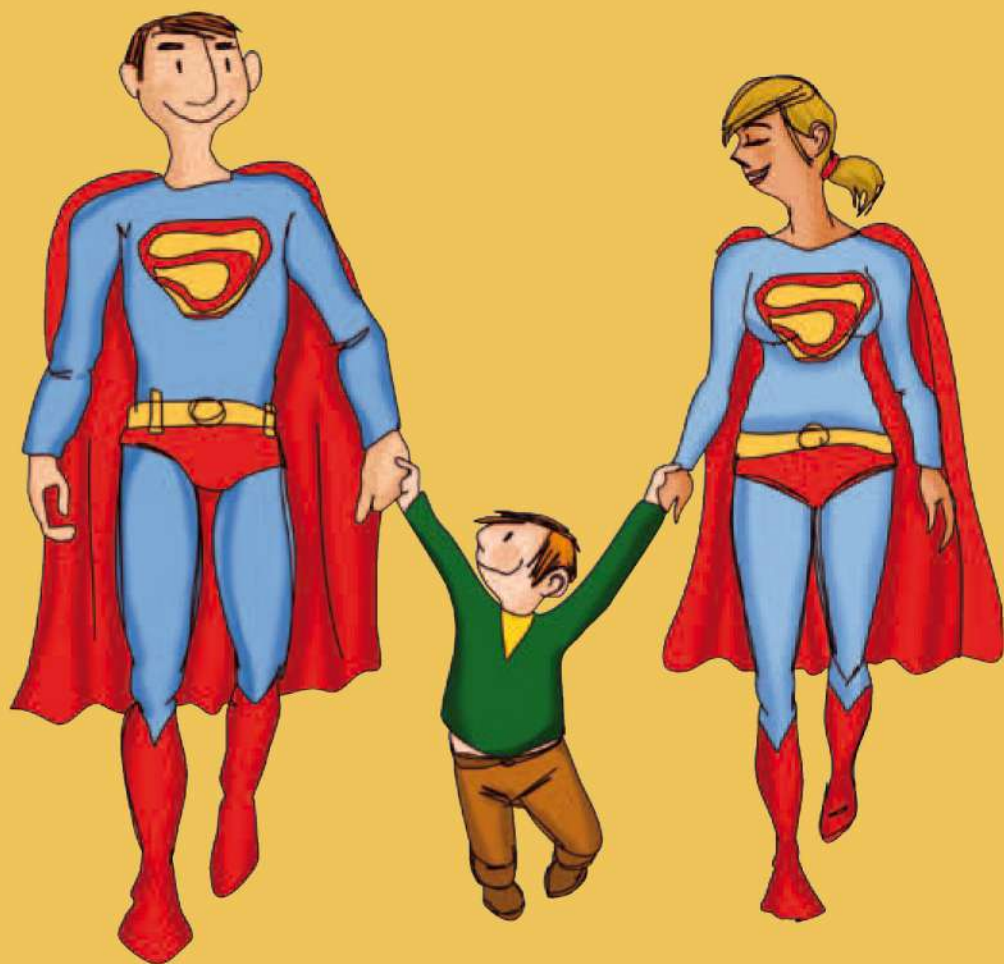
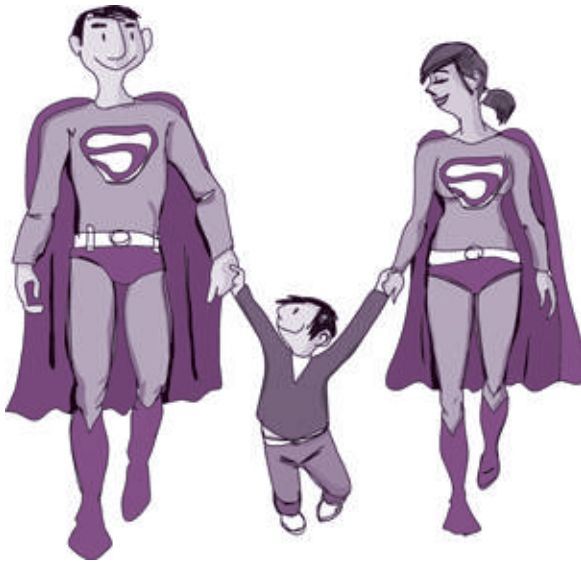


DESCUBRIENDO A NUESTROS HIJOS

Entrenarse para la vida

De 6 a 12 años





La segunda infancia tiene fama de ser **una etapa tranquila**, sobre todo porque se tiene más autocontrol y se vuelve más independiente del cuidado continuado que necesitaba cuando era menor. Pero no por ello es menos relevante respecto a su maduración, ya que en este periodo **se desarrollan aspectos básicos de la personalidad: las bases de su autoestima, el estilo de comunicación interpersonal y los hábitos de vida.**

- **Su lógica está más desarrollada** y es capaz de relacionar muchos aspectos de una misma situación que antes estaban separados. Ya no es tan egocéntrica como en la etapa anterior y **puede comprender muchos aspectos** percibiendo sus cualidades y diferencias.
- **Desarrollará muchos intereses:** la música, el baile, los deportes, la pintura... y sentirá un fuerte impulso a ejercitarse, competir y proponerse retos. A partir de los 9 años, experimentará por primera vez la **amistad**, lo que le hará sentirse más mayor e independiente afectivamente de la familia.
- Progresivamente **utilizará la argumentación** para hacer críticas y defender su posición, su derecho a pensar, a sentir y a hacer por su cuenta. En una palabra, se dedicará afanosamente a ir desarrollando las competencias que necesita para lograr su autonomía algo que deberemos tener en cuenta para no obstaculizarle y darle nuestro apoyo para conseguirlo.

Pero a pesar de estas capacidades siguen siendo dependientes de su padre y su madre. Desde los 6 a los 12 años **necesita tanto emocionalmente de su familia como antes.** Su vida no tendrá ningún sentido si no siente que le queremos incondicionalmente y que tiene nuestro apoyo cuando lo necesite.

La importancia de la familia

En este periodo de la infancia hay **dos aspectos centrales** para nuestro hijo, en torno a los cuales gira toda su vida: la *familia* y el descubrimiento de su *capacidad para provocar efectos* deseados, tanto en las personas cercanas, como en sí mismo y en el ambiente que le rodea.

