

Ayudemos al niño a crecer

feliz

#1

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia,

UNICEF Uruguay 2007

Derechos reservados

Instituciones responsables:

UNICEF Uruguay

ANEP. Consejo de Educación Primaria

Ayudemos al niño a crecer feliz; 1

Colección Niños Contentos.

Guía para el cuidado y desarrollo del niño de 6 a 12 años.

Proyecto: **Niños Contentos**

Coordinador del proyecto por UNICEF: **Gustavo De Armas**

Coordinadora del proyecto por el Consejo de Educación

Primaria: **Graciela Almirón**

Autoras: **Elaiza Pozzi**

Rosario Valdés

Producción de información: **Mercedes Valdés**

Colaboración especial: **Denise Defey**

Editora: **Virginia Silva Pintos**

Diseño y diagramación: i+D_Diseño

Fotografías: **Pablo La Rosa** foto de tapa y página 17

Carlos Contrera página 11, 26-27, 30-31, 33 y 37

Pablo Bielli página 6-7, 23 y 41

Impresión: **Tradinco**

D.L. 342.597/07

ISBN: 978-92-806-4174-5

Primera edición: julio 2007

UNICEF. Oficina de Uruguay, ANEP. Consejo de Educación Primaria

Ayudemos al niño a crecer feliz / Elaiza Pozzi, Rosario Valdés - Montevideo, UNICEF, junio 2007 - 44 p. - (Niños Contentos. Guía para el cuidado y desarrollo del niño de 6 a 12 años; 1) ISBN: 978-92-806-4174-5

DESARROLLO DEL NIÑO / CUIDADO DEL NIÑO / RELACIONES FAMILIA ESCUELA / GUÍAS

Guía para el cuidado y desarrollo
del niño de 6 a 12 años

NiñosContentos

Ayudemos al niño a crecer

feliz

#1

CEP

unicef 

PRESENTACIÓN

Un hijo significa, por sobre todo, un desafío, y nos impulsa a aprender en forma permanente para acompañarlo de la mejor manera posible a lo largo de su vida. Esta guía pretende ser precisamente un instrumento de acompañamiento en la crianza de nuestros hijos, y una excusa para compartir con otros padres reflexiones y propuestas sobre las situaciones y los momentos tan variados que presenta la vida familiar.

Un hijo instala un compromiso emocional para toda la vida, y esto, que por un lado genera una sensación de trascendencia, también asusta. Por muchos años él dependerá de nosotros, no sólo para su supervivencia física, sino también emocional. Será nuestro principal admirador y nuestra compañía cotidiana, pero también quien acorte nuestras libertades y nos lleve al límite de nuestras capacidades físicas y emocionales con sus demandas de afecto y sus múltiples necesidades.

Por otra parte, y en especial cuando todavía es muy pequeño, nos inclinaremos a percibir en nuestro hijo marcas o rastros de otras personas importantes de nuestra vida: la sonrisa del abuelo, la obstinación del tío, la generosidad del hermano... Despertará nuestras ilusiones y recuerdos más queridos, pero con frecuencia esperaremos que logre lo que nosotros no pudimos lograr, sin tener en cuenta lo que él mismo quiere. De este tipo de tendencia es que debemos protegerlo.

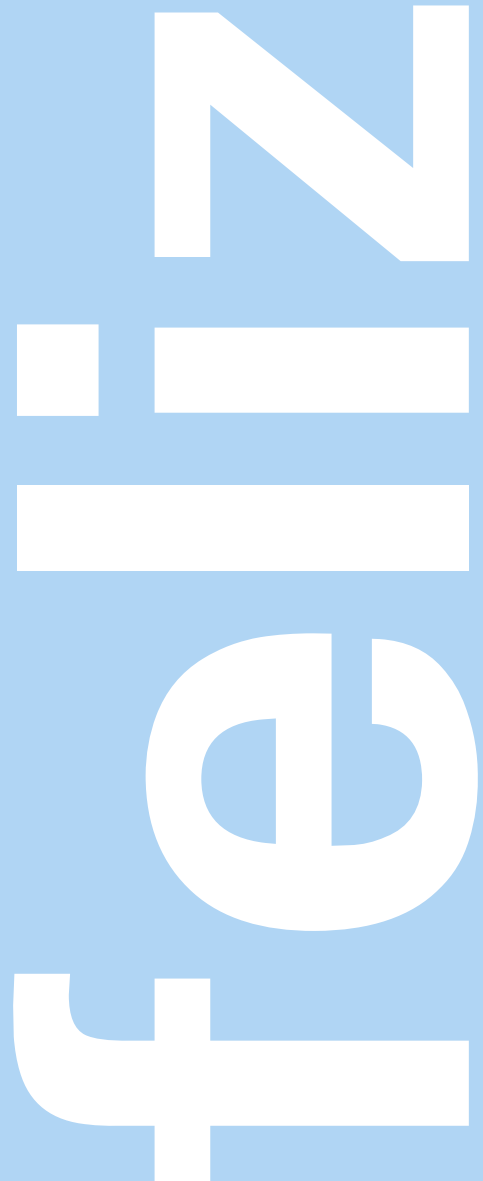
Esta guía pretende ser el inicio de un intercambio enriquecedor entre padres y educadores, entre los hijos y los padres y de los padres entre sí, además de una buena excusa para reflexionar sobre la maravillosa tarea de criar a nuestros hijos.

