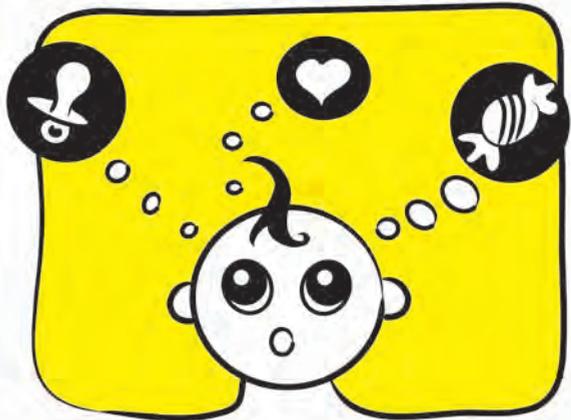




¿QUÉ les digo?

cómo escuchar y hablar sobre las drogas con nuestros hijos



de 0 a 6 años

1.- POR QUÉ ESTA PUBLICACIÓN.....	pág. 3
2.- ALGUNAS CLAVES SOBRE LO QUE EL NIÑO PUEDE HACER O APRENDER A SU EDAD .....	pág 3
3.- PADRES, HIJOS Y ENTORNO SOCIAL .....	pág 5
4.- LA INTERACCIÓN Y LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS.....	pág 6
5.- QUÉ LES DIGO, CÓMO SE LO DIGO.....	pág 7
6.- CÓMO CANALIZAR LAS TENSIONES EN CASA.....	pág 12
7.- COMUNICACIÓN POSITIVA .....	pág 22
CONCLUSIÓN .....	pág 24

© FAD 2009

El presente texto es un resumen, adaptado, de la publicación de la FAD (2008) *“Qué les digo”*.

Elaboración del texto: Manuel Rodríguez Jiménez.

**Edita**

FAD Fundación de Ayuda contra la Drogadicción  
Avda. de Burgos, 1 y 3  
28036 Madrid  
Teléfono 91 383 80 00

**Cubierta e Ilustraciones**

Jesús Sanz

**Maquetación**

ADDO Estudio Gráfico  
Avda. de Fuencarral, 56 – 3º loft 91  
28108 Alcobendas

**Impresión**

Ancares Gestión Gráfica, S.L.  
Ciudad de Frías, 12 – nave 21  
28021 Madrid

**Depósito legal:**

M-29769-2009

## 1. POR QUÉ ESTA PUBLICACIÓN

**¿QUÉ LES DIGO?** es una guía para facilitar el diálogo sobre las drogas con nuestros hijos con un claro fin preventivo. En la franja de 0 a 6 años no parece tener mucho sentido si consideramos el diálogo como intercambio de información, no obstante hay muchas formas de dialogar y por ello aspiramos a comenzar a educar desde la cuna para evitar las conductas de riesgo, entre ellas los consumos indebidos de drogas.

Desde su nacimiento, e incluso antes, los seres humanos construyen su autoestima y aprenden a expresar bien sus emociones. Para ello se apoyan en el potente vínculo afectivo y comunicativo con la madre, altamente beneficioso para que los niños se doten de una protección segura ante las futuras ofertas de consumo de drogas.

A los padres nos corresponde la tarea continua de acompañar a nuestro hijo en el logro de su autonomía personal. Para ello no basta con que favorezcamos que se sienta bien consigo mismo y que se quiera razonablemente, sin olvidar que un exceso de mensajes positivos podría resultar en una persona “encantada de haberse conocido” que piensa que todo cuanto hace -aún lo malo- “está bien porque yo soy bueno”.

Por eso, además de esta autoestima razonable, hay que lograr la autoeficacia, que no es más que el despliegue de las propias capacidades y resulta muy potente para prevenir comportamientos de riesgo. Se consigue animando a nuestros hijos día a día y estimulando su afán de superación, para lo que es preciso promover en ellos el esfuerzo, la constancia y la voluntad. Nuestros hijos han de comprender poco a poco que pueden buscar la felicidad y el bienestar sin recurrir a elementos artificiales y externos como las drogas. Si son autónomos y autoeficaces confiarán cada vez más en sí mismos para afrontar las dificultades y superarlas con éxito.

## 2. ALGUNAS CLAVES SOBRE LO QUE EL NIÑO PUEDE HACER O APRENDER A SU EDAD

### LOS TRES PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Es probablemente la etapa más importante en la maduración del ser humano. Desde que nace hasta que empieza a gatear, el niño explora el mundo desde su cuna y aprende a ejercitar los cinco sentidos. También reconoce, por el trato, si el ambiente es cálido, si se le quiere, o si hay tensiones.

Entre los 16 meses y los dos años pasa por una fase de “omnipotencia” en la que siente dominio sobre su pequeño mundo, padres incluidos. Cerca de los 18 meses ocurre un

acontecimiento crucial: el niño toma conciencia de su propio yo como algo distinto a los demás. Son los albores de la autonomía para explorar por sí sólo el entorno que le rodea. Aquí han de poner los padres los primeros límites con gestos de negación o mensajes verbales cortos, como “no”, “no se toca”, “cuidado”, etc.

A los dos años ya comprende órdenes e instrucciones sencillas y domina unos 40 vocablos. Es el momento de estimular al niño a investigar por su cuenta sin que corra riesgos y de prestarle atención y afecto de forma continuada. Entre los dos y los siete años, el niño atraviesa una etapa egocéntrica en la que cree que puede manejar a su antojo el mundo entero, del que es el centro. Como no razona, el niño usa el llanto y las rabietas para conseguir sus deseos. No debemos tolerar este comportamiento, si excede ciertos límites, aplicando el castigo o sanción de forma instantánea sin vacilar, para que el niño comprenda que por ese camino no logrará más que disgustos.

### DE LOS 3 A LOS 6 AÑOS

En esta fase, el niño establece contacto con los demás y aprende como una esponja, su curiosidad es infinita. Por eso empieza a preguntar, y si el adulto no le ofrece respuestas satisfactorias acude al “pensamiento mágico”, característico de esta edad y en el que se mezcla realidad y fantasía. Debemos asegurarnos de que al pequeño le quedan claras las cosas, bien se trate de normas y límites, acciones merecedoras de nuestra aprobación o respuestas concretas a preguntas sobre drogas, sexo o violencia.

Entre los 3 y los 4 años se adquiere el sentido de la propiedad, la distinción entre “lo mío” y “lo de los demás”. Con ello el niño aprende a negociar de forma rudimentaria -trueque- y se abre una oportunidad para incorporar valores como la generosidad, el placer de compartir y el respeto a los seres vivos.

Desde los 5 años, el niño se relaciona con grupos más numerosos y disfruta de juegos con reglas creadas entre todos. Establece relaciones muy cambiantes con sus colegas de grupo y es el momento para que los padres le alienten a relacionarse con sus iguales y se independice un poco de ellos entrando en ambientes de juego distintos al de casa.

Entre los 5 y los 6 años el pequeño tiene un gran concepto de sí mismo y se cree capaz de todo, aunque no es así. Por eso comienzan aquí las primeras batallas verbales con sus mayores: “¿por qué tengo que hacerlo yo?”; “déjame, no te necesito”; “cómprame, dame, tráeme” que expresan su necesidad de libertad aunque al mismo tiempo está muy apegado a sus padres, cuya misión en esta etapa será estar alerta y concederle un poco más de libertad de acción sin perderle de vista. Con ello se llegará por fin a razonar con el pequeño los “por qué sí” o “por qué no”.