Ahora, las cosas se complican y hay que añadir una nueva base para sentirse seguros en el mundo y, a partir de ahí, seguir adelante con valor y esperanza: la de *sentirse valioso para sus padres*. Por lo tanto, **no hay mayor temor entre los seis y doce años, que el de sentir el rechazo o no ser importante para su padre o su madre, porque eso sólo es atribuible, desde su perspectiva, a su propia falta de valor.**

El padre y la madre seremos en esta época modelos de relación interpersonal -frialdad, empatía, sumisión, dominación, afirmación-, de gestión emocional y de resolución de problemas. También modelaremos, aún sin quererlo, la forma de tratar y de amar a nuestra pareja. Y, por supuesto, el valor que nos damos a nosotros mismos como “hombre” y como “mujer”.

El **modelo** tendrá una gran influencia en nuestros hijos e hijas a lo largo de toda la vida, influyéndoles positivamente o bien, generándoles graves conflictos.

En esta etapa, se necesita controlar progresivamente los impulsos y dirigir las acciones hacia metas futuras para desarrollarse plenamente. **Las pequeñas frustraciones inmediatas que le supone inhibir sus deseos o impulsos, en beneficio de alcanzar buenos resultados a medio plazo, es lo que le proporcionará un sentimiento de control y de progreso.** Los límites que los padres y madres imponemos tienen ventajas para el niño, no sólo son manifestaciones de amor, una señal de que nos preocupan, sino también de que están en “manos seguras”.

Pero la combinación de amor y disciplina siempre ha sido el gran caballo de batalla de la educación. No todos los modos de marcar límites o ejercer la disciplina son beneficiosos. Los estudios en este sentido suelen diferenciar varios **tipos de estilos educativos**, que podemos entenderlos como tendencias o patrones regulares de conducta, según la preponderancia de comportamientos que facilitan el desarrollo de la autonomía y el amor, respeto o valor por la figura del niño. Una clasificación posible es:

Autoritario y dominante:

- No hay expresiones afectuosas.
- La atención está puesta en los fallos o en el cumplimiento del deber.
- Los padres manifiestan enfado intenso cuando el niño no se comporta como esperan.
- Se utiliza el castigo (también físico) como medida de control.
- El respeto es una obligación.
- No se confía en las capacidades y cualidades personales del niño.

Consecuencias:

- Se fomenta el desarrollo de una baja autoestima y sentimientos de vergüenza, culpabilidad y rabia.
- Se refuerza la dependencia y se inhibe el juicio crítico del niño.
- Se desarrolla un estilo inhibido y complaciente o bien dominante.
- Se fomenta la desconfianza en los demás.

Firme y empático:

- Se expresa afecto incondicional.
- La atención está puesta en los progresos que hace el niño.
- Los padres manifiestan distintas emociones en función del valor de las consecuencias que tienen los actos de su hijo y su grado de maduración.
- Se utiliza la empatía, la explicación de la norma y la sanción para controlar la conducta del niño.
- El respeto es resultado de la admiración y del amor y se comparte.
- Se confía en las capacidades y cualidades del niño.

Consecuencias:

- Se fomenta la empatía, la tolerancia a la frustración y una buena autoestima.
- Se refuerza la autonomía, su juicio crítico y el desarrollo moral.
- Se desarrolla un estilo afirmativo y respetuoso de relación interpersonal.
- Se fomenta la confianza en los demás.

Permisivo y protector:

- Expresiones afectuosas condicionales.
- La atención está puesta en la evitación del malestar inmediato (para padres e hijos).
- Los padres manifiestan preocupación y disgusto de forma inconsistente e irregular.

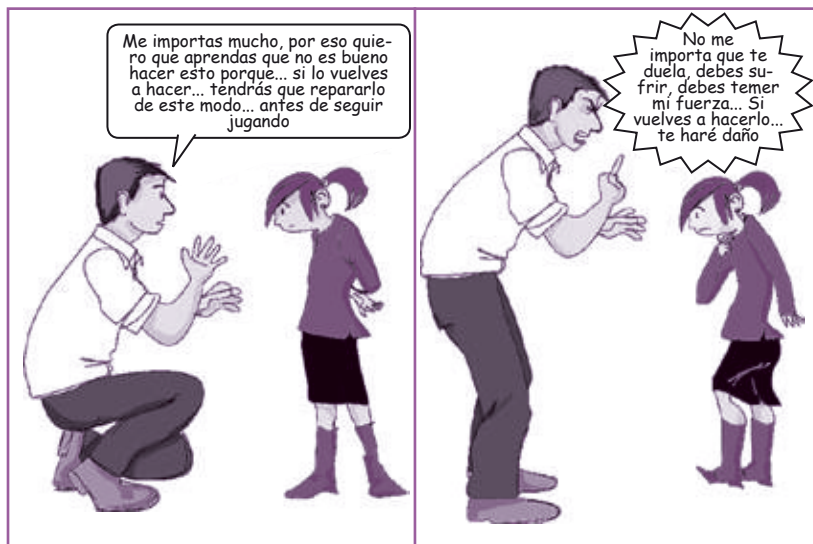
- Se cede ante la rabieta u oposición.
- El respeto no se educa, se refuerza la falta de respeto.
- No se confía en las capacidades ni cualidades del niño.

Consecuencias:

- Se fomenta el egoísmo, una baja tolerancia a la frustración y una baja, falsa o frágil autoestima.
- Se refuerza la dependencia y pasividad.
- Se desarrolla un estilo Inhibido-dominante y manipulador.
- Se fomenta la desconfianza en los demás.

Se podría considerar un cuarto **estilo negligente o abusador** que se caracteriza por la ausencia continuada de cuidados en todos los sentidos y/o maltrato psicológico (incluye el maltrato físico). En este caso, la falta de amor y consideración determina los problemas más graves de conducta en el futuro.

El mensaje que el niño recibe cuando se le riñe, explicándole las consecuencias de su conducta y aplicándole una sanción, es muy diferente del que recibe cuando es castigado sin amor:



Cuando mostramos un estilo empático y firme, el **respeto** por el padre y la madre es un resultado natural, es algo deseado, no obligado, porque *los padres se muestran firmes por una razón buena y justa para uno mismo y los demás*. Así, “obedecer”, seguir las instrucciones de alguien más sabio y que obra con justicia y respeto, tiene un sentido: el beneficio y el progreso a medio o largo plazo.

