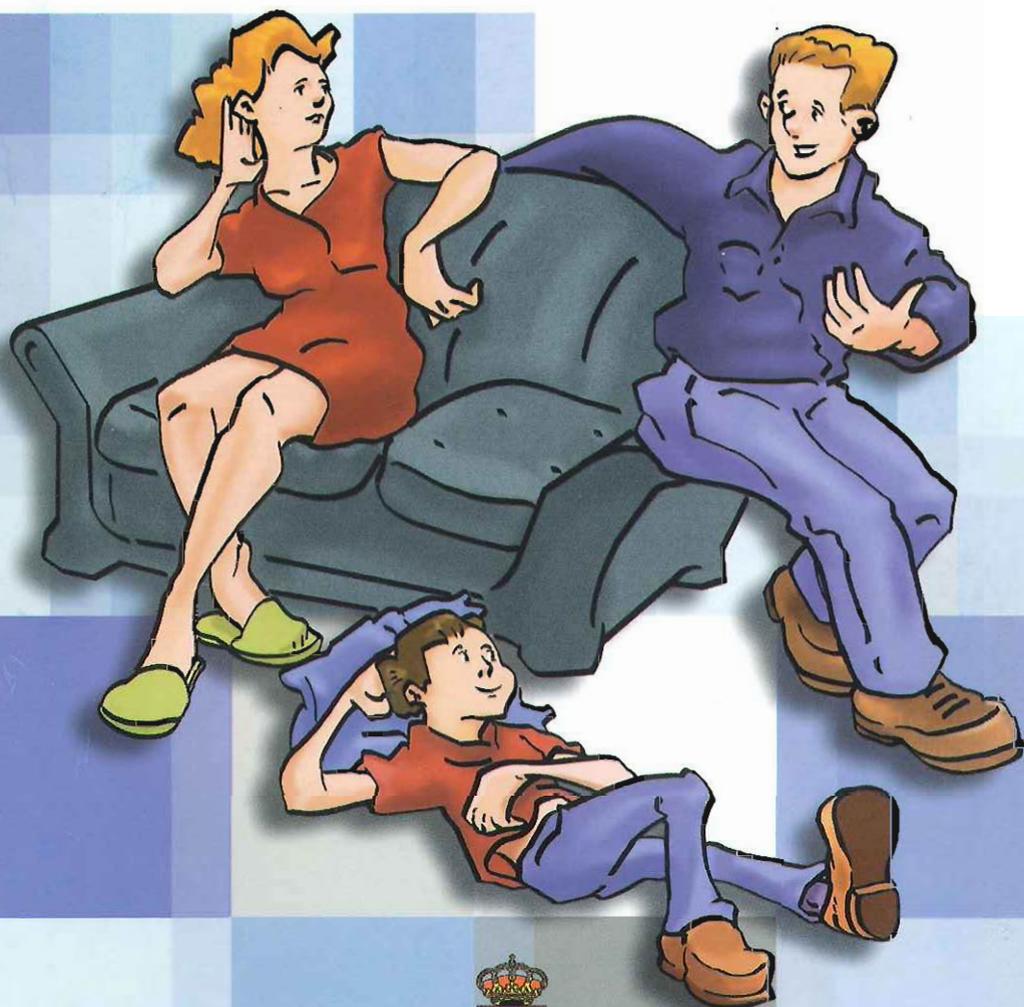


La educación

de tu hijo

Guía para mejorar las relaciones familiares



*Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid*



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

Biblioteca virtual

La educación de tu hijo

- Guía para mejorar las relaciones familiares -

Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid



ia:

Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

Distri

Instituto de Lenguaje y Desarrollo
Avenida de Alfonso XIII, Nº 3, Bajo
28002 - Madrid - Tel. 91 519 13 29
www.ild.es e-mail: informa@ild.es

Autores:



Esteban Valle

Diseño:

Piscegraf, S.L.