### 3. PADRES, HIJOS Y ENTORNO SOCIAL

El diálogo no se reduce a un intercambio verbal, con nuestros hijos nos relacionamos también física y afectivamente. Nos comunicamos con ellos con la mirada, los gestos, la risa, los abrazos y el juego. Con todo ello les enseñamos a vivir, acompañándoles en su desarrollo. Este trabajo exige una gran entrega y cariño, combinando el apoyo y el afecto que damos con la vigilancia y control precisos.

El niño ha de sentirse seguro y a salvo, además de querido. Para ello es vital el contacto físico, los besos, las caricias y los “achuchones” que ayudarán a crear la autonomía, es decir, el valor necesario para explorar el entorno e ir superando las dificultades que surjan. Necesita también el pequeño orden en los hábitos y rutinas que le permitan predecir el orden de los acontecimientos y afianzar su seguridad. Asimismo precisa saber que los padres “están ahí”, que nada malo puede ocurrirle, para lo que los padres han de vigilar y controlar al niño. Esta observación inspirará en el niño confianza para empezar a participar en el mundo. Ya habrá tiempo para que empiece a conquistar su autonomía y libre batallas para lograr la máxima independencia posible.

Los niños han de tener normas y reglas para saber qué se puede hacer o no hacer y cuándo es el momento adecuado. Igualmente precisan saber las consecuencias de desafiar este pequeño código, lo que harán aunque sólo sea para saber lo que pasa si no respetan la norma. El niño desafía nuestras reglas para ir ajustando su comportamiento; por ejemplo: “papá y mamá se enfadarán si sigo gritando”; “me regañarán”; o “me quedaré un tiempo sin mi juguete preferido”.

Pronto, a partir de los 4 ó 5 años ya no les vale un “porque sí”, o “porque lo digo yo”, reclaman razones y explicaciones concretas a las demandas y prohibiciones que les hacemos. Se compararán con hermanos y amigos y sopesarán nuestras respuestas para ver si les bastan para ajustar su conducta al comportamiento exigido.

El reconocimiento y alabanza de las buenas acciones y las mejores cualidades de su carácter son esenciales para el niño. Necesita que los adultos y, sobre todo sus padres, se los ofrezcan generosamente. De igual modo no debemos caer en el error de pretender que sea como nosotros, ha de sentirse aceptado y querido tal como es. Los niños necesitan “aprender en acción”, es decir, **saber hacer**, desde atarse los zapatos a ayudar en tareas domésticas, o cantar una canción del colegio. Al mismo tiempo tienen que **saber ser**, lo que equivale a ir incorporando virtudes como la generosidad, la paciencia, el respeto o la humildad. Este saber ser es asimismo un **aprendizaje en acción**, porque estos valores, que carecen de sentido si no se incorporan a la conducta, se aprenden compartiendo y regalando -la generosidad- o perseverando hasta alcanzar resultados satisfactorios, la paciencia.

Los padres están ahí para guiar y acompañar al niño, reforzando y animando su comportamiento cuando es generoso, amable o respetuoso, o bien informarles con objetividad de

que se están mostrando egoístas, impacientes, faltos de respeto, descuidados o apáticos. Es evidente que los pequeños han de ser tratados teniendo en cuenta su momento evolutivo, su grado de madurez. Hasta los seis años de edad, el niño vive casi totalmente ajeno al mundo de las drogas. Por ello todo lo que hablemos con ellos sobre el tema debe ser genérico, simple y claro, sin conceder especial importancia a sus inocentes preguntas. Es muy importante dialogar con nuestra pareja sobre las necesidades concretas de nuestro hijo; si hay buena comunicación entre sus padres, el pequeño no se sentirá confundido y no tendrá que preferir a uno por encima del otro.

#### **QUEDA CLARO QUE EL NIÑO NECESITA:**

- Sentirse seguro, acompañado, apoyado y querido.
- Estabilidad en la rutina diaria.
- Vigilancia y control.
- Reglas y límites concretos.
- Explicaciones sencillas.
- Que se valoren sus buenas acciones y actitudes.
- Que le traten y acepten tal como es.
- Respeto a sus propios sentimientos.

En estas edades, no conocen las drogas ni se interesan por ellas, por eso cuando respondamos a sus preguntas o toquemos ocasionalmente el tema hemos de hacerlo con naturalidad y sin alarmismo.

## **4. LA INTERACCIÓN Y LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS**

Los niños hacen lo que ven hacer, antes de hacer caso a lo que se les dice que deben hacer. Por eso los adultos hemos de ser coherentes con lo que hacemos y decimos en todos los aspectos de la vida: la comida, el juego, el aseo personal, los gestos, nuestra forma de hablar... los niños nos imitan, así que procuremos ser un ejemplo para ellos y evitemos que copien nuestros malos hábitos.

#### **NORMAS E INSTRUCCIONES**

Las normas son necesarias; sin ellas, o con unas normas ineficaces, el hogar se convierte en un lugar en de sufrimiento, y eso no es lo que queremos para nuestra familia. No olvidemos lo que sigue: papá y mamá mandan lo mismo, ninguno de ellos debe renunciar a su responsabilidad. Nunca le digamos cosas como “verás cuando llegue tu padre”, o “cuando lo vea mamá te vas a enterar” porque eso equivale a convencer a la criatura que uno, como padre, “no vale”, es un cero a la izquierda, al que se puede ningunear, manipular e incluso dominar.

Las normas deben ser concretas porque los peques no interpretan bien las abstracciones como “pórtate bien”; “siéntate como Dios manda”; “¿quieres dejar de hacer el tonto”? Además, el niño ha de tener claro que un “sí” es un “sí” y un “no” es un “no”. Esto significa que no podemos ceder al chantaje emocional y cambiar de “no” a “sí” en función de nuestro humor o de la lata que nos esté dando nuestro hijo. Nuestra firmeza evitará que el niño se convierta en un tirano que sabe que acabará por salirse con la suya y le hará comprender que tiene que hacernos caso y que no tiene otra posibilidad. Cualquier vacilación en nuestra conducta será interpretada como una debilidad y una posibilidad de incumplimiento. Malo para ellos y para nosotros.

- *¿Puedo jugar?*
- **No.** *Ahora toca baño, y después la cena. Tal vez cuando acabes.*
- *Pues yo QUIERO jugar ahora.*
- *He dicho que no.*
- *Pero ¿por qué?; si no voy a molestar a nadie.*
- *Escúchame bien: he dicho que no. Si sigues así, ni jugarás después ni verás un rato de tele.*
- *Pues... QUIERO y QUIERO jugar ahora.*
- *Levántate **inmediatamente** y ve al cuarto de baño. Ahora.*
- *¿O prefieres que te ayude yo a ir?*
- *Vaaaale. Pero luego juego.*
- **De acuerdo,** *pero primero te bañas.*



Está claro que los padres han de ser pacientes y perseverar en estas actitudes y comportamientos. No es una cuestión menor, porque si criamos a un niño que respeta las normas de casa, tendremos a un adolescente que respetará espontáneamente las normas sociales y si el niño sabe que nuestro “no” es firme y rotundo, estará mejor preparado para decir el día de mañana un “NO” tajante y definitivo a las ofertas antisociales que reciba como consumo de drogas o violencia.

Para los padres es útil cultivar la calma en situaciones normales para poder afrontar con serenidad futuros conflictos. Hay que respirar profundamente antes de hablar, porque así transmitimos señales de serenidad y evitar reaccionar de inmediato ante una conducta insoportable o hiriente de nuestro hijo.

## 5. QUÉ LES DIGO; CÓMO SE LO DIGO

En esta etapa de su vida el niño no discute, argumenta u opina, pero pregunta constantemente sobre todo. Requiere una respuesta inmediata que pueda comprender. Las mejores respuestas en estas edades suelen ser las más simples, pero hay que dar con ellas .