El control adecuado permite que los niños toleren la frustración y sepan organizarse en torno a metas cada vez más complejas e interesantes. **La aplicación de disciplina, basada en la comprensión y en la empatía, es una forma de desarrollar su inteligencia emocional .**

Por el contrario, el respeto obligado o impuesto, sin empatía hacia el niño y basado en el castigo, sólo consigue que muestren una inhibición de la conducta delante de los padres u otras figuras de autoridad, pero no asimilarán el valor de la norma. Los niños maltratados se desarrollarán como personas dependientes e inhibidas o bien, agresivas y manipuladoras.

La autoestima: la felicidad de descubrirse capaz y de provocar orgullo en los padres.

La autoestima es el resultado de una valoración automática que hacemos al ser conscientes de quiénes somos, del valor de lo que hacemos, de lo que podemos hacer y de lo que parecemos ante los ojos de otras personas.

La autoestima es el resultado de la valoración que nos hacemos como personas. Ese valor se fundamenta principalmente en tres aspectos para todos los seres humanos:

- El afecto y reconocimiento que obtenemos de nuestro entorno (nuestra potencialidad para ser amados y valorados positivamente)
- La eficacia o control (nuestra potencialidad para ejercer control sobre las situaciones y progresar)
- La expresión de sí mismos (nuestra potencialidad para tener una identidad, ocupar un lugar y ser aceptado)

Curiosamente, estos tres aspectos están conectados con las necesidades psicológicas básicas para los seres humanos: afecto y control, para sentir seguridad; expresión diferencial, para preservarnos y asegurar la diversidad entre los individuos y la evolución. **Si el sentimiento hacia uno mismo es bajo: es una señal de aviso de que “algo” básico nos falta, de que nuestras reservas de afecto, progresos, o autonomía, no se están satisfaciendo**, lo que nos llevará a buscarlo afanosamente. Cuando el sentimiento se reestabiliza, recuperamos la motivación y la seguridad para seguir adelante e incluso para exponernos a novedades o dificultades, lo que nos hace progresar. Por eso le damos tanta importancia al hecho de tener una buena autoestima.

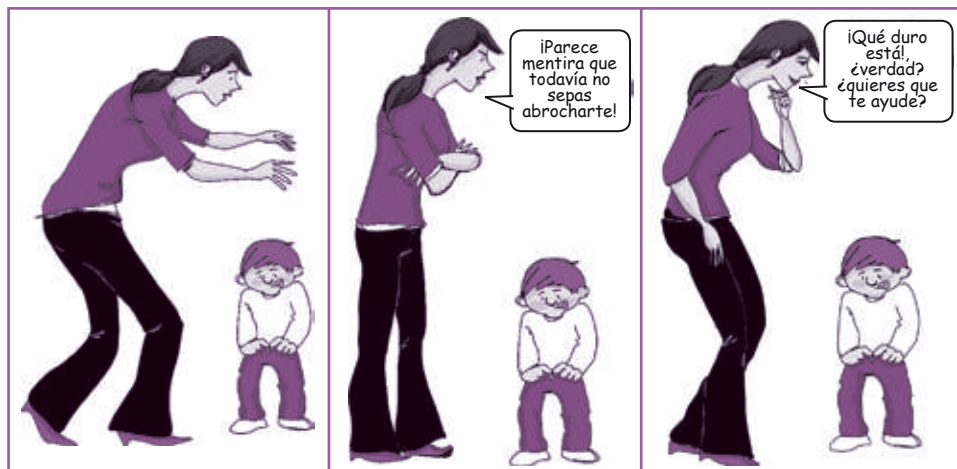
A través de la comparación con otras personas, de las valoraciones explícitas que recibe y de cómo se siente tratado, se va obteniendo una imagen propia cada vez más precisa de sí mismo, aunque no necesariamente “verdadera” u objetiva, ya que al ser completamente dependiente de los demás en este sentido, utilizará para poder valorarse aquellos elementos que le brinde su entorno.

Una autoestima saludable implica tender a valorarse de forma constructiva y estable en el tiempo, reconociendo los aspectos positivos que vivimos, sabiendo disfrutar de ellos, a la vez que se reconocen aquellos aspectos de uno mismo que es preciso modificar sin sentirse inferior y hundido por ello, o bien, sin necesidad de mentirse a uno mismo para aparentar ser el/la “mejor”.

¿Pero cuáles son **los elementos claves** para que nuestro hijo construya un buen “panel de mandos”, un instrumento que le permita hacer valoraciones ajustadas de la realidad y que, por tanto, le permita desarrollar una autoestima saludable? Esos elementos son:

- **El amor incondicional** significa expresarle nuestro amor con independencia de su aspecto, su estado emocional y su conducta
- **Brindarle oportunidades para desarrollar su autonomía** significa dejar que el niño haga por sí misma aquellas cosas que **desea hacer siempre que no entrañen un peligro**. Esto necesariamente debe ir acompañado de la aceptación de ejecuciones y resultados no perfec-

tos dada las limitaciones propias de esta edad. Sin embargo, en esta etapa es más importante que aprenda a hacer las cosas de manera autónoma que el hecho de que las haga bien.



Las valoraciones de sus intentos y progresos usando expresiones de orgullo.

En gran medida, casi todo lo que hace el niño o la niña lo realiza con ese fin: el de obtener una respuesta de quienes admira y quiere. Sobre los 6 años, se es muy sensible al juicio de otras personas y a las burlas, y

ya sabe comportarse para evitarlas: no quiere cantar o

bailar delante de algunas personas, no quiere llevar una ropa "fea", se niega a estar con alguien que suela criticarle... depende muchísimo

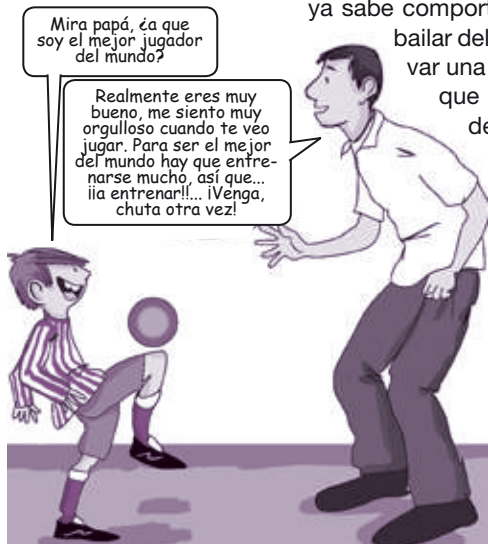
de lo que opinen los demás. Está casi

todo el tiempo comprobando que todo

lo hace bien, que es buena persona, y hace autovaloraciones idealizadas

normalmente, para pasar de repente a frustrarse al descubrir la realidad de muchas de sus limitaciones.