Esperamos, con ilusión, que les resulte útil.

UNICEF Uruguay.

ÍNDICE

El niño en casa	6 - 7
Niños contentos	8 - 11
Es la hora de...	12 - 13
A jugar, a saltar, a soñar...	14 - 17
Colorín colorado...	18 - 19
El niño en la escuela	20 - 21
La escuela es presente y futuro	22 - 23
Padres y maestros	24 - 27
Los deberes	28 - 29
Ayudemos al niño a crecer	30 - 31
Un camino de confianza	32 - 33
Límites claros y con amor	34 - 37
Educar con el ejemplo	38 - 41





EL NIÑO EN CASA



NIÑOS CONTENTOS

Cómo darles confianza y seguridad

Es fundamental que desde muy pequeños los niños tengan una idea clara de que valen por lo que son y no por su apariencia o por sus logros. De esta manera aprenderán a quererse. Tanto el ambiente educativo como el familiar son fundamentales en la determinación del nivel de autoestima.

Una adecuada autoestima fortalece la personalidad del niño y le provee de actitudes adecuadas para enfrentar los problemas. Un niño con alta autoestima tiene más posibilidades de sentirse bien y alcanzar las metas que se propone. Por el contrario, una baja autoestima hace que el niño se sienta incompetente y que se frene en el desarrollo pleno de sus capacidades, así como en la fijación y el logro de metas en su vida.

La autoestima se construye

El concepto de uno mismo y los sentimientos sobre nuestra persona se van moldeando en edades más tempranas. Y van cambiando en las diferentes etapas de la vida, según las realidades que nos toca vivir y en función de los mensajes que vamos recibiendo de quienes nos rodean y nos importan.

“No puedo” o “mis amigos son mejores que yo” son frases típicas de un niño con bajo nivel de autoestima. En este sentido, es importante saber que los pequeños no nacen con una autoestima definida, sino que la construyen a partir de sus diversas experiencias. En otras palabras, el niño se ve a sí mismo como los mayores le dicen que es y por esta razón los comentarios de los padres le afectan tanto. El estímulo positivo genera confianza y seguridad, mientras que las críticas constantes favorecen la inseguridad y la inestabilidad.

La autoestima del niño se ve fortalecida cuando lo aceptamos como es, cuando le ayudamos a superar sus debilidades y resaltamos sus cualidades. Lo que los padres decimos o hacemos influye en el concepto que los niños se forman de sí mismos. Si durante mucho tiempo calificamos al niño de determinada manera, es muy probable que asuma esa cualidad o ese defecto como propio; es decir, si lo tratamos como un niño “torpe”, se convencerá de que lo es.

Tampoco se trata de hacer reconocimientos exagerados. Aceptar a un hijo tal cual es implica admitir que se trata de una persona independiente y diferente de nosotros. Si nuestro hijo percibe que lo aceptamos de este modo, se sentirá valorado y

entonces podrá afirmar su personalidad y estimular su autoestima. Y si además el niño vive en un ambiente con límites bien definidos, percibirá que sentimos interés por él. La clave está en entender que el respeto por uno mismo y por el otro no nacen con el niño: son conceptos que deben ser enseñados.

¿Qué podemos hacer los padres?