## LAS PREGUNTAS EN LA COMUNICACIÓN PREVENTIVA

En estas edades los padres deben abstenerse de preguntar porque a los peques no les interesa el tema de las drogas y los mayores no deben despertar su curiosidad. No obstante, si es el niño el que pregunta hay que contestar inmediatamente, aunque sería absurdo introducir el tema. Es decir, preguntar al niño sobre drogas es innecesario e incluso arriesgado. No obstante hay que estar preparados para contestar las “preguntas de información” que nacen de la curiosidad natural del niño.

## LAS PREGUNTAS DE INFORMACIÓN (Y SUS RESPUESTAS)

Ejemplos:

- *Mamá ¿qué son las drogas?*
- *Las drogas son cosas que pueden hacer daño a quien las toma.*
- *Una chuche ¿es una droga?; ¿y un helado?; ¿y un caballo?*  
(En referencia a la heroína; pregunta real formulada por un niño de 4 años).
- *No, una chuche no es una droga; pero si te pones “morado” de ellas, te puedes poner malito.*
- *Comer mucho, muchísimo de algo ¿es drogarse?*
- *Comer demasiado de algo no es drogarse, pero es correr el riesgo de ponerse muy, pero que muy gordo, además de dolerte la tripita.*
- *Un niño de clase tiene un padre que cura a enfermos de droga.*
- *Las personas que toman drogas pueden ponerse enfermos. Por eso necesitan ayuda, porque lo pasan mal. Por eso hay médicos o psicólogos que les ayudan, como el padre de ese niño de tu clase.*

Hemos de contestar con naturalidad, sin considerar el tema tabú. Hemos de satisfacer su curiosidad o el peque buscará información en otra parte, o se la inventará. El diálogo ha de ser franco y tranquilo, sin alarma ni nerviosismo. Estas preguntas no indican un riesgo actual ni futuro.

## PREGUNTAS DE INTERÉS

Los niños plantean estas preguntas ante una duda concreta, fruto de algo que ha visto u oído y que ha suscitado interés, alarma o temor. Debemos tranquilizar al niño con respuestas que también pueden encerrar una suave investigación. Por ejemplo:

- *Y si las tomas, cómo te mueres?*
- *Te puedes morir o no, depende. ¿Qué te preocupa, cariño?*
- *Si me encuentro una droga, ¿qué hago?*
- *Las drogas no se “encuentran” así como así; ¿o tú crees que sí?*
- *Si veo a una persona drogada, ¿qué tengo que hacer?*
- *Si ves a alguien drogado tienes que sentir pena, pero no tienes por qué decirle nada; ¿es que has visto a alguien drogado?; ¿qué hacía o decía?*

- *Si me tomo una droga sin darme cuenta, ¿me moriré?*
- *No te preocupes, no te vas a “encontrar” ninguna droga, pero es importante no coger cosas del suelo ni probar algo que no sepas qué es.*

El niño suele aceptar bien estas breves explicaciones, acompañadas de alguna pregunta y servirán para que el pequeño nos cuente lo que le inquieta:

- *Es que un niño de mi cole...*
- *Una vez Marcos y yo vimos una cosa parecida a una jeringuilla.*
- *Pues el primo Jorge dice que...*

A partir de aquí podremos continuar o terminar la conversación con la confianza mutua reforzada, por ejemplo:

- *Tú no te preocupes. Si tienes alguna duda, me preguntas.*
- *Si alguien te dice algo raro o que no entiendas, yo te ayudaré a aclararlo.*
- *Cuando quieras seguimos hablando sobre estas cosas.*

En conclusión, la comunicación con el niño ha de ser serena, natural clara y delicada.

## FANTASÍAS Y MENTIRAS

Hasta los 4 años de edad no podemos afirmar con propiedad que un niño miente. Lo que sucede es que está inmerso en la ya mencionada fase del “pensamiento mágico”, en el curso de la cual a menudo confunde la realidad con la ficción. Para ejemplo, este diálogo real de una niña de cinco años y sus padres:

- *Cuando sea mayor me voy a casar con Andrea.*
- *¡Ah! ¿Sí? Eso es que os queréis mucho.*
- *Claro. Y viviremos las dos en esta casa. Haremos lo que queramos; fumaremos, veremos la tele hasta que se haga de día, y comeremos siempre chuches, pizza o hamburguesas.*
- *Pero eso, ya lo sabes, hace daño al estómago y los dientes...*
- *No importa; además... no habrá nadie que nos vigile.*
- *¿Y nosotros, mamá y yo?*
- *¿Vosotros? Ya habréis muerto.*

Únicamente cuando nuestro hijo ha madurado intelectualmente lo suficiente (hacia los 5 ó 6 años) será capaz de **mentir intencionadamente**, aunque sus mentiras sean poco elaboradas y poco creíbles. Suelen expresarse en su **propio beneficio**; por ejemplo, para justificarse (“un ladrón vestido de negro y con antifaz me ha robado el euro que me diste; ¿me das otro?”), para “ahorrarse” una reprimenda, como en cuestiones referente a la alimentación (“sí, me he acabado toda la leche” -en realidad tiró la mitad por el fregadero-) o el orden de su cuarto (“yo lo he dejado ordenado, pero ‘alguien’ lo ha vuelto a desordenar”).

Aunque sean **mentiras ingenuas y fáciles de desmontar** ya no son tan inocentes, y como adultos responsables debemos tomarnos la cuestión muy en serio: hacer saber al pequeño que ha sido descubierto, que papá y mamá están enfadados, y que esperamos de él que no lo vuelva a repetir. Es importante que el niño sepa también que **la mentira es aún peor que el hecho en sí**, y nuestro enfado será mayor por aquélla que por éste.

Algunos niños **fantasean** respecto a las drogas. Los motivos pueden ser muy variados, desde el deseo de llamar nuestra atención hasta una sincera y honda preocupación por el tema. Niños que, por ejemplo, afirman que un adulto les ha ofrecido “una cosa” o que un amigo suyo se droga. Estos supuestos no debemos tomarlos a la ligera; tenemos que **llegar hasta el fondo** del asunto mediante preguntas concretas: “¿cuándo?”; “¿dónde?”; “¿con quién?”. Normalmente la verdad saldrá a la luz, pues como niño que es, no está “preparado” mentalmente para inventar una batería de mentiras lo suficientemente bien hiladas para que les demos crédito.

Descubierta la mentira, es preferible **no dramatizar** el tema, ni mucho menos poner en ridículo a nuestro hijo en público tildándolo de “mentiroso”. Pero es absolutamente imprescindible que el menor sepa que nos hemos preocupado, pasado un mal rato y llevado un susto. Si detectáramos que hay algo real en la historia del niño, debemos **actuar eficazmente**: acompañarlo al lugar de los hechos, hablar con los padres de los amigos de nuestro hijo o con el tutor de la escuela. En cualquier caso, el pequeño ha de estar seguro de que lo tomamos en serio, creemos y confiamos en él, nos preocupamos cuando le ocurre algo y estamos dispuestos a lo que sea por su seguridad.

## **LAS CHUCHES: PRIMERA BÚSQUEDA COMPULSIVA DEL PLACER**

Las chucherías no son drogas, aunque los peques deben saber los daños que puede causarles el abuso de ellas. Se recomienda que no se las prohíba, pero sí que se las considere de consumo restringido y se las confine en un lugar bajo control de los padres al que los niños no puedan acceder sin autorización. Procuremos una vez más predicar con el ejemplo y no abusar tampoco o el pequeño nos tildará de tramposos y tomará buena nota de nuestro doble rasero.