Impresión:

1ª Edición: Diciembre 2002
2ª Edición: Septiembre 2003
3ª Edición: Septiembre 2006
Depósito Legal: M-37.354-2006

PRESENTACIÓN

- Conocer a los hijos es, indudablemente, la tarea más fascinante y difícil que los padres deben acometer. Las pautas que, desde su nacimiento, el entorno familiar les marque, serán definitivas en su desarrollo y en la interiorización de los valores que, como seres adultos, regirán sus vidas. La consecución de estos fines pasa, necesariamente, por conocer y entender lo más posible las circunstancias que rodean el mundo de los más pequeños, niños primero, adolescentes después, y ser capaces de actuar sobre ellas en las mejores condiciones posibles.
- Ser padre o madre no es una actividad sencilla; no hay normas o "recetas mágicas" que indiquen las pautas a seguir o cómo han de resolverse determinados problemas. Ejercer la función de padres con unas mínimas garantías de éxito exige atención y, sobre todo, mucha dedicación, máxime cuando es una evidencia que la sociedad actual ha multiplicado los ámbitos de influencia y de educación de los menores: la escuela, en el mejor de los casos, pero también los medios de comunicación, las redes informáticas, etc... Ante esta circunstancia, la familia debe retomar el protagonismo, especialmente en lo que a la educación se refiere, base, sin duda, de la igualdad y del desarrollo, el pilar fundamental sobre el que se asienta el crecimiento individual y social. Educación, que siempre ha de llevar aparejada la transmisión de los valores esenciales de la democracia: la tolerancia, la paz, la igualdad, la libertad...
- La presente Guía, "La educación de tu hijo. Guía para mejorar las relaciones familiares" pretende, precisamente, ahondar de manera gráfica y sencilla, en la relevancia de las relaciones que se gestan y desarrollan en el ámbito familiar. Relaciones entre padres e hijos entendidas siempre desde el diálogo, la comprensión y el apoyo incondicional recíprocos. Padres e hijos situados en planos de respeto, escucha e influencia saludable. Interacciones, afectos, puntos de vista sobre las realidades... Todo ello al servicio de la construcción de sólidos y estables lazos de relación, cohesión y sentimientos compartidos.
- Desde el Defensor del Menor, esperamos que esta Guía sea de utilidad y satisfaga plenamente los objetivos planteados en su concepción y origen.

Pedro Núñez Morgades
Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

La educación de tu hijo

NUESTRO OBJETIVO CON ESTA GUÍA ES:

- Dar algunas ideas sobre la educación de los niños.
- Dirigirnos a los padres con hijos de distintas edades, especialmente para escolares de entre 6 y 12 años.
- Ofrecer sugerencias concretas que se pueden meditar y poner en práctica.
- Insistir en la importancia de dedicar tiempo al niño, en mostrarle con nuestra conducta el camino a seguir; en mejorar la comunicación con él y enseñarle a manejar emociones y conflictos.
- Dar respuestas a algunas de las preguntas que nos hacemos en la vida cotidiana.
- Intentar mejorar la relación y la comunicación de padres e hijos.

NO TE QUEDES SÓLO EN LA LECTURA

- Comenta y reflexiona con tu pareja las ideas y sugerencias de esta Guía.
- Amplía conceptos o temas con bibliografía específica.
- Participa activamente en la Comunidad Educativa del colegio de tu hijo.
- Contacta regularmente con el tutor escolar de tu hijo y comenta su evolución.
- Profundiza en lo expuesto con tu asistencia a alguna escuela de padres.
- Ponla en práctica con sentido común, enriqueciéndola con tus vivencias de niño y adolescente.

Los términos padre-s / hijo-s / él-ellos se refieren indistintamente a ambos sexos. Las expresiones madre-s / hija-s / ella-s se han omitido para facilitar la lectura.