Es fundamental que asumamos un rol activo en la construcción de la autoestima de nuestros hijos, aún cuando se torne difícil y, en especial, cuando se acerquen a la edad de 10 u 11 años y empiecen a rivalizar con nosotros, a desafiarnos y discutirlo todo. Después de muchos años de haber despertado en ellos la admiración, es lógico que la etapa de la discusión y la rebeldía nos cueste; pero debemos tomarla como una clara señal de haber hecho las cosas bien: si nuestros hijos se animan a discutir y desafiar, es porque se sienten seguros, confiados y valorados.

Son varios los caminos posibles para favorecer el crecimiento de nuestro hijo como persona:

AYUDARLO A SER INDEPENDIENTE

1. **Aceptar su individualidad.** Debemos evitar las comparaciones porque, por lo general, son muy dañinas. Y debemos aceptar que el niño pueda querer para sí mismo algo diferente de lo que nos gustaría para él. Aunque nos cueste, debemos admitir que es una persona distinta y tiene derecho a elegir entre opciones, así como a desarrollar gustos diferentes a los nuestros.
2. **Incentivarlo a explorar su mundo.** Es importante alentar la curiosidad y el interés del niño, en especial a través del juego y la lectura. Y en tanto

explora el mundo, debemos enseñarle a confiar en sí mismo permitiéndole tomar decisiones paulatinamente.

3. **Ayudar a que encuentre alternativas para lo que quiere.** Explorar las ventajas y desventajas de las opciones que se le ofrecen permitirá al niño no sólo tomar decisiones, sino también formar su propio criterio en base a las pautas y los valores que los padres le transmitimos. En un mundo plagado de mensajes ambiguos -y hasta engañosos-, la exploración será una herramienta fundamental en su vida.
4. **Darle libertad para resolver sus problemas.** El niño necesita desarrollar actividades solo, por más que le resulten difíciles. Si se lo permitimos, contribuiremos a que aumente la confianza en sí mismo.
5. **Respetar su ritmo de crecimiento.** Se habla mucho de la importancia de la estimulación, y los logros de nuestros hijos nos llenan de orgullo. Sin embargo, no debemos forzar al niño a hacer determinadas cosas -como andar en bicicleta o aprender a escribir- antes de lo debido. Su capacidad para hacerlo dependerá de su madurez física, psíquica y emocional. Cada niño tiene sus ritmos. Si estimulamos a nuestros hijos respetando sus tiempos, ellos podrán desarrollar sus habilidades en forma paulatina y de acuerdo con sus edades.

AYUDARLO A SER MÁS FUERTE

1. **Mostrar que tenemos una imagen positiva de él.** Debemos reconocer ante el niño los aspectos positivos de su personalidad y de sus actitudes, así como sus logros, por más “pequeños” que éstos parezcan. Felicitemos a nuestro hijo por su esfuerzo, independientemente de los resultados

que logre. Y evitemos atacarlo o condenarlo por sus fracasos. Sigamos su desarrollo con interés, para que perciba lo importante que él es para nosotros.

2. **Enseñarle a expresar sus sentimientos.** La manera ideal de lograrlo es expresando nuestros propios sentimientos, tanto los de alegría y felicidad por nuestro hijo como los de enojo o frustración por algo que nos ocurrió.
3. **Ante un comportamiento que nos parece malo, demostrar que nos molesta el acto, pero no el niño.** Delimitando claramente lo que nos molesta de su actitud, ayudaremos al niño a cambiar el comportamiento negativo.
4. **Mostrar la incondicionalidad de nuestro amor.** El niño necesita sentirse seguro y querido, aún cuando “nos saque de quicio”. En casos así, conviene esperar a que el enojo pase para tratar de entenderlo. La comprensión debe predominar en las buenas y en las malas; y debemos ser capaces de apoyar a nuestro hijo tanto en sus alegrías como en sus tristezas. Expresiones como “no te quiero más” no educan y, por el contrario, tienen un efecto devastador en el niño.
7. **Evitar criticarlo por su forma de ser.** Cada niño tiene su propio carácter y su forma de ser. Aunque en ocasiones a los padres nos cueste aceptar la forma de ser de nuestro hijo, debemos hacerlo. Un buen ejercicio para lograrlo es recordar el alivio que sentimos cuando a nosotros mismos nos aceptan con nuestros defectos e imperfecciones.
6. **Evitar el rezongo constante.** A nuestros hijos les cuesta asimilar todas las reglas de los adultos. Si los rezongamos permanentemente, acabarán siendo niños cohibidos o dejarán de prestar atención a lo que les decimos como estrategia de adaptación.