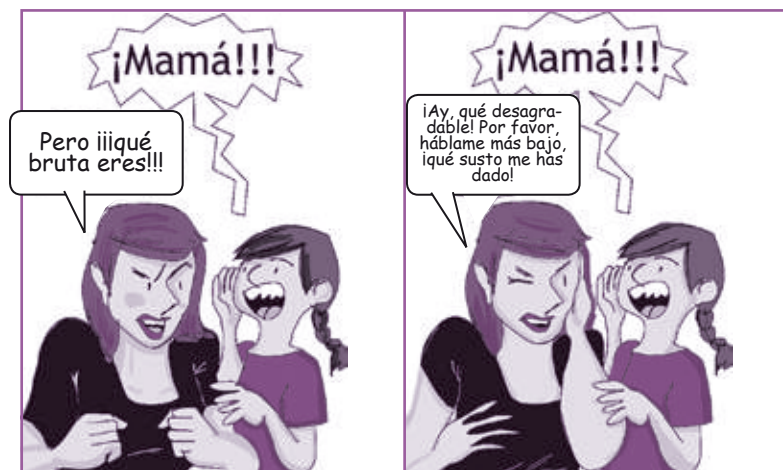
Es muy sano comenzar con una tendencia a sobrevalorarse. Al principio, es más importante animarles a la acción que corregir su actuación.



A partir de los 7 y 8 años, aparecen los primeros conflictos entre lo que uno desea y lo que consigue, cada vez será más consciente de sus posibilidades y también de lo que le separa de las metas. Esto lleva parejo la aparición de una duda, que si no se despeja pronto puede acompañarnos toda la vida: **“¿Y qué pasa si no puedo?”**.

El mensaje principal que debe estar presente o implícito en la comunicación debe ser: *“No pasa nada, siempre podrás volver a intentarlo, hay muchas cosas en la vida que son difíciles de conseguir a la primera, yo siempre te voy a querer y apoyar, aunque no lo consigas...”*

Es muy fácil, especialmente cuando estamos tensos, usar etiquetas que desvaloran globalmente, en vez de concretar aquello que debe cambiar: relacionando la conducta con sus consecuencias. Pero siempre tenemos la posibilidad de pedir perdón por ello y aclararle nuestras intenciones, no debe confundir nunca nuestra falta de autocontrol o ignorancia con su valor real como persona y con lo que representa para sus padres.



- **Acostumbrarle a perder el miedo a fallar, a equivocarse, como algo que forma parte de todo proceso de aprendizaje.** Prestamos una gran ayuda a nuestro hijo cuando dejamos que realice a su manera y se equivoque para poder explorar las consecuencias de sus actos. Esto le permitirá ir exponiéndose progresivamente a las dificul-



tades y tolerarlas. La constante anticipación del fallo ralentiza el aprendizaje, nos hace sentir miedo y menos exploradores.

- La **evitación de comparaciones negativas con otras personas (familia, amistades, etc)**. El niño o la niña es tremendamente sensible a esos comentarios y condiciona rápidamente la idea de inferioridad al compararse. Aunque podemos entender la competitividad como un motor natural para el avance, es *preciso que el niño y la niña aprendan a admirar en vez de a envidiar*. La diferencia radica en una clave sutil: en el significado que extrae de la comparación con el modelo o rival. Puede ver en la otra persona, un ejemplo de que se pueden hacer mejor las cosas e inspirarle el ánimo a intentarlo, o bien, puede extraer la conclusión al compararse, de que se es inferior al rival. La diferencia de interpretación, descansa en el conjunto de valoraciones y grado de aceptación que recibe de las figuras de apego en esa área en concreto (aspecto, destreza física, habilidades escolares, etc.). Cuando la competición es saludable, ganar o igualar al modelo o al rival es la señal máxima de valía y la autoestima se eleva.
- **El respeto y refuerzo de su identidad**. Escuchando al niño o la niña y teniendo en cuenta sus sentimientos y opiniones, permitiéndole que tome contacto con aquellas cosas que despiertan su curiosidad y fa-

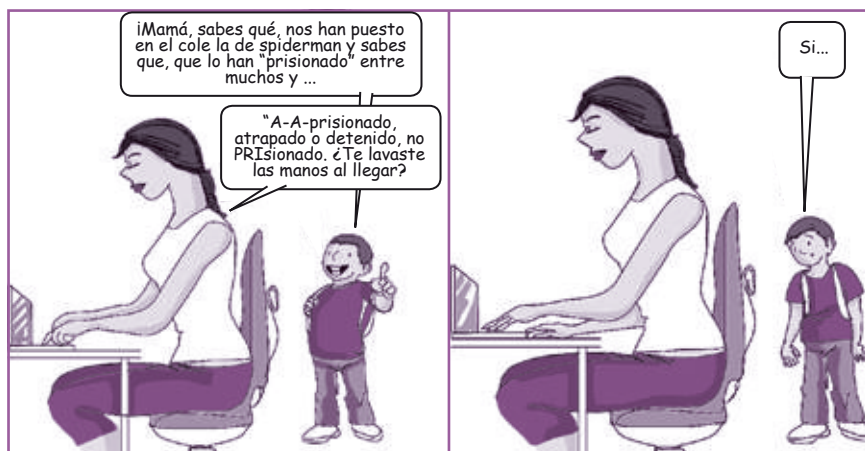
cilitando el desarrollo de su autonomía. En este sentido, es de gran ayuda, aceptarle en vez de avergonzarle en muchas situaciones en las que le resulta difícil algo o muestra inseguridad. En esta etapa es más importante ensayar que obtener resultados perfectos.

Construir una buena autoestima tiene relación con la prevención de los problemas derivados del consumo de drogas. Estimarse implica desear protegerse, cuidarse y mejorarse. Supone tener una motivación constante por el propio progreso y aprender de las dificultades, lo que nos hace mucho más resistentes al estrés, a la adversidad y a las presiones del entorno, facilitando el desarrollo de la autonomía y de la defensa de los derechos. Cuando le ofrecemos los elementos necesarios para estimarse, le estamos dando el mejor seguro de vida.