## **LOS CAPRICHOS, ANTESALA DEL CONSUMISMO Y LA BÚSQUEDA DE SENSACIONES**

Si al niño le damos todo lo que desea será el que gobierne nuestro hogar. No es que no debamos darle caprichos, pero que quede bien claro que somos nosotros los que mandamos, los que decidimos si se los damos o no, Jamás ceder ante el chantaje emocional del tipo “todos mis amigos lo tienen”. Es el derecho y la obligación de los padres. Por eso la concesión de caprichos no debe ser habitual y más bien excepcional. Este sería un ejemplo de un diálogo de “resistencia”:

- *Quiero ese monopatín. ¿Me lo compras? Sólo cuesta cuatro euros...*
- **No.** *Si de verdad te gusta tanto, pídelo como regalo de cumpleaños.*

- *Pues lo quiero ahora; todos lo tienen y yo también quiero.*
- **He dicho que no**, que no hay ninguna razón para comprártelo.
- *Pues entonces me siento en el suelo y no te acompaño a terminar la compra.*
- **Ni lo vas a tener ni te vas a quedar sentado solo en el hiper.**
- *Entonces, ¿nunca lo voy a tener?*
- **Ya te he dicho que ahora no.** Cuando haya un motivo, lo pensaremos.

Nunca cedamos o habremos perdido una batalla decisiva y lo pagaremos muy caro al mostrar nuestra debilidad ante el chantaje emocional. Existe además otro argumento de peso: los niños necesitan enfrenarse a la frustración y cediendo a las demandas estamos bajando su grado de resistencia a ella. No sólo eso; también estamos impidiendo que se haga consciente de que el dinero no sale de la pared del banco y que cuesta mucho ganarlo, en suma, nuestra debilidad conduce a criar niños ansiosos, consumistas y manipuladores. Si ven colmados sus deseos de forma habitual siempre querrán más y tenderán a despreciar lo que tienen. Es el camino al consumismo que provoca la insatisfacción crónica y un estímulo de la búsqueda de nuevas sensaciones que puede llevar al consumo de drogas.

Conviene que cambiemos el concepto de capricho por el de sorpresa. Sorprendámoslo con un regalo inesperado. Comprobaremos que la emoción de alegría que experimenta es más potente que la obtención del mismo objeto a base de lloriquear, reclamar o insistir (“por fa, papi; por fa mami, me portaré bien, pero por fa, cómpramelo”). Eso sí, procuremos encontrar un motivo que justifique el regalo (una tarea bien hecha, un detalle generoso con un hermano, un esfuerzo o un progreso en una tarea específica).

Contemplaremos con satisfacción que su deleite es más sincero, genuino. Y, además, habrá tenido la oportunidad de sentirse querido.



### TENGAMOS EN CUENTA QUE...

- Educar es una tarea que combina serenidad, firmeza y paciencia.
- Los niños tienen sus propios intereses y deseos, con frecuencia diferentes -y en ocasiones opuestos- a los nuestros.
- Ser firme en los límites concede al menor unos puntos de referencia que le permitirán madurar y crecer interiormente de forma armónica.
- Cuando los padres establecemos la autoridad de una forma clara no se pierde el cariño de los hijos, por más que éstos nos respondan con expresiones duras como: “te odio, te odio y te odio”; “ya no te voy a querer más”; “lo que pasa es que no me quieres”. Son fruto de su momentánea cólera, no de sus sentimientos más profundos.
- Educar, en esencia, es ayudar al niño a ser autónomo.
- Un estilo autoritario puede convertir al menor en un futuro adolescente tiránico con sus iguales, al imitar en sus relaciones sociales cómo fue tratado de pequeño.

- Autoritarismo (“lo haces porque yo te lo mando”) no es lo mismo que tener autoridad (“lo haces porque debes hacerlo”). El autoritarismo impone sin explicación y genera rechazo; la autoridad razona las normas e instrucciones y acaba por generar conformidad en los hijos.
- Mostrar excesiva permisividad con nuestros hijos los invita a tomar el mando en el hogar ante la ausencia de límites o consecuencias y el vacío de poder.
- Debemos respetar los estados de ánimo de nuestros hijos (enfadados o alegres; frustrados o satisfechos; inquietos o tranquilos). Como seres humanos, tienen derecho a sentirse de determinada forma. Los estados de ánimo no se imponen, se respetan y se comparten.

## 6. CÓMO CANALIZAR LAS TENSIONES EN CASA

El hogar ha de ser un lugar donde sus integrantes dialogan y razonan compartiendo intereses. Dado que siempre hay reglas que si se incumplen dan lugar a correctivos y consecuencias inevitables.

### ¿POR QUÉ SE PORTAN MAL LOS NIÑOS?

En contra de lo que pueda parecer, los niños siempre han desobedecido a sus padres porque así tantean hasta dónde se les permite llegar y ver qué pasa cuando se extralimitan. Estas desobediencias no deben preocuparnos a no ser que sean muy frecuentes y revistan gravedad. Los niños son **egocéntricos y tienen un mundo con otros ritmos y apertencias**, por ejemplo, ellos quieren jugar, y nosotros que se acuesten. Las tensiones son **inevitables y no tienen por qué ser malas. Cuando se solucionan juntos los problemas se refuerzan los afectos porque permiten poner en práctica estrategias como la negociación, la cesión y el acuerdo. Esto ayuda al niño a enfrentarse a un mundo complicado sin temor a la frustración. Con ello, la superación de las tensiones en casa se convierte en una potente arma que el menor usará para enfrentarse a futuros problemas.**

El secreto reside en darse cuenta de que si en el seno familiar el peque no tiene trabas y límites, encajará muy mal el primer “no”, o los primeros castigos o fracasos en la escuela o con los amigos y, después en el trabajo o en la relación de pareja.

### ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A TOLERAR LA FRUSTRACIÓN

Cuando algo no salió bien y el menor llora, los planes se torcieron inesperadamente y el niño se siente defraudado y nos acusa (“me lo prometiste, eres un mentiroso”), se comportó fatal con su primo u “obsequió” a sus abuelos con una rabieta, no sólo los padres nos enfadamos, nos apenamos o desesperamos; también el **pequeño se siente mal**. Nuestra tarea es enseñarle a tolerar la frustración serenamente, convencidos de que estamos actuando por el bien del niño.

Lo primero que hay que hacer es restablecer la calma para lo que nosotros hemos de mostrarnos firmes y serenos. Por ejemplo, dejemos que el niño se sienta mal y se encolerice sin que llegue a molestar o dañar a nadie, él incluido. Puede funcionar el no hacer caso de su explosión de ira, o también cambiando de actividad, un “plan sorpresa” que quizá modifique el estado de ánimo negativo del infante.

Podemos probar el castigo sin más, pero no siempre da resultado satisfactorio. Puede bastar dejarlo a solas un rato, una técnica que llamamos “tiempo fuera”. Aunque no sepa expresarlos, el niño experimenta sentimientos de ira, frustración e incluso vergüenza que merecen nuestro respeto y debemos hacérselo sentir ayudándole a expresar sus emociones con diálogos de este tipo, que recrea una situación en la que el niño ha cogido una rabieta porque el televisor se ha estropeado impidiéndole ver su programa favorito:

- *Estás muy enfadado, ¿verdad?*
- *Tardarán unos días en arreglar la televisión, y eso te molesta mucho, ¿no?*
- *Verás que ilusión cuando la traigan; nos parecerá nuevecita. (lo animamos a ver “el final del túnel”).*
- *¿Mereció la pena enfadarse tanto?*

Es esencial que el niño aprenda desde muy temprano que los **inconvenientes de la vida no son una tragedia**, sino algo normal; pero seamos comprensivos con él: los más pequeños viven todo acontecimiento de forma visceral y emotiva, o se vuelve loco de alegría o todo es un drama y el mundo es odioso, papás incluidos. Por eso es conveniente razonar pausadamente con el niño para que nos escuche, lo que hará si nos manifestamos con sinceridad. El niño que aprende a tolerar la frustración, más adelante se afianzará en la convicción de que no siempre obtendrá lo que desea; es decir, aprenderá a **aceptar lo que no puede ser**.