7. **Evitar las amenazas.** La amenaza no es el camino indicado para que el niño haga caso. Es más sencillo y respetuoso explicarle qué comportamiento esperamos de él, y las ventajas de comportarse de ese modo, que amenazarlo.

Los padres debemos evitar:

- Ignorar al niño cuando habla, callarlo o mirar para otro lado.
- Resaltar siempre sus errores y asumir que las cualidades son algo natural, que no deben resaltarse.
- Compararlo con otros.
- Desvalorizarlo delante de otras personas.
- Hacer que se sienta incapaz.
- Exigirle más de lo que puede dar.
- Recurrir siempre a premios y castigos para modelar su conducta.

Recordemos siempre:

- Respetar al niño tal cual es.
- Reconocer sus características, habilidades y talentos, y enseñarle a que él mismo pueda reconocerlas.
- Darle libertad para tomar sus propias decisiones en un marco seguro y razonable.
- Enseñarle a identificar sus defectos o errores para que intente corregirlos.
- Permitirle expresar sus emociones.
- Demostrarle amor y apoyo incondicionales a través de palabras, mimos y abrazos.
- Tratarlo con respeto para que aprenda a respetarse a sí mismo y a los demás.
- Asignarle tareas sencillas para que, al concluir las, pueda sentirse orgulloso y, paulatinamente, incorpore valores de solidaridad y responsabilidad.



ES LA HORA DE...

La rutina en la vida familiar

Los niños crecen mejor en ambientes confiables, donde la vida se organiza en torno rutinas a la hora de comer, hacer la tarea, jugar y dormir, que son respetados por grandes y chicos. Las rutinas favorecen el orden y la armonía en el hogar, y permiten a los niños conocerse mejor y aprender más sobre el mundo que les rodea, en un cálido marco de estabilidad y de cuidados. Con una buena base de rutinas en casa, nuestros hijos saben lo que se espera de ellos y lo que pueden esperar de los demás, y aprenden mejor en la escuela. Por eso las necesitamos tanto. El desafío es desarrollar las rutinas cotidianas apropiadas para nuestros hijos, con flexibilidad y siempre listos para responder a las necesidades particulares de cada uno.

¿Cómo establecer rutinas en casa?

- **Organizando los horarios de nuestros hijos.** Las rutinas, al hacer nuestra vida cotidiana más predecible, ayudan a reducir las tensiones y a que los niños se sientan más seguros. Si nuestros hijos saben que al caer el sol se aproxima la hora de bajar la intensidad, de reunirse con la familia, de cenar, preparar las cosas para la escuela y, más tarde, ir a dormir, se sentirán seguros. Por el contrario, si ellos
- nunca saben a qué hora les tocará ir a dormir, se sentirán desconcertados, fuera de control e incluso angustiados. Es importante que en algún momento les expliquemos que estas normas no son arbitrarias, sino que tienen sentido: la hora de los deberes favorece el buen rendimiento escolar, la hora de comer es un tiempo de diálogo con la familia, la hora de dormir sirve para descansar el tiempo necesario, etcétera.
- **Evitando rendirnos fácilmente.** Es frecuente que los padres empecemos a establecer rutinas, pero que luego de un tiempo las abandonemos por sentir que no funcionan. En general, cuando las rutinas no funcionan es precisamente porque los padres bajamos los brazos. No es cuestión de días o semanas, establecerlas puede llevar más tiempo. Y no olvidemos, además, que la mejor manera de estructurar las rutinas -si pretendemos que sean efectivas- es aplicarlas como una forma de vida.
- **Siendo constantes.** Las rutinas dan estabilidad y bienestar no sólo a los niños sino a toda la familia. Todos necesitamos saber qué se espera de nosotros y qué podemos esperar a su vez de los demás. Pero no todo tiene que ser

trabajoso -incluso aburrido- en torno a las rutinas. Podemos favorecer un momento de esparcimiento, en el que juntos, todos los días, juguemos un rato con nuestros hijos. Podría ser un momento propicio para contar anécdotas familiares -que tanto gustan a los niños-, cuentos, refranes, dichos, o un momento para cantar. Podría ser un espacio para rescatar nuestra historia, la de nuestros padres y abuelos, nuestras raíces. Instalando momentos familiares de este tipo, siempre a la misma hora, el niño aprenderá a anticiparlos generando rutinas, y esto redundará en favor de su aprendizaje.