1

LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VEN

Cuando nos comunicamos con nuestros hijos no sólo transmitimos palabras, también nos ven actuar. Observan cómo les miramos, nuestra expresión facial, los gestos, el tono de voz, la proximidad o el contacto físico. Todo ello también expresa nuestras emociones y sentimientos y el niño aprende a interpretar el significado de nuestra conducta. Nuestros actos dan sentido a lo que estamos diciendo. Otras veces nuestros actos sustituyen a nuestras palabras e indican al niño cosas diferentes a lo que decimos. Los niños aprenden lo que nosotros valoramos.



Por tanto, ten en cuenta que viéndonos los niños aprenden:

- A distinguir lo que está bien de lo que está mal, aprendiendo de nuestras valoraciones.
- Piensan y razonan en función de cómo nos ven razonar y valorar las cosas a nosotros.
- Desde muy pequeños aprenden cómo solucionar problemas, imitando nuestro comportamiento y hacen lo que nos ven hacer y no sólo aquello que les pedimos.
- Aprenden reglas de comportamiento y qué consecuencias tiene una conducta sin necesidad de tener que realizarla ellos.
- Formas de sentir y expresar. Se emocionan y se enfadan por las mismas cosas por las que nosotros lo hacemos.
- Aprenden a conocer el mundo y la realidad que les rodea.

1 LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VEN

¿cómo actuar?



▣ Para enseñar a comportarse:

Da instrucciones a tu hijo y acompáñalas con demostraciones reales de lo que estás pidiéndole. Tu conducta le muestra el camino a seguir. Con tus orientaciones irá respondiendo autónomamente.

▣ Mírate a ti mismo

Si le llamas la atención por algo que ha hecho, reflexiona si tú también actúas de forma similar.

▣ Sé coherente

Procura ofrecer un modelo de comportamiento de acuerdo con los valores que estás tratando de inculcar. Toma la iniciativa como modelo y modelador.

▣ Comunícate antes

Si le pides que te hable y te cuente sus preocupaciones, piensa también si tú le hablas y le cuentas cosas tuyas.

6

2 ¿POR QUÉ DEDICARLE TIEMPO?



A veces la falta de tiempo y nuestras preocupaciones nos restan ideas o imaginación para establecer esa relación estrecha que los niños necesitan para su desarrollo.

▣ Para dialogar con él

El tiempo que dediques a tu hijo debe servir para establecer una adecuada relación con él. La relación entre padres e hijos es un tema muy personal e íntimo. Existen diferentes métodos y pautas que te pueden guiar sobre como atenderle o dialogar con él.

▣ Para aprender a oír y ser escuchado

La educación de tu hijo se compone tanto de cosas importantes como pequeñas del día a día. Procura estar disponible en función de sus necesidades. Te facilitará responder a preguntas que se plantean a diario. Aprenderá a escuchar y ser escuchado y a combinar la experiencia ajena con la propia.

▣ Tómate tu tiempo

Si encuentras válida alguna de las sugerencias que damos quizá quieras introducir algún cambio en la relación con tu hijo. Tómate tu tiempo. No lo hagas de golpe. Ve poco a poco. Prioriza los objetivos. Dosifica los cambios en un clima afectivo y estable.

No esperes milagros, no va a ser cosa de un día.

7

3

ATIÉNDELE

Nuestra vida cotidiana no es un cuento de hadas. Existen pequeños conflictos diarios que hay que solucionar.

A veces uno no tiene ánimo para recapacitar serenamente las cosas que suceden con nuestros hijos en casa.

Según la edad la atención que requieren es diferente. En unas épocas, es contar un cuento, jugar a aquello que les gusta. En otras, hablar de sus experiencias o comentar sus inquietudes.

Es importante la manera en que estés con tu hijo, que sienta tu apoyo. Saber que estarás ahí incondicionalmente es lo que le dará seguridad emocional.

▣ Atiéndele en exclusiva

Hazlo en exclusiva con él; es una persona única, como su hermano, su madre o su padre.

▣ Déjale hablar

Que participe en los diálogos familiares que también sean de su interés.

▣ Admite su diferencia

Los niños tienen gustos diferenciados desde pequeños y tienen placer por desarrollarlos. A todos nos gusta compartir nuestros intereses y actividades. Compartir es que los dos disfrutemos de la misma actividad, en vez de uno solo.