Cuando alcance la etapa de la juventud, no “estallará” ante los demás cuando no se sometan a sus caprichos ni se alienará con el consumo de sustancias que lo calmen (hachís o marihuana) o le devuelvan la euforia (alcohol, cocaína o anfetaminas). **Sabrás afrontar la situación** sin buscar “fuera de sí” lo que ya está en sí mismo.

## LAS CONSECUENCIAS

Los padres, de cuando en cuando, usamos el castigo de una forma equivocada: sancionamos a los hijos como una vía de escape a un sentimiento de **impotencia y desesperación**, o simplemente para “quitarnos al niño de en medio”. Si además nuestra emoción va acompañada de un grito o una etiqueta negativa, el resultado es inicialmente espectacular: el menor para, frena, **detiene súbitamente su comportamiento negativo** “¡Vete a tu cuarto!”; “¡Fuera de aquí! ¿Es que eres completamente idiota?”; “¡No quiero ni oírte o te meteré en la cama!”. Así, sin más. Sin ulterior explicación. Si no “vamos más allá” en nuestra reflexión, creemos haber encontrado la poción mágica que solventa cualquier problema. Sin embargo, este comportamiento por parte de los padres dejará en el niño

una mala sensación por la forma en que fue tratado y se acostumbrará a reacciones violentas con lo que sólo obedecerá cuando sea inevitable y acabará por desafiarnos rompiendo algo o yéndose de casa.

El antídoto más eficaz contra estas situaciones es aprender a distanciarse del mal comportamiento del niño en estas edades, que sirve para descargar sus emociones negativas. Este blindaje no es desapego, sino un esfuerzo para educar en la serenidad. Un regla de oro: el castigo debe ser consecuencia del comportamiento del niño, no fruto de nuestras emociones negativas.

## ALGUNOS RECURSOS PARA ALIVIAR TENSIONES

### LA ADVERTENCIA

Los niños pequeños apenas son conscientes de lo que están haciendo; por lógica, lo serán aún menos de los desastres que pueden ocasionar. Por esta razón es positivo (para los hijos, y también para los padres) **advertirlos antes de que se produzca una pequeña catástrofe**, o su comportamiento esté a punto de traspasar las fronteras de lo tolerable. Por ejemplo:

- *Estás jugando demasiado cerca de la cristallera, ¿te das cuenta de lo que puede pasar?*
- *Me estás contestando cada vez más alto. ¿Es que quieres ir a tu habitación y estar a solas un rato hasta que te calmes?*
- *No me gusta que digas “tacos”. A la próxima, te quedarás sin cuento esta noche.*

La advertencia ahorra energía y con ella podemos evitar males mayores, al tiempo que ofrecemos al niño la oportunidad de regresar por sí solo a la normalidad. Pero no nos pasemos de rosca y caigamos en anunciar que sucederá lo peor, el niño lo buscará inconscientemente, como en estos casos:

- *No, si seguro que te caerás del columpio (y se cae).*
- *Si sabré yo que acabaréis pegándoos (y al rato se pegan).*
- *Estás a punto de tropezar, ya verás... (y tropieza).*

La advertencia debe hacerse una sola vez. Si el niño desoye o no hace caso, el siguiente paso es la acción.

### CÓMO APLICAR UN CASTIGO

Estos son los pasos adecuados con un niño pequeño:

1. Explicarle qué hizo mal y cuáles fueron los resultados de su conducta (jugando con la vinagrera, ésta cae al suelo empapando la alfombra; pintó un graffiti en el portal; se colgó de la lámpara para imitar a Tarzán; etc.).

2. Expresar al niño nuestros sentimientos (“estoy enfadado contigo”; “le tenía mucho cariño a ese reloj de pared que has roto, y me da mucha pena”).
3. Decirle cómo tiene que actuar la próxima vez.
4. Imponer una consecuencia (reparadora si es posible, como limpiar con nuestra ayuda la alfombra, aunque se pierda un rato de juego). En ocasiones, el niño tendrá que “salir del escenario” un rato o hacer una tarea extraordinaria.

## ES CONVENIENTE:

Calmarnos antes de hablar; miremos fijamente al niño hablando en tono ajustado a la situación. Surtirá mayor efecto que gritar o etiquetar al menor con un insulto (“eres bobo”). ¿Por qué?: Porque mostrándonos sinceramente nos hacemos más creíbles y auténticos y el niño comprenderá con mayor facilidad lo que está ocurriendo. La manera de aplicar una sanción o un castigo es tan importante como el castigo en sí.

No somos perfectos, pero está bien saber lo que podemos mejorar; probarlo y, si da resultado, repetirlo. Cometemos y cometeremos muchos errores, pero recordemos que “nadie nace sabiendo”, y que hay que ser constantes para convertir en hábito un recurso útil para dialogar con los pequeños.

## LA RETIRADA DE ATENCIÓN

Este recurso lo podemos usar de dos formas muy distintas:

### *NO HACER CASO*

Ignorar el comportamiento negativo de un niño pequeño es **privarlo de nuestra interacción**: evitar la mirada, no contestar a sus preguntas y hacer caso omiso de sus acciones o interpelaciones. Esto para el niño es sumamente punitivo; sin embargo, su valor educativo es poderoso. Los pequeños, cuando cogen una rabieta o se empeñan en que se les deje hacer algo no permitido y nos apremian de forma cada vez más desafiante, pretenden conseguir uno de estos dos objetivos: **que se les conceda lo que desean, o llamar nuestra atención** haciendo o diciendo algo que moleste. Semejante forma de reaccionar -en realidad, la ausencia de ella- es muy duro para nosotros. Supone tomar **conciencia del enfado y controlarlo**; máxime cuando los niños, al sentirse ignorados, suelen gritar y llorar cada vez más fuerte y sus acciones se vuelven cada vez más bruscas y provocadoras.

Esto es una prueba para la paciencia de los padres. Si no podemos soportar la presión será bueno que salgamos de la esfera visual del niño, yéndonos a otra habitación siempre que el peque esté seguro. No cedamos concediendo nuestra atención. El cansancio y el nulo éxito en el logro de sus fines harán que el niño acabe rindiéndose y calmándose.

### *EL “TIEMPO-FUERA” O LA EXCLUSIÓN TEMPORAL*

No se debe confundir la exclusión temporal del niño (alejarlo de la interacción sin permitir que se distraiga y sin comunicarnos con él) con el “encierro”.

**Encerrar** a un niño añade al castigo una tortura psicológica (en particular si es muy pequeño), un peculiar “complejo de estar en el cuarto oscuro”. Por otra parte, los más pequeños no entienden la noción del tiempo, y unos minutos de tiempo real se transforman en su “reloj interno” en toda una eternidad. Finalmente, el **miedo** acaba por hacerse presente; ahora el pequeño no gritará por su frustración, sino por el pánico que siente. Por todo ello, el “tiempo- fuera” ha de usarse con prudencia y cautela para no transformar un refuerzo negativo en una tortura psicológica. Si vemos que el peque se traumatiza hay que cambiar de método.