Tengamos en cuenta la realidad propia, y no la del vecino. Cada familia debe encontrar *su* manera equilibrada de manejarse con las rutinas.

En los momentos más complicados...

Cuando atravesamos situaciones graves, como enfermedades, mudanzas, separaciones o pérdidas de personas queridas, nos sentimos sobrepasados y el clima en casa pierde armonía. En estos casos, conviene simplificar al máximo las rutinas. Para lograrlo, debemos preguntarnos:

- ¿Qué actividades son esenciales y cuáles no lo son?
- ¿Qué actividades se pueden hacer de otra manera?
- ¿Podemos reorganizar la vida cotidiana?

Conviene establecer las rutinas desde que los niños son pequeños, y se las debe aplicar en forma consistente mientras crecen. Muchos de los hábitos que se aprenden en la niñez tienden a consolidarse en la adolescencia y a convertirse en rutinas en la vida adulta. Sin embargo, nunca es tarde para empezar.

Los hábitos de higiene

Cuando hablamos de “higiene” nos referimos a los cuidados necesarios para mejorar nuestra salud y nuestro bienestar, y favorecer así una convivencia armónica con las demás personas. En la edad escolar el niño aprende las primeras nociones sobre higiene, tanto en el hogar como en la escuela. ¿De qué manera? Mirando lo que los adultos hacemos y escuchando las explicaciones que le damos, así como en juegos de representación en los que, por ejemplo, se afeita “como papá” o se peina “como mamá”.

Los principales hábitos de higiene incluyen:

- Cepillarse los dientes después de las comidas.
- Lavarse las manos antes de comer.
- Lavarse las manos después de ir al baño.

Los padres debemos enseñarles a nuestros hijos:

- A realizar su higiene personal en forma autónoma e independiente.
- A lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer, como forma de evitar enfermedades.
- A bañarse y cepillarse los dientes, porque esto se relaciona con la salud y el bienestar.
- A identificar los utensilios de limpieza y cómo usarlos.
- A reconocer cuando la ropa está sucia y debe ser cambiada.
- A asociar la limpieza y el orden del entorno con el bienestar de todos.

A JUGAR, A SALTAR, A SOÑAR...

El juego como forma de crecer

Por ser un medio principal de expresión del niño, el juego es fundamental en la vida infantil. Como forma de comunicación, no sólo implica el aspecto de descanso y diversión, sino el desarrollo de los sentidos, de la motricidad y de las emociones. El juego es la forma natural en que el niño procesa las dificultades y angustias que, inevitablemente, ocupan parte de su vida.

El juego es una actividad crucial para el desarrollo infantil porque permite un aprendizaje natural. Por eso es importante que los padres no subestimemos el valor de esta actividad y, por el contrario, colaboremos en su desarrollo de diferentes maneras: jugando a menudo con nuestros hijos, eligiendo para ellos juguetes adecuados y otorgándoles la libertad suficiente.

El valor real del juego

- **Jugar no es perder el tiempo.** Al jugar el niño manifiesta sus sentimientos, es decir, sus alegrías, miedos y angustias, pero también su agresividad. Cuando juega con un muñeco al que a veces abraza y a veces agrede, por ejemplo, encuentra la oportunidad de manifestar los celos hacia un hermano.
- **Jugar es aprender.** Cuando el niño juega a “ser grande”, imita la vida de los adultos y, al imitar, aprende, pues asume y ensaya los diferentes roles y comportamientos. El juego le permite representar situaciones de la vida real e incorporar así los roles de la vida adulta.
- **Jugar ayuda a resolver situaciones difíciles y a revivir las placenteras.** Cuando el niño juega, actúa el papel de quien tiene un poder o una autoridad que él no tiene, y lo adecua o modifica según sus deseos y necesidades (ahora es él quien puede poner en penitencia o mandar deberes aburridos). De esta manera, elabora situaciones que para él resultaron traumáticas. De modo similar, en su mundo de fantasía puede volver a vivir, las veces que quiera, situaciones que le resultaron gratificantes.
- **Jugar es conocer.** El juego ayuda al niño a conocerse a sí mismo y a conocer su entorno, sus pares y las reglas de la convivencia.
- **El juego es vital.** Permite al niño liberar energías y desarrollar la motricidad, además de aprender habilidades mediante la exploración. Con el juego el niño desarrolla la atención, la percepción,

la coordinación perceptivo-motriz, la creatividad y el razonamiento.