4

OBSERVA Y ACTÚA

▣ Observa los intereses y gustos de tu hijo. Interésate por ellos y selecciona con cuál tú también encuentras satisfacción.

▣ Vincúlate a sus motivaciones

Busca desarrollar su interés, apóyale. Si le gustan las muñecas, los cuentos, las películas o los coches, habla con él del tema, proporciónale revistas, información y relaciónale con otros niños o personas que también tengan los mismos gustos. Dedicale algo de tiempo. Llévale al lugar donde pueda disfrutarlo.

▣ Enséñale a valorar

Enséñale a valorar y valorarse, a escuchar y a hacerse escuchar. Muéstrale cómo defender su criterio y cómo mantener las actitudes que cree conveniente ante las situaciones.

▣ Comparte con él

Disfrutad juntos de la misma afición. Reserva un tiempo para intercambiar con él lo más interesante del día. Sé un padre o madre presente, que sea fácil acceder a ti.

MÚSICA, DANZA, COCHES, ANIMALES, PELÍCULAS, JUEGOS, TEATRO, DEPORTE, CUENTOS



5 TOMA LA PALABRA

- Los niños aprenden a hablar a partir de la observación de la comunicación que emplean las personas de su alrededor. Siguiendo el modelo de sus padres, aprenden a valorar y pensar sobre el mundo que les rodea y las experiencias que viven.
- Con ello aprenden también a construir su propia forma de ser y a hacer valoraciones positivas de sí mismos, así crece su autoestima.
- Cuando nos comunicamos con nuestros hijos de forma positiva y eficaz estamos creando en ellos una forma de pensar, de aprender a actuar y a valorar.



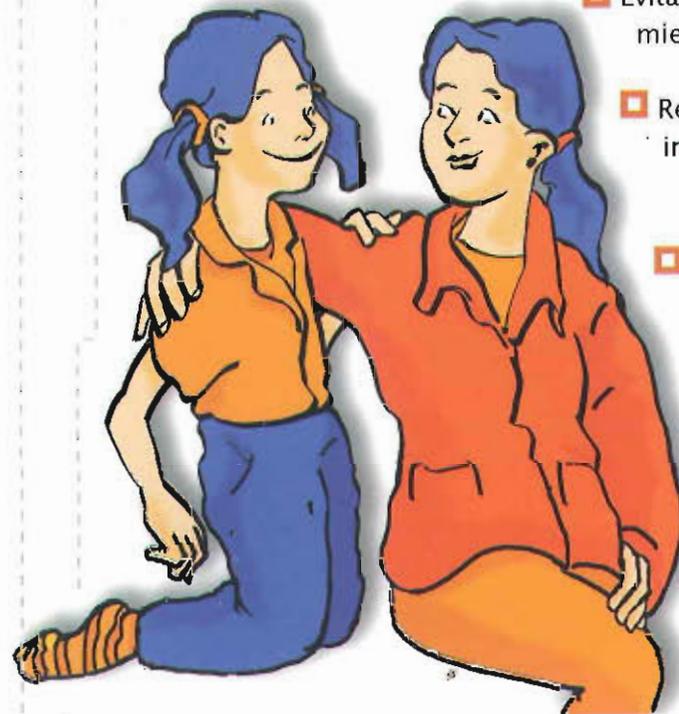
¿Qué puedes hacer?

- Empieza por el principio: primero obsérvale a diario y le irás conociendo. Descubrirás en su conducta sus intereses, qué le emociona, cómo se siente, de qué habla.
- Procura comprender qué le pasa, cómo se siente, qué le preocupa y cómo y por qué va cambiando.
- Después habla con él en un lenguaje claro y que pueda comprender fácilmente, mantén una posición cercana.
- Utiliza una forma de hablar en términos reales, apegado a los hechos.
- Resérvale un rato cada día y hazle sentir importante. Tenle en cuenta y participa en sus juegos. Completa su información y anímale a descubrir temas y actividades interesantes.
- Escúchale atentamente cuando inicie conversaciones. Su interés te guiará.
- Ten en cuenta que la forma en que te comunicas con tu hijo influye en él y que tratará de imitarte.