Los hábitos diarios: cómo adquirir las herramientas básicas para vivir.

Primer hábito: comunicarse diariamente con el niño para que se sienta seguro y refuerce el deseo de relacionarse.

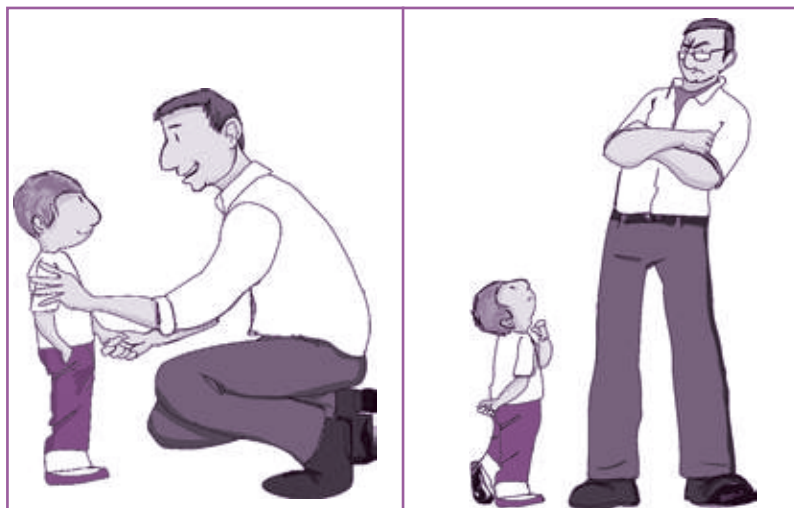
Si por un momento echamos la vista atrás y comparamos nuestro modo de relacionarnos con nuestro hijo durante la primera infancia y cómo lo hacemos ahora, quizá descubramos algunas diferencias importantes. 3 años después...



¿Qué nos ha pasado? Desde luego, siguen siendo la “luz de nuestros ojos”, pero muchos padres y madres reconocen que la comunicación es distinta a lo largo de la segunda infancia: el contacto físico, la mirada y las expresiones afectivas descienden. Para muchos, la comunicación va quedando restringida a los “controles”, que suelen considerarse deberes inexcusables de la paternidad y la maternidad: controlar que se lave, coma, se vista bien, haga los deberes y saque buenas notas, o lo que es lo mismo, “que cumpla con su obligación”.

Pero existen otras responsabilidades, más importantes aún, y es ayudarle a que se construya como persona, para lo cual es imprescindible que siga existiendo una **comunicación especial con la que regularmente transmitamos los siguientes mensajes: que le queremos, que nos importa, que nos alegra la vida, que confiamos en él y que le aceptamos tal como es** (con independencia de los resultados que vaya obteniendo).

Toda comunicación afectiva y respetuosa comienza en la **mirada. La mirada que más ansía es la mirada de ternura, de alegría y la de orgullo y admiración hacia sí**, porque <<si mi super madre o mi super padre me miran así, sólo puede significar que soy valioso y digno de amor>>. **Por el contrario, las miradas que más pueden dañar su autoestima (su panel de mando para dirigirse en la vida) son las de desprecio, decepción, lástima y las de indiferencia.**



Aunque estemos en una etapa en la que la comunicación está cada vez más dominada por la palabra, no debemos olvidar que el **contacto corporal** sigue siendo una vía de comunicación afectiva principal. *Estamos en contacto porque nos queremos*. Los niños necesitan sentir que *siempre estaremos cerca*: clave psicológica para seguir avanzando y, sobre todo para no sentir que madurar puede ser una amenaza.



Pero sobre la base de la atención y el contacto físico, debemos darle una importancia clave a la **escucha**. Desde los seis años hasta la adolescencia, son un “libro abierto”: expresan todo lo que les pasa por la cabeza. A un niño o niña saludable le gusta estar hablando casi todo el tiempo, sobre todo teniendo en cuenta que en el colegio ahora tendrá menos posibilidades de hacerlo cuando le apetezca. Necesita contar lo que ha visto u oído, planteando dudas y observaciones, compartiendo intereses. A través de estas expresiones aprende y se vincula socialmente: comparte, comprueba, corrige, sobre todo, *valida* sus impresiones y construye una *imagen suya* respecto a cómo está entendiendo y controlando la realidad.

Gran parte de las verbalizaciones del niño hacia sus progenitores, son *demonstraciones* de su sabiduría y *comprobaciones* de las impresiones y valoraciones que produce en ellos. Se trata de una comunicación que trasciende el mero intercambio de información, es una *comunicación identitaria*, ya que aporta las herramientas sociales que necesita para desarrollar su identidad y una sana autoestima.

Es preciso dominar el diálogo con nuestros hijos e hijas, ello requiere dedicar todos los días un tiempo especial para hacerlo. Es necesario practicar, sobre todo, una **buena escucha** que consiste en:

- Prestarle atención, mirándole y dejando de hacer/atender otras cosas (al menos, de forma intermitente).
- Permitir que se exprese (aunque su uso de las palabras sea incorrecto), sin interrumpir para hacer valoraciones de cualquier tipo.
- Hacerle preguntas aclaratorias para hacernos cargo de su situación, para ponernos en su lugar y compartir al máximo su interés. Las preguntas no deben hacerse para quedar bien sino con la honestidad del que quiere entender, porque enseguida se dará cuenta de si nos interesa realmente o no la cuestión (ya que son extremadamente sensibles a ello).
- Mientras escuchamos, realizamos asentimientos y murmullos de aprobación (uhmm..., sí, sí..., ajá..., ya...) y repetimos alguna palabra o frase importante.
- Si hemos entendido, se lo decimos, y enfatizamos lo importante del mensaje. Es la oportunidad para repetir correctamente algunas palabras, sirviendo de modelos en el lenguaje, en vez de corregir el “error”.
- Nuestro gesto y entonación durante el diálogo será de interés y un reflejo también del sentimiento del niño.
- La sonrisa y apertura del cuerpo facilitará todo el tiempo el intercambio: significa “todo va bien, soy todo oídos, estoy muy interesado”.

La práctica de una comunicación que expresa apertura e interés, nos facilita el manejo de lo que se considera el proceso básico de toda comunicación interpersonal: la **empatía**.