Disfrutar y aprender jugando

El juego no es sólo diversión; es también vital para el desarrollo físico y psicológico de los niños. Jugar es una actividad central en sus vidas, por eso, si queremos que nuestros hijos desarrollen la creatividad y crezcan sanos tanto física como mentalmente, debemos habilitar el tiempo y el espacio que el juego requiere.

El ocio debe ocupar un lugar de relevancia en la educación del niño. Y los padres debemos enseñar a nuestros hijos a disfrutar y aprovechar el ocio en situaciones diversas: en familia, en la escuela con sus amigos, en espacios abiertos, durante la semana, en los fines de semana, cuando llueve, etcétera.

El juego libre implica que el niño pueda usar su imaginación y elegir lo que más le gusta e interesa, sin reglas ni condicionamientos externos y sin un objetivo final esperado, más allá de la propia satisfacción, el placer y la emoción.

Ver televisión NO es lo mismo que jugar

La TV no es “buena” o “mala”; no ejerce un impacto positivo o negativo en los niños; su efecto depende del uso que le damos. Para hacer un uso sensato de la TV es necesario que los padres tomemos el control del tema. Por otra parte, el espacio que este medio ocupa en nuestras vidas como adultos es clave: ¿Cuánto tiempo le dedicamos a la TV en comparación con el tiempo que dedicamos a nuestros hijos? ¿Cuánto

influye en nuestras opiniones y decisiones? ¿Dejamos la televisión prendida mientras comemos en familia?

Estudios hechos en nuestro país pusieron de manifiesto que los niños miran un promedio de cuatro horas diarias de televisión, y que ésta incide más que la educación de los padres en la formación de sus opiniones y valores. Por eso, debemos tener en cuenta algunos asuntos clave en relación con esta tecnología de presencia central en los hogares:

- Es conveniente mirar televisión junto a nuestros hijos, para poder hacer comentarios que les ayuden a decodificar y construir el mensaje (los buenos no tienen por qué ser siempre rubios y lindos; en la vida real no siempre triunfa el más fuerte; los conflictos no tienen por qué resolverse a golpes...). También es importante dialogar con ellos acerca de lo que miran, para detectar si hay conflictos entre los valores que transmitimos en casa, los que presenta la escuela y los que expone la TV.
- Es fundamental controlar el tiempo de exposición a la TV, limitándolo a determinados horarios y programas. Y evitar que esta actividad invada los momentos de hacer los deberes, almorzar, cenar e ir a dormir.
- Para usar adecuadamente la TV hay que planificar los espacios televisivos a los que se expone el niño. Lo importante es adaptar la televisión al niño y no el niño a la televisión. Su capacidad para comparar, elegir, tomar partido, pero a su vez disfrutar, es esencial para evitar que desarrolle una actitud pasiva frente al televisor.
- Los niños necesitan una buena dosis diaria de tiempo libre de TV -alejados de este medio- para poder desarrollar su capacidad de juego y exploración.

La actividad física

En los tiempos que corren, los niños pasan buena parte de su tiempo en actividades que implican poco o ningún gasto físico, como ser mirar televisión o entretenerse con video-juegos.

La actividad física debe ser una práctica habitual en la vida del niño desde edades tempranas, porque los beneficios que aporta son múltiples. El ejercicio contribuye a un buen desarrollo físico y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y presión arterial elevada.

El ejercicio también ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad, mejora la mineralización de los huesos (es decir el proceso en que los huesos se “cargan” de minerales) y con esto disminuye el riesgo de osteoporosis en la vida adulta, es decir, la fragilidad de los huesos producida por una menor cantidad de minerales. Asimismo, la actividad física mejora la maduración del sistema nervioso motor y aumenta las habilidades motrices. También contribuye al desarrollo mental del niño y a su interacción con el medio y con sus pares, mejorando su estado de ánimo, aumentando su autoestima y favoreciendo su bienestar psicológico general.