10

5 TOMA LA PALABRA

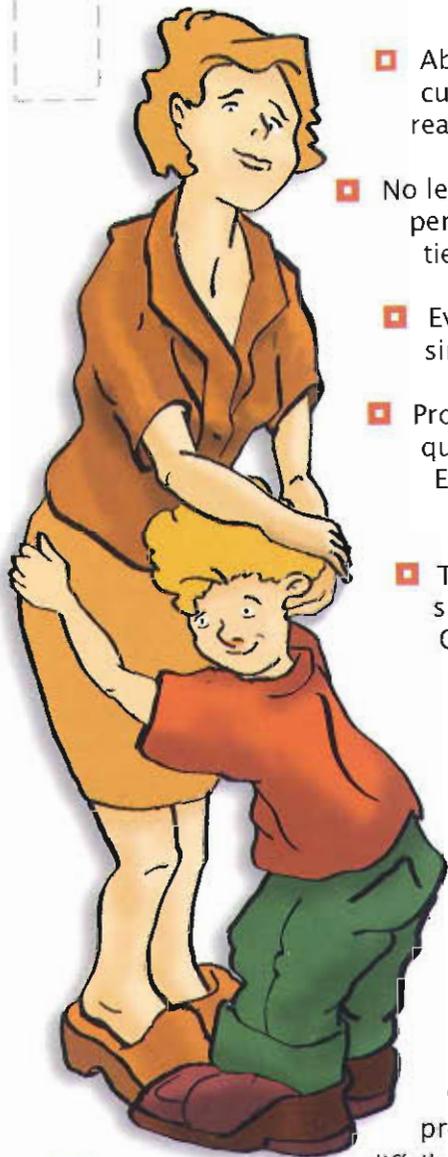
¿Qué más?



- Evita hacer otra cosa o actividad mientras él te habla.
- Recibe su iniciativa con interés.
- Dile claramente qué es lo que te gusta de su comportamiento o actitud y resalta de forma explícita qué es lo que te agrada.
- Dale mensajes positivos, valorando su esfuerzo y sus avances. Procura no atender sólo al resultado.
- Empieza por los aspectos positivos y después, en segundo lugar, la crítica constructiva.
- Contando cuentos o historias es fácil transmitir mensajes positivos. En las acciones de los protagonistas se puede ofrecer un modelo adecuado al niño de cómo actuar en una situación o cómo solucionar un problema.

11

5 TOMA LA PALABRA



- ❑ Abandona la postura de decirle que "no" por cualquier motivo. Resérvala para cuando realmente sea necesario.
- ❑ No le compares. Hazle saber cuál es tu parecer, pero evita la comparación con otros niños y tiende a no ser negativo en tus comentarios.
- ❑ Evita también los gritos y las imposiciones sin razón.
- ❑ Procura introducir temas de interés para él, que sean relativos a diferentes situaciones. Evita centrarte excesivamente en el control de los exámenes o las notas.
- ❑ Tiende a utilizar el "yo" en tus palabras, suele ayudar a facilitar la comunicación. Cuando se usa el "tú" se suele malinterpretar y se entiende como acusación.

Quando estés hablando con él:

En ocasiones uno se puede sentir extraño y poco natural cumpliendo este papel.

También a veces escucharás respuestas evasivas, o un "no sé", cuando la conversación no sale fluida. Ten en cuenta que en esos momentos, aunque parece no dar resultado, también es útil hablar. La próxima vez ni a él ni a ti os resultará tan difícil y saldrá mejor.