### REGLAS ÚTILES PARA EL USO DEL “TIEMPO-FUERA”

- El **espacio físico** en el que se ubicará al niño debe ser **seguro** (la cocina o el cuarto de baño están llenos de objetos o electrodomésticos peligrosos).
- **Evitemos** que el niño tenga a su alcance objetos con los que **distraerse**. Es un “tiempo para pensar”, o al menos para no hacer nada.
- **Le explicaremos** con claridad **por qué** se le ha mandado allí (cuál fue su comportamiento negativo concreto).
- **Se le marcará un tiempo fijo** (se dice que lo ideal es un minuto por año cumplido).
- Si el niño es muy asustadizo, es bastante consolador tener **un reloj a la vista** (“cuando esta manilla llegue aquí, pedirás permiso para volver con nosotros”).
- Finalizado el tiempo, le preguntaremos **por qué cree que estuvo excluido temporalmente**. Si es incapaz de expresarlo, le podemos ayudar con “pistas” o frases incompletas (“empujaste a...”; “rompiste...”).
- **¿Y si el niño se “escapa” de su sitio para pensar?**: no debemos permitirlo; se le conducirá de nuevo al mismo lugar, y le diremos que el tiempo comienza a contar de nuevo desde ese momento.

### ¿SIRVE DE ALGO EL CASTIGO FÍSICO?

Los azotes “en el culito”, los tortazos, las bofetadas, los capones con saña, el uso del cinturón (¿existe aún?)... ¿tienen sentido pedagógico? **No. Rotundamente no.** El uso autoritario de “la **fuerza bruta**” suele ser más fruto de la cólera adulta que del comportamiento inadecuado del hijo.

No obstante lo afirmado es preciso introducir un **matiz importante**: hay que distinguir entre el castigo físico y el **contacto corporal** (un pequeño empujón, coger al niño por los hombros y sujetarlo firmemente, mediar en una pelea entre hermanos separándolos bruscamente o sujetar con fuerza la mano de un niño que se dirige al enchufe). Estos gestos son **naturales y necesarios**. No nacen de una emoción iracunda y desbocada nuestra, sino de una actitud disciplinaria firme y decidida: al niño que no mira, hay que forzarle a mantener el contacto visual para que escuche; determinados riesgos (peleas, peligros ciertos como asomarse excesivamente a la ventana o llevarse a la boca una pastilla caída en el suelo) requieren nuestra **acción inmediata**.

**¿Cómo distinguir unos de otros?** En principio, la forma de diferenciarlos es que nos preguntemos sinceramente: ¿realmente mi intención era corregir al pequeño o era un desahogo emocional ante una conducta de mi hijo que me desbordó?

Lo mismo que sucede con el grito, pero varios niveles más arriba en la escala de las emociones, castigar físicamente es sorprendentemente **eficaz a corto plazo**: el niño cesa en su conducta si recibe una bofetada. Pero el sentimiento que en él genera es intensamente negativo: **se siente humillado, agredido, violentado**. Nada hay de malo en propinar un ligero cachete en el culito de un niño de 3 años; pero no puede compararse con retorcer el brazo de un niño de 5 ó 6 años, o propinar un doble bofetón en plena cara a uno de 4 ó 5 años.

Es preciso tener presente que los niños **conservan un cierto tiempo en su memoria** el gesto violento recibido. La emoción negativa puede enquistarse en el mundo afectivo del niño mucho más allá de la acción que la “provocó”. Si, además, este estilo explosivo se convierte en habitual, asistimos al triste espectáculo de niños -pocos, por suerte- a los que sus padres los llaman, y ellos acuden tapándose la cara con el brazo previendo la agresión física.

Sabiendo que hay otros muchos recursos disciplinarios **¿qué sentido tiene la agresión?** Parece evidente que sobra, que está de más. Por otra parte, ciertos niños -por desgracia- **se habitúan** a esta dinámica, y el abuso de fuerza acaba por no producir en ellos efecto alguno: se han acostumbrado. Al crecer, **imitarán estas reacciones** violentas con sus iguales, resolviendo cualquier tipo de disputa o desacuerdo con la intimidación física.

Se ha dicho que, en demasiadas ocasiones, en el interior de un maltratador o de un padre o madre sádicos existe un niño que en su pasado ha sido muy castigado, agredido, aterrizado.

Antes de reaccionar con una agresión física, podemos detenernos (siempre hay un lapso de tiempo, por corto que sea, en el que parar es posible). Se pueden buscar otras soluciones -las hay- y emplearlas con energía, vigor y firmeza. No nos abstengamos de actuar, pero a ser posible sin exceder los límites del autocontrol.

**¿QUÉ HACER CON EL HIJO QUE AGREDE A SU PADRE O MADRE?**

Ser firme, inflexible, tajante. **Aplicar una consecuencia de forma inmediata** (por ejemplo, un rato de “tiempo-fuera” o la retirada de un privilegio (ver la televisión, jugar a la video-consola o al ordenador), no sin antes hacerle saber -mirando directamente a sus ojos y empleando un tono severo- que lo que hizo está muy mal, **que no lo vamos a tolerar nunca**, que no existe excusa alguna que justifique su reprobable acción, y que siempre -sin excepciones- obtendrá una respuesta negativa y una **consecuencia desagradable**.

## EL SENTIDO PREVENTIVO DEL CASTIGO

Algunos niños faltan continuamente al respeto, desobedecen de forma sistemática, no tienen ningún atisbo de arrepentimiento por su mal comportamiento y **agreden** a otros. Estos niños, si no **reciben de inmediato un castigo** o lo sufren de forma intermitente, en función del estado de ánimo del adulto, pueden convertirse en preadolescentes **gamberrros**, adolescentes **matones** y, más adelante, jóvenes o adultos **caprichosos** e inmaduros (correctos a simple vista) pero habituados a imponer sus particulares leyes para disfrutar egoístamente de cualquier capricho, centrándose en la violencia y la intimidación.

Pueden llegar, en casos extremos, a ser **temidos y rechazados por los demás**, pero aceptados por otros iguales de su mismo corte, transformándose en sujetos fríos, pequeños o grandes monstruos que tiranizarán o esclavizarán a sus semejantes, en particular a quienes son más débiles que ellos. Sin duda, son excepciones dentro del marco general de la infancia, pero es preciso tener en cuenta que existen casos documentados. Por lo general, si el niño, desde muy pequeño, se habitúa a ser “recompensado” con una consecuencia desagradable cuando desafía o agrede a otro, tiene espacios para tomar conciencia de lo que ha hecho y practica conductas reparadoras. Acabará por entender que hay comportamientos claramente inaceptables, estilos de conducta indeseables que conllevan una respuesta punitiva que duele de veras. Crecerá su “talla” moral y detestará la violencia.

### “TRASTADAS”, TRAVESURAS Y OTROS COMPORTAMIENTOS NEGATIVOS

Por “trastada” podemos entender cualquier acción del niño que, de forma más o menos intencionada, causa un perjuicio a uno o varios de sus familiares, amigos o gente de su entorno. Las trastadas son normales desde que el niño empieza a gatear: tiene cierta autonomía de movimientos y a menudo sale de nuestro alcance visual (y por tanto de la vigilancia y el control). Si a ello le sumamos la característica de “**gran investigador**” que caracteriza al niño de 2, 3 ó 4 años, podremos comprender mejor la alta probabilidad de que se produzcan pequeños desastres continuamente.

- ¡LUCAS! ¡Otra vez has vuelto a tirar al suelo el vaso de leche!
- *Lucas está haciendo un río blanco en la alfombra.*
- ¿Cuándo vas a aprender que **NO SE TIRAN AL SUELO** los vasos?
- *¿Lucas no puede hacer ríos?*
- ¡NO! Se juega a hacer ríos solo en la bañera.
- *¿Puede Lucas llevar la leche a la bañera ahora?*  
*Lucas (3 años).*

Ejemplos como el expuesto los hay a docenas en cada jornada diaria con niños **menores de 4 años**:

- Tirar objetos por la ventana.
- “Escalar” para encender el botón de inicio del DVD.