Empatizamos cuando:

- 1 Escuchamos con atención e interés, sin interrumpir, y preguntando cuando no entendemos algo o para hacernos cargo de su situación.
- 2 Mientras le miramos, buscamos una sincronía con su cuerpo y relajamos el cuello, para lograr concentrarnos en su expresión y por tanto, en lo que siente.
- 3 Intentamos imaginar lo que puede sentir, necesitar y también sus limitaciones para hacer o entender.

- 4 Expresamos nuestra comprensión con un tono y una cara que refleje su sentimiento y con palabras del tipo:
“te comprendo...”, “puedo imaginar cómo te sientes”, “vaya qué rabia has debido de sentir”, “me pongo en tu lugar y...”, “ya se que te fastidia...”, “a mi también me ocurre a veces”...
- 5 Haciendo algo para compartir su sentimiento o aliviarlo: abrazarle, ayudarle, consolarle, acompañarle, etc. (aunque no cumpla con nuestra expectativa de conducta podemos comprender sus motivos)

A través del intercambio empático le ofrecemos a nuestro hijo o hija una herramienta fundamental para su vida: saber manejarse con sus emociones, que tendrá un valor incalculable en la prevención de los problemas derivados del consumo de drogas en el futuro.

Sin empatía, no es posible desarrollar **habilidades de autogestión emocional**, ya que para ello se requiere reconocer las propias emociones y saber expresarlas de forma ajustada. La gestión de las emociones es el resultado, en gran medida, de un complejo proceso que es modelado y moldeado.

Empatizar nos ayuda también a nosotros: Conocemos profunda e íntimamente a nuestro hijo, nos ajustamos mejor a su ritmo y necesidades, reducimos la tensión y el enfado y también logramos que nos escuche y se abra a nuestras sugerencias.

Pero escuchar y empatizar con alguien que nos critica o se opone a nuestros intereses, no es fácil y mucho menos, si ese alguien se trata de nuestro hijo o hija

Es de gran ayuda, que cuando expresen sus opiniones se les escuche con respeto y que se intercambien puntos de vista respecto a las cuestiones que se planteen. **La ventaja de que esas ideas difieran de las de los progenitores, es que esto se convierte en una oportunidad única para perfilar sus opiniones¹, pudiendo argumentar en un contexto seguro.** Los niños, además, pueden mostrarnos aspectos de nuestra conducta que son mejorables, por eso, **reconocer que nos hemos equivocado o que tiene razón en algo, no es perder la autoridad: es ganar el respeto.** En esta etapa, en la que el modelado tiene tanta importancia, estamos enseñando un modelo de apertura y seguridad ante las críticas (una forma de crecer, gracias a los puntos de vista de otras personas).

1.- Oxford, E. (1993): *Comprendiendo a tu hijo de 11 años*. Barcelona: Paidós, 1998.

Que nuestros hijos o hijas en el futuro, puedan tener el valor de **responder a una crítica**, con interés por aprender, pero a la vez, con la seguridad de no cuestionarse su valor como personas, depende completamente de la respuesta que damos los padres y madres ahora ante sus expresiones de oposición o intentos de expresión de autonomía. **Saber manejarse con las ideas opuestas y con la presión del juicio social se considera un factor de protección contra los problemas derivados del consumo de drogas.**

Por otra parte, que en la adolescencia se sienta motivado a dialogar con nosotros o nosotras, dependerá mucho de la comunicación que hayamos realizado en esta época.

Segundo hábito: la escuela y los deberes, para adquirir la costumbre y motivación por trabajar.

A partir de primaria, hay que hacer los deberes en casa. La finalidad principal de los deberes en esta etapa es que se acostumbre a trabajar en soledad. Es muy importante adquirir este hábito puesto que a partir de los 11 años la materia que se estudia es más compleja y requiere de un análisis y trabajo diario para poder seguir avanzando en los conocimientos. Si es regular en sus deberes y, sobre todo, los realiza con interés, más tarde no le costará tanto inhibir su impulso (disfrutar con una actividad ociosa) y sentirá la motivación necesaria para seguir estudiando, investigando y aprendiendo después del horario escolar.

Es muy necesario perderle el miedo a las notas. Debemos saber interpretarlas y analizar hasta que punto detrás de una nota baja se encuentra un profesorado exigente o la necesidad de revisar ciertos contenidos para seguir aprendiendo. Es fundamental que aprenda a “entender” sus notas, pues éstas le indican en que aspectos debe seguir esforzándose. Es fundamental también que el interés del padre y la madre no esté centrado exclusivamente en las mismas y en los suspensos, porque entonces estamos transmitiéndole el mensaje que sólo nos interesa cuando “falla”.





¿Sabías qué...

...Einstein sacaba sólo buenas notas en matemáticas y latín, y que llegó a suspender el primer examen de acceso a la universidad para ingeniería? ²

La gran mayoría de niños que presentan problemas escolares se ven afectados por alguna dificultad de tipo emocional relacionada con la familia o la propia escuela, no con su capacidad para aprender o su falta de voluntad.

Los más frecuentes suelen ser:

- La **sobrexigencia**.
- Los **cambios** que se hayan producido en la vida del niño/a últimamente.
- La **baja autoestima y expectativa de fracaso**.
- **Problemas familiares** graves.
- **Problemas de relación** en la escuela.

El miedo, la culpa y la vergüenza, resultantes de este tipo de circunstancias, son sentimientos que bloquean la creatividad y el rendimiento.



¿Sabías qué...

... en la universidad de Harvard, se ha estudiado a personas adultas que han estado expuestas al estrés en la infancia y en la adolescencia, y se ha visto que tenían una menor concentración de transmisores en la zona del hipocampo, zona muy importante para el aprendizaje y la memoria?

A nadie le gusta parecer tonto o tonta, es algo que evitaremos por todos los medios en la vida. Si este complejo se crea, afectará a la autoestima de tal forma que puede funcionar como un obstáculo de peso para sus desarrollo a nivel escolar y social.

El niño o la niña se bloquea al percibir que no puede controlar el resultado que se le exige, es preciso transmitirle con nuestra conducta y actitud que **NO hay nada malo en él o ella, en su capacidad para aprender. Que**

2.- En Povy, J.B. y Bloch, S. (2006): *Enciclopedia de malos alumnos y rebeldes que llegaron a genios*. Buenos Aires: Catapulta, 2007.

no tenemos prisa, que puede aprender a su ritmo, no importan las notas, lo que importa es que comprenda y que redescubra el placer por aprender. Nosotros estaremos ahí para ayudarlo.