6

DÉJALE SENTIR

Nuestras emociones surgen, entre otras cosas, de nuestras creencias. Expresar sentimientos, comentar lo que a uno le preocupa, no es tarea fácil. Los sentimientos pueden ser positivos pero también los niños sienten con frecuencia rabia, frustración y pena. Cómo responder a esas emociones suele ser también difícil para los padres. Sabemos cómo responder a las positivas, de alegría o éxito, pero las negativas, de frustración, enfado, rabia, etc. tendemos a negarlas, lo cual suele alterar más al niño.

¿Qué podemos hacer?

- ❑ Recibe su conversación con interés y anímale a seguir contando, diciendo simplemente: "¡Ah! ¿eso te pasó?, ¡que interesante!"
- ❑ En primer lugar, acepta los sentimientos de tu hijo de alegría, rabia o pena.
- ❑ Procura no hacer muchas preguntas o recomendaciones mientras esté contando.
- ❑ Recuerda que es más fácil expresarse si se aceptan tus ideas, que si te reprenden o te critican por ello.
- ❑ No niegues su forma de sentir. No le hagas reproches. Si ante su emoción le dices: "No exageres" o "no es para tanto", pierdes la oportunidad de que tu hijo se sienta comprendido.
- ❑ A veces sólo con escuchar y aceptar es suficiente.
- ❑ Ayúdale a reconocer sus sentimientos: "Ya veo lo que te apenó que te dijeran eso"; "te habrás puesto furioso por cómo te trató".
- ❑ También es importante ponerse en su lugar.
- ❑ El aceptar sus emociones, le animará a comunicarse más. Y hablando de sus preocupaciones mejorará su aflicción.



7 CÓMO RESPONDER

Si tolero sus enfados, ¿cómo puedo enseñarle?



Aceptar el sentimiento no quiere decir permitir todo lo que quiera hacer. Puedes admitir cómo se siente y luego indicarle lo que no le consentirás, p.ej.: "Ya veo cómo te molesta, pero piensa que no puedes hacer lo que quieras, sin pensar en los demás". Cuando se aceptan sus sentimientos los niños se adaptan mejor a las normas que se les dan.

Quando tiene un problema, ¿cómo puedo ayudarle?

Si el niño tiene un problema, intenta que sea él mismo el primero que busque soluciones. No es necesario que se lo resuelvas enseguida. Esto no significa que no hagas nada cuando tu hijo tiene una duda. Buscad conjuntamente alguna alternativa y ayúdale a valorar las que parecen posibles y las que no.

¿Cómo puedo hacer cuando algo le ha salido mal?

Intenta que lo exprese. No quites importancia a sus emociones. Trata de ponerte en su lugar, ya que al verse comprendido se tranquilizará. Recuérdale que no todo lo que uno hace sale siempre bien. Trata de dar modelos de cómo aceptar la situación y de resolverla.

A veces me doy cuenta de que "he metido la pata", ¿qué puedo hacer?

Nunca es tarde, siempre tienes otra ocasión para reconducir las cosas. Reconoce que "pensándolo mejor me he dado cuenta de que...", y

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Esta relación no agota, ni mucho menos, las publicaciones relacionadas con el tema. Los libros referidos son algunos de los que, a nuestro entender, aportan información útil para los padres.

1. ELIAS, M., TOBIAS, S. y FRIEDLANDER, B. *Educación con inteligencia emocional*. Editorial Plaza y Janés. 1999.
2. GARBER, S., GARBER, M. y SPIZMAN, R.F. *Portarse bien*. Ediciones Médici. Barcelona. 1993.
3. GOOTMAN, M. *Guía para educar con disciplina y cariño*. Ediciones Médici. Barcelona. 1997.
4. MEEKS, C. *Recetas para educar*. Ediciones Médici. Barcelona. 1993.
5. SAMALIN, N. *Con el cariño no basta*. Ediciones Médici. Barcelona. 1993.

SIETE PUNTOS DE INTERÉS

- ▣ Los niños aprenden lo que ven
- ▣ ¿Por qué dedicarle tiempo?
- ▣ Atiéndele
- ▣ Observa y actúa
- ▣ Toma la palabra
- ▣ Déjale sentir
- ▣ ¿Cómo responder?