- Sacar todo el contenido de la nevera y esparcirlo por el suelo de la cocina.
- Esconder el mando a distancia y olvidar dónde lo dejó (por ejemplo, dentro del microondas).
- Escondarse dentro del cubo de la ropa sucia.
- Intentar meter en la bañera al gato “a ver qué pasa”.

No lo hacen con mala intención y debemos reaccionar más o menos así: En primer lugar, entender que es lógico y natural que estas cosas sucedan. El niño está “inventando” o simplemente jugando. Esta inicial comprensión no nos llega a calmar por completo, pero al menos nos permite no exagerar. Después hay que hacer comprender al niño que algunas de sus acciones causan daño, aun sin desearlo él, a otros. Se trata de que el pequeño se vaya dando cuenta de que hay cosas que no se pueden hacer (aprendizaje de reglas y límites); que empiece a ponerse en el lugar de otros -empatía- para, poco a poco, ir aprendiendo a regular su conducta (autocontrol). Si nos esforzamos, los padres podemos aprender a afrontar las trastadas de los más pequeños con el menor perjuicio afectivo posible.



### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- No perder el control de uno mismo. Salir de nuestras casillas es tan agotador como inútil.
- Minimicemos los posibles riesgos (barreras físicas, armarios cerrados con llave, habitaciones con pestillos, etc.).
- No etiquetar negativamente al niño (“malo”; “desobediente”; “desastre”; “niño imposible”, etc.). Sabemos que no existe intención perversa en sus acciones. El niño ni es malo, ni debe escucharlo con frecuencia, o correremos el riesgo de que acabe creyéndoselo y se comporte habitualmente como le dicen que es.
- Expresemos con claridad a nuestro hijo las consecuencias ocasionadas por sus acciones (objetos rotos, libros mojados e inservibles, etc.).
- Expresarle nuestros sentimientos (pena, enfado, cansancio). El niño nos ama y no desea vernos así, por lo que acabará por no hacer aquello que entristece, apena o irrita a quienes él más quiere.
- Expongamos con claridad los primeros límites y las principales reglas de conducta, lo que puede o no hacer y lo que debe o no hacer.
- Seamos perseverantes en los mensajes; cuantas más veces escuche la norma, antes la interiorizará y más temprano comenzará la auto-regulación.
- Empecemos a anunciar las primeras consecuencias negativas de su comportamiento negativo (“si vuelvo a verte subido a la mesa, estarás solo en tu cuarto un rato”).
- No es bueno delegar el ejercicio de la autoridad en otros (abuelos, maestros).
- Cumplamos siempre aquello que prometemos.
- Por caótica que se vuelva la dinámica familiar a partir del continuo mal comportamiento de un hijo (o de varios), nunca “tiremos la toalla”. Es importante recordar que educar no es sencillo; creer en nosotros mismos como educadores valiosos y permanecer serenos y persistentes.

Estas orientaciones sirven para evitar que más adelante el ahora niño que hace travesuras se convierta en el futuro en un “terrorista del hogar”, un agente desestabilizador de la armonía familiar.

Un caso distinto son las acciones negativas de los **niños entre los 4 y los 6 años de edad**. Ahora el menor empieza a tomar conciencia de que lo que hace causa daño y sufrimiento a los demás; es decir, es capaz de prever acontecimientos futuros, y también los sentimientos que sus acciones producen en otros.

Aunque no tienen intención de hacer daño, ya son conscientes de que hay límites y deben saber que si los exceden lo pagarán. Si se imponen correctamente los castigos y consecuencias negativas les harán aprender que son responsables de sí mismos y que son ellos los que eligen lo que pasará después de una travesura. No se deben consentir estos comportamientos intencionados con la esperanza de que más adelante el peque aprenderá a “portarse bien”. Por el contrario, si no hay reacción firme e inmediata, repetirá sus acciones con más frecuencia y, como niño mimado se irá haciendo con el control de la familia. En la adolescencia correrá el riesgo de caer en el gamberrismo, la marginalidad y consumo de sustancias prohibidas.



### ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Cuando el niño haya traspasado un límite, tengamos claro que tenemos que hacer algo.
- Emplear un tono adecuado a la situación.
- Indicarle con claridad qué regla infringió.
- Aplicar una consecuencia negativa de inmediato (una tarea extraordinaria del hogar, la pérdida de un privilegio, la aplicación del método del “tiempo-fuera” etc.).
- Permanecer firme ante sus quejas, acusaciones o intentos de chantaje afectivo. El niño acabará dándose cuenta de que esas estrategias no funcionan y probará otras más adaptadas.
- No ceder. No recular. No permitamos el lamentable espectáculo de constatar cómo el niño que actuó mal “se sale con la suya”.
- No nos culpemos por hacerlo mal: cambiemos.
- Con todo, hemos de tener siempre presente que no es, en sí mismo, un niño malo, sino un niño que se ha portado mal.

## CONFLICTOS DE COMUNICACIÓN RELACIONADOS CON LAS DROGAS

Resulta poco probable que el niño plantee tan temprano tensiones o desacuerdos comunicativos con sus progenitores en relación con las drogas. Tengamos en cuenta que él no se siente involucrado con esta cuestión e ignora prácticamente todo sobre ella. Con respecto a la temática de las drogas, el niño apenas pregunta; pero cuando lo hace, suele haber una experiencia personal subyacente. Obviamente no nos referimos al consumo, pero sí a

situaciones observadas, escuchadas e interpretadas a su manera en el entorno social en el que se mueve.

En estos casos, las iniciativas comunicativas pueden presentar un formato agresivo y acusador (más probables desde los 6 años de edad):

- *¡Tanto hablar contra la droga, pero tú bien que fumas!*
- *¡O sea, yo no puedo tomar chuches o golosinas, pero tú sí puedes comer lo que te dé la gana; no me dejas comprar chocolatinas pero tú las tomas cuando quieres!*

La respuesta debe ser calmada, Utilizar la serenidad, ignorar el desafío y centrarnos en el mensaje deben ser los verdaderos objetivos a perseguir. Por ejemplo:

- *Sí, fumo y hago mal. Tendré que poner remedio a esta situación.*
- *Escucha, hijo: las personas mayores tenemos un cuerpo que nos permite tomar cosas que a un niño le pueden sentar mal. Pero tienes razón cuando dices que nunca se debe abusar; ni vosotros, los pequeños, ni nosotros los mayores.*

Estas situaciones raramente se producen antes de los 6 años y que, en definitiva, el niño sólo pretende molestar acusándonos de lo primero que “tenga a mano” para “vengarse” a su manera de una tensión previa. Probablemente lo que dice ni siquiera sea fruto de una reflexión propia, sino una copia de lo escuchado a sus hermanos o amigos mayores.

## ERRORES MÁS COMUNES EN LA COMUNICACIÓN Y FORMAS DE EVITARLOS

Existen algunas frases típicas y tópicos que decimos los adultos cuando los hijos plantean cuestiones sobre las drogas. Por ejemplo:

- **“¿Por qué me preguntas eso?”** (Dentro de un marco de diálogo, cuestionar al niño no es negativo, pero es un error clásico “pasarle la patata caliente” al menor).
- **“Eso a ti no te importa.”** (Naturalmente que le importa; de hecho ha movilizó energía -y valor- para hacer la pregunta).
- **“Cuando seas mayor, te lo explicaré.”** (El niño necesita una respuesta ahora, no “el día de mañana”. Si no la obtiene, intentará encontrarla recabándola de otras fuentes).
- **“Eso de lo que estás hablando es muy malo, que mata y destruye. ¡Ni preguntes!”** (Que es algo “malo” el niño ya lo sabe. Sin embargo, por la razón que sea, demanda información. Si se le impone abstenerse de hablar del tema, se cierra una vía de adquisición de conocimientos por parte de sus interlocutores naturales, nosotros).