Tercer hábito: El juego y la diversión para disfrutar del placer de vivir y de sentir el poder de nuestro cuerpo y de nuestra mente.

El juego sigue siendo una necesidad básica durante toda la infancia: una fuente de placer y de aprendizaje a la vez. A partir de esta edad también observaremos el comienzo de lo que será una constante durante toda la vida: los **juegos de reglas**, que consisten en actuar siguiendo unas reglas acordadas por el grupo que deben ser respetadas desde el inicio al fin del juego, a quien se las salta se le puede eliminar o criticar. De este modo, experimentan las consecuencias de seguir las reglas o de saltárselas y también cuáles son inútiles y cuáles indispensables.



¿Sabías qué...

... *Michael Jackson*, fue sometido a una dura disciplina desde muy pequeño para trabajar como cantante y apenas pudo dedicarse a lo que realmente necesitaba: jugar y establecer lazos afectivos?

A través de los juegos en grupo, se desarrollan muchas habilidades sociales. Se siente el orgullo de pertenecer a un determinado grupo. Se aprende a cooperar en torno a un objetivo común y a competir para ganar. Se experimentan las ventajas de tener un equipo frente a la soledad. Se desarrollan habilidades de escucha, empatía, defensa de derechos y negociación. Los conflictos que surgen y los intentos espontáneos para buscar soluciones son muy importantes para su desarrollo moral.

Los juegos deportivos ayudan al niño y a la niña a crecer con confianza en sí mismos y a relacionarse socialmente. El deporte beneficia el desarrollo de la gestión emocional, ya que se experimentan muchas y variadas emociones y en un contexto en el que se refuerza expresarlas y compartirlas. El deporte favorece la tolerancia a la frustración y la posposición de recompensas,

ayudándoles a organizar su conducta y a motivarse por objetivos a largo plazo. El ejercicio proporciona también la experimentación con sensaciones físicas muy distintas, desde que aprende a interpretar y a hacer algo al respecto con el fin de cuidarse y estar en forma. **El niño aprende a querer y cuidar su cuerpo porque es el medio con el que cuenta para jugar y evolucionar.**

Desarrollar hábitos de ocio saludable y el deporte protege frente a los problemas derivados del consumo de drogas.

Además de los deportes, en esta etapa se desarrollan muchos **intereses relacionados con las artes y las ciencias.**

Y será también, en esta etapa en la que se asentará el **hábito de la lectura**. La lectura es un medio de desarrollar conocimientos de todo tipo, además de provocar placer.

Pero cualquier actividad que realice, no debe nunca restar demasiado tiempo de estar junto a su familia. Muchos niños están inmersas en agendas de actividades que le ocupan todo el día, no dejando margen apenas para comunicarse y estar en contacto íntimo con el padre y la madre. En esos casos, es mejor darle prioridad al contacto afectivo sobre cualquier otra alternativa, considerando también que *juntos* se pueden realizar muchas actividades.

Cuarto hábito: Cuidar de uno mismo para protegerse y tener energía y salud (y para aprender a cuidar de otras personas).

Aunque, sin duda, realizar ejercicio físico y actividades placenteras es una forma de cuidarse y obtener placer, aquí nos vamos a referir a tres cuestiones básicas de cuidado personal estrechamente relacionadas con la salud, pero con una fuerte influencia en el desarrollo afectivo de las personas. Estas **tres formas básicas de cuidado personal son: la alimentación, el descanso y la relajación.**

Los hábitos alimenticios son mucho más relevantes en la vida de lo que imaginamos. **Comer es un placer y una fuente de relajación. Cuando nuestra atención está puesta en los sentidos, nos relajamos y disfrutamos más del tiempo de la comida, dejando de ser un mero trámite o momento de disciplina.** Es un momento muy importante para la comunicación y la vinculación.

Podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a **desarrollar hábitos saludables de alimentación**:

- Posibilitando una dieta variada poniendo límites saludables respecto a los momentos de ingesta y el tipo de alimentos si suponen un exceso de azúcares, grasas animales o están carentes de nutrientes esenciales. Cuando el niño o la niña quiera comer éstos diariamente, simplemente nos negaremos explicándoles que no son buenos para las personas y en especial, para ellos, que están creciendo.
- Posponiendo, inhibiendo y regulando el impulso ante determinados alimentos (por ejemplo, controlando el comer sin control entre horas o ante determinados alimentos que no son saludables).
- Respetar el apetito y los gustos de la persona. El niño debe sentir que puede comer lo que necesite, no para satisfacer a otras personas.
- No condicionar la aceptación a lo que come o deja de comer.

Una de las ventajas de seguir estas pautas y de **no presionarles para que coman** es que **las sensaciones corporales se constituyen como señales fiables de lo que uno necesita**. Comer más o menos, será una conducta ajustada a la cantidad o tipo de alimento que se necesite realmente: Se aprende a comer para satisfacer el apetito, por placer y para cuidarse. El niño cuando come, lo hace desde la relajación porque no se juega la aceptación de nadie.

La falta de sueño guarda relación con muchos problemas de salud y con trastornos de conducta y emocionales, provocando irascibilidad, ansiedad, apatía y falta de concentración en las tareas escolares. El cerebro está en desarrollo y necesita del descanso tanto como de la alimentación.

La relajación podemos experimentarla de forma espontánea cuando dejamos de hacer ejercicio, terminamos de comer, nos tumbamos, escuchamos una melodía tranquila o contemplamos un paisaje maravilloso. Tener esas oportunidades con nuestro hijo o hija y expresarle nuestra sensación de bienestar cuando eso ocurre, es una forma de enseñarle a valorarlo.

Saber relajarse consiste principalmente en:

- Distensar la musculatura del cuerpo y autorregular la respiración.



- Mantener la atención centrada en las sensaciones de bienestar del propio cuerpo o en algún estímulo externo o idea e imagen que nos proporcione paz, bienestar o sabiduría.