Puede concluirse que con los niños se puede hablar de todo y a cualquier edad. La clave está en tener claro qué se les dice (con mayor o menor detalle) cómo se les transmiten los mensajes (tonos, gestos, etc.).



## PROCUREMOS EVITAR

- **Mentir** (“No, ni tu madre ni yo fumamos”; “yo nunca bebo alcohol”; “las medicinas que tomo por las noches son para no estar malito”). Cuando el niño descubre la verdad se siente decepcionado, confundido, engañado y decepcionado.
- **Rehuir de pleno el diálogo** (“De eso es mejor ni hablar”; “deja de hacer preguntas raras”). Si quiere hablar. Si sus padres se niegan, preguntará a otros.
- **Banalizar o frivolar** (“No te preocupes, eso son tonterías de la tele”; “no hagas ni caso, son cosas de gente rara”). Se transmiten al pequeño mensajes que lo invitan a pensar que “con las drogas no pasa nada”.
- **“Pasarle la pelota a otros”** (“Ya te lo explicarán en el cole”; “pregúntaselo a tu padre -o madre-, yo de eso no sé nada”). El niño probablemente entenderá que sus padres quieren desentenderse de él, poniendo en cuarentena la confianza depositada. Por otra parte puede llegar a creer que tú “no cuentas” para nada en según qué situaciones.
- **Asustar** (“Los que prueban el tabaco o el alcohol se vuelven drogadictos; y todos los drogadictos acaban muertos o en la cárcel”). El miedo no es precisamente la emoción más conveniente para sentir ante un tema tan delicado.
- **Atacar** (“Esas preguntas no son para niños; eso te pasa por ver tanta tele. Voy a prohibirte encenderla siquiera”; “¿tú quién te crees que eres para decir eso? Cállate la boca o te castigo”). Cuando un niño se siente atacado o acusado, “toma buena nota” y tal vez no quiera volver a arriesgarse de nuevo, dejando de acudir a nosotros para calmar sus inquietudes. para calmar sus inquietudes.

## 7. COMUNICACIÓN POSITIVA

Tan esencial como la vigilancia, la supervisión y el control de los niños pequeños en relación con la salud, el bienestar y la maduración personal es la comunicación positiva, que puede manifestarse de maneras muy diversas. Las más evidentes han sido ya mencionadas: acariciar, sonreír, abrazar, besar y otros gestos corporales son siempre un bálsamo que hace al niño sentirse querido, invitándolo, a su vez, a volcar en nosotros el mismo cariño con el que lo tratamos.

Otros recursos de comunicación positiva son:

**Escuchar:** Aun antes de preguntar o iniciar un diálogo, nuestra actitud básica debe ser la de escucha activa; ni suspicaz, ni manipuladora. La escucha en el marco del hogar o se basa en la **confianza y la completa atención**, o no es tal escucha. A menudo no es preciso que se haya formulado previamente una pregunta, una afirmación o un interrogante; si la actitud del adulto es la de escucha cálida, la comunicación fluirá cuando deba hacerlo, de forma tan natural como fructífera. Para ello es importante:

- Detectar qué sentimientos y necesidades hay en lo que expresa.
- Confirmar lo escuchado.

**Atención positiva:** La atención es el mayor de los refuerzos: estar con ellos, jugar, reírse sinceramente, tener paciencia ante sus interminables peroratas, aguantar sus inocentes bromas o, simplemente, “estar disponibles” son, sin ningún género de dudas, el mejor regalo que un pequeño puede recibir.

**Preguntar:** Hay preguntas que sirven al adulto para conocer mejor a su hijo y consolidar los vínculos afectivos y la mutua confianza. Son del tipo:

- *¿Qué tal con Nacho?; veo que os llamáis poco, y no lo has invitado a tu cumple.*
- *Ayer ví a Mónica. Estaba sola ¿es que ya no sois amigas?*
- *Me he dado cuenta de que al salir del cole hay un grupo de chavales que se ríen de otros ¿te has fijado?*

Aprender, como padres, a combinar poco a poco los **mensajes “eres”** con los **mensajes “haces”**. Ejemplos de mensajes “eres”:

- *Eres un gran chico.*
- *Eres lo más bonito del mundo.*
- *Eres un lujo de hijo.*

Los **mensajes “eres”** son recibidos como una ducha cálida para el pequeño, pero se quedan sólo en eso, una muestra de afecto.

Por el contrario, los **mensajes “haces”** además de agradar al niño, **lo estimulan** a perseverar en su estilo de conducta, por la elemental razón de que son concretos, y le hacen sentirse capaz y valioso. Ahora empieza a saber cómo actuar para que, tanto él como nosotros, nos sintamos bien.

- *Me encanta lo rápido que has aprendido a comer usando bien los cubiertos.*
- *Estoy muy contento al ver lo bien ordenado que está tu cuarto.*
- *Esta tarde has estado muy tranquilo jugando con tu amigo en casa. ¡Te felicito!*

A medida que vayan creciendo, irán sustituyendo el bienestar ocasionado por las caricias verbales, o una recompensa externa, por las auto-caricias y la satisfacción por ser y actuar positivamente.





## COSAS QUE HAY QUE SABER

- Droga es toda sustancia cuyo consumo actúa sobre el sistema nervioso, modificando las funciones psíquicas (percepción, sensaciones, emociones, conducta...). Su abuso produce diversas consecuencias tóxicas agudas y crónicas, entre ellas el estado de dependencia.
- Las drogas pueden **generar dependencia**, es decir, el consumidor necesita continuamente nuevas dosis “para no sentirse mal”. Todas las drogas conocidas pueden producir, en mayor o menor grado, dependencia.
- Las drogas **generan el llamado “efecto tolerancia”**. En la práctica, esto supone que quien las consume necesita cada vez más cantidad de droga para experimentar el mismo efecto (quizás los ejemplos más claros sean el uso y abuso del tabaco o del alcohol). En relativamente poco tiempo, la persona que se mantiene en el consumo habitual de drogas, acaba por ingerir grandes dosis de esta sustancia con resultados sumamente perniciosos.
- **Todas las drogas pueden tener efectos negativos**. La distinción entre “legales” o “ilegales” no tiene sentido, pues aunque su uso esté permitido -o restringido- siempre pueden ocasionar daño y sufrimiento en la persona que las ingiere y en sus seres más queridos.
- No existe una determinada edad para “poder consumir drogas” (estimulantes, depresoras, sedantes o euforizantes); pero sin duda **cuanto antes se inicie el consumo** mayores perjuicios sufrirá quien las consuma.

## CONCLUSIÓN

Los hijos no son “exclusivamente nuestros”; son el fruto de la educación que reciba del entorno. **En nuestra mano está elegir** ser para ellos los creadores de un clima de acogida, respeto, cuidado y amor o limitarnos a proporcionarles techo, abrigo y alimentación.

No podemos ni debemos tratar a los hijos como peluches (“ahora te quiero, ahora te ignoro, ahora te rechazo”). Ser padres es una tarea hermosa. A menudo sufriremos altibajos en nuestro ánimo, sin duda; pero hemos de recordar que para ellos lo somos **“todo”**, y el resultado de nuestro esfuerzo siempre nos gratifica y recompensa emocionalmente. No es lo mismo, aunque lo parezca, “ser padres” que “tener hijos”; **educarlos integralmente** que “cubrir la papeleta” con la atención y dedicación imprescindibles.