Por último, un modo muy directo de enseñar la relajación es *vivir la vida sin prisas... concentrados en lo que hacemos, con orden, sin hablar de lo que queda por hacer cuando ya se está haciendo algo, y sin darle varias instrucciones a la vez.*

Desarrollar hábitos de vida saludables es aprender a valorar la salud, como un objetivo importante del desarrollo personal. Cuando uno se siente valioso o valiosa, desea cuidarse, mejorarse y protegerse de influencias perjudiciales. Por eso, los hábitos de autocuidado se consideran un factor protector frente a los problemas derivados del consumo de drogas.

Quinto hábito: colaborar con los demás para mejorar y cuidar el entorno.

Es preciso conservar en buen estado lo que nos rodea, lavar y planchar nuestra ropa, hacer la compra, cocinar, arreglar lo que no funciona, etc. Pero es bastante frecuente que consideremos un estorbo al niño en la cocina o que evitemos darle alguna tarea porque necesitamos resolver con rapidez o precisión y, lógicamente, nadie lo va a resolver mejor que yo. Después de una larga infancia, en la que evitamos que el niño o la niña ponga “las manos en la masa”, pasaremos a la adolescencia en la que nos indignará “que no salga de él o de ella echar una mano”. Pero no cabe duda al respecto, es “el hábito el que hace al monje”.

Ahora desde los seis años, todos los días, debe aprender, en primer lugar, a mantener ordenado su espacio más personal: su habitación. También es preciso que participe en otras tareas como el resto de las personas que

viven en casa. No puede ser tan eficiente como una persona adulta, naturalmente, pero poco a poco lo será.

Cuando colaboran, no es necesario regalarles dinero, ni prometerles un juguete o una golosina. El solo hecho de realizar la actividad es reforzante en sí misma, pero especialmente, es el sentimiento de eficacia que se deriva de realizarla y la observación de las consecuencias, lo que constituye la recompensa por realizarla

Educar, ayudando a crear el hábito de la colaboración, es la mejor manera de que se desarrollen no sólo habilidades específicas que le ayudan a conseguir su autonomía, sino de que se sienta útil, con un papel en el mundo muy pronto y que valore la cooperación como el medio principal para lograr metas complejas. Colaborar en casa, es una forma de valorar el trabajo en equipo y de desarrollar valores prosociales. Esta motivación también le protegerá respecto a los problemas derivados del consumo de drogas.



El desarrollo de las habilidades sociales y el descubrimiento de la amistad

A través de la imitación y del refuerzo de las consecuencias de comunicarse de un modo u otro, el niño y la niña van desarrollando habilidades sociales. Las habilidades sociales son el conjunto de estrategias de comunicación que permite a una persona conseguir su objetivo durante una interacción social, teniendo en cuenta los deseos o emociones de otras personas. Lograr lo que necesitamos sin herir a nadie es efectivamente

algo muy deseable en la vida. Quienes demuestran ser más hábiles sociales obtienen los mejores beneficios de las relaciones y resuelven cualquier problema que pueda surgir con valentía y decisión.

El desarrollo de las habilidades sociales está totalmente determinado por:

- Los **modelos de comunicación** más próximos en la vida , que suelen ser el padre, la madre y los hermanos mayores.
- El **desarrollo empático** y por tanto, por la experiencia de recibir expresiones emocionales claras y coherentes de sus padres y la empatía ante sus respuestas.
- Las **oportunidades de socialización**.

En la primera mitad del periodo que nos ocupa las amistades suelen serlo por las circunstancias que unen: ser de la misma clase, del mismo barrio o coincidir en determinada actividad Pero a partir de los 9 años, hay un mayor intercambio de sentimientos, deseos e ideas. Ahora las relaciones no son un medio para conseguir un objetivo propio sino que lo que desea y siente la otra persona también es importante. Se desarrollan las primeras relaciones por empatía y simpatía recíproca.

La amistad no es un resultado espontáneo de relacionarse, sino que **hay que aprender a ser amigo/a**. En este sentido podemos ayudar mucho facilitando los encuentros con otros niños o niñas y prestando una especial atención a:

- el intercambio de sentimientos ,
- las normas y valores que regulan las relaciones y las posibilitan.

Cuando recibimos con empatía las ideas o sentimientos desagradables que experimenta nuestra hija o hijo en sus relaciones, estamos desarrollando su asertividad, es decir, inculcándole una concepción y sentimiento de que las personas tenemos una serie de derechos básicos:

- **Derecho a que se nos escuche y trate con dignidad.**
- **Derecho a tener opiniones, deseos y sentimientos diferentes a al resto.**
- **Derecho a expresar lo que sentimos.**
- **Derecho a decir no.**
- **Derecho a defendernos si alguien nos arremete.**
- **Derecho a no gustar a todo el mundo.**



Pero tener valentía para responder a una amenaza, o maltrato, se relaciona directamente con el trato que se recibe en casa.



El final de la segunda infancia: hacia la pubertad.

Hacia los 11 años son primero las niñas las que comienzan la pubertad y es importante que estén informadas de los cambios que van a ocurrir, fomentando su valoración positiva, con ilusión. En general, chicos y chicas **adquieren en esa edad más autonomía y mayor necesidad de estar con sus iguales**, así como con personas del otro sexo, frente a la hasta ahora predominante relación con los de su mismo género.

Su incipiente autonomía debe acompañarse del sentimiento de saberse aceptados sin reserva, para salir al mundo apoyados en esa base. Con una familia que les ama y se respeta, los niños y niñas miran al futuro, a la adolescencia, con confianza.

Siempre creí que halagar a los niños era suficiente para que crecieran con una buena autoestima, pero ahora entiendo que se trata de algo más complejo y la gran importancia que tienen los modelos y las comparaciones con otros...

En estos años, como son más autónomos, se te puede olvidar la gran necesidad que tienen de nuestra supervisión y apoyo. Me ha ayudado mucho comprender el valor futuro de los hábitos diarios en la construcción de la personalidad, en el valor y cuidado de sí mismos y de lo que les rodea.

Sí, es verdad, y parece que empatizar con los niños es la solución para muchos problemas. Pero ¡qué fácil es que se te olvide ver las cosas desde su punto de vista!

Debemos ser conscientes de que la educación es como una "siembra": Lo que haces ahora tiene repercusiones en el futuro. Si le enseñamos a nuestro hijo a valorarse, cuidarse y defender sus derechos, día a día, tendrá más posibilidades de saber manejarse en la adolescencia y no incurrir en conductas de riesgo

¿Y a ti, qué te ha sugerido esta lectura?