La práctica de la actividad física ayuda a:

- Desarrollar la creatividad utilizando el cuerpo como vehículo de expresión.
- Fomentar el respeto hacia el propio cuerpo.
- Generar confianza en uno mismo, en las propias posibilidades.
- Aceptar que todos somos diferentes y, por ende, tenemos diferentes niveles de destrezas.
- Aprender a respetar reglas del juego, aceptando el papel que le corresponde a cada uno como jugador y la necesidad de ir intercambiando roles para que todos los compañeros participen.
- Valorar el incremento de la habilidad motora y buscar la superación.
- Valorar críticamente el consumo de productos y sustancias que pueden causar efectos negativos en la salud y en la actividad física, incluyendo la dependencia.

Al principio, la actividad física adapta la forma de juego para el niño, más adelante se transforma en deporte. Evitemos encasillar al niño en una actividad particular. Lo mejor es permitir al niño que desarrolle diversas habilidades y que pueda elegir entre los deportes de su preferencia.

Un niño que juega es un niño que ama la vida, que ama a quienes le rodean; es un niño que goza, sonrío y es feliz.

El juego deportivo permite:

- Desarrollar el espíritu de colaboración en equipo y la buena convivencia.
- Habitarse a saber ganar y perder, respetando las normas en todo momento.
- Anteponer el juego al triunfo, facilitando así la integración.
- Identificar como valores principales del juego y la actividad física el esfuerzo personal y las relaciones que se establecen.
- Respetar las normas referidas al aseo, la seguridad, el calentamiento y la relajación.

¿Cuánto tiempo debe dedicarse a la práctica de ejercicios?

La cantidad de tiempo ideal es la que permita al niño disfrutar. La actividad física debe ser para él algo agradable y no tedioso. Tengamos en cuenta que además de desarrollar actividad física en casa, el niño la desarrolla en la escuela; por eso, no conviene exagerar; debemos evitar el riesgo de fatigar al niño, llevarlo al hartazgo e incluso al rechazo de este tipo de actividad.



COLORÍN COLORADO...

Leer y contar cuentos

La lectura empieza en casa

Por lo general el niño toma contacto con los libros desde muy pequeño. El libro es, de hecho, uno de sus juguetes preferidos y manipularlo le causa placer. Cautivado escucha a quien le narra las historias escritas y dibujadas en sus páginas, con gesto de quien quisiera aprender a leer para descifrar -por su cuenta- esos relatos maravillosos. Los cuentos son esenciales en la vida del niño porque, además de estimular su creatividad e imaginación, son actos afectivos. Cuando los padres contamos a nuestros hijos una historia, les abrimos un camino de descubrimiento en un contexto de cuidados y de amor.

Pero cuando se acerca a los seis o siete años la relación del niño con el libro puede cambiar significativamente, porque ingresa en la escuela y allí debe aprender a leer. En este contexto de aprendizaje formal -de esfuerzo y obligatoriedad-, la lectura ya no le resulta placentera, porque ha dejado de ser un juego. Lo habitual es que el niño sienta las dificultades de aprender a leer, que le cueste y se equivoque al intentar comprender y reproducir los textos. Por eso, fomentar en casa la relación con el libro desde edades tempranas es fundamental para el niño, tanto como mantener el hábito de leer con nosotros, los padres,

narraciones e historias que le interesen realmente y le produzcan placer. No olvidemos que los niños viven el presente, y del futuro tienen una idea vaga; en tal sentido, muy difícilmente podrán proyectarse y encontrar los beneficios de leer a mediano o largo plazo, si la lectura no les atrae en lo inmediato. En esta etapa el niño no busca ni valora la lectura como herramienta clave para su futuro; lo que busca es entretenerse, imaginar, jugar y soñar.

¿Por qué fomentar la lectura?

- **La lectura ayuda a despertar la imaginación y la creatividad en el niño.** Y esta apertura creativa en la niñez, lo llevará en su vida adulta a encarar los problemas con la amplitud y actitud necesarias como para buscar la mejor solución entre alternativas diversas.
- **Leer un libro exige un esfuerzo mucho mayor que ver un programa de televisión.** Este esfuerzo brinda satisfacción al niño, porque siente que puede dominar algo difícil, y esta experiencia satisfactoria a su vez incrementa la confianza en sí mismo.
- **La lectura es fundamental para el desarrollo del lenguaje.** Cuando el niño domina el lenguaje,

se expresa mejor y transmite sus sentimientos con más facilidad. El dominio del lenguaje opera como una herramienta que lo fortalece en su interacción con el entorno y las distintas situaciones de la vida.

- **El niño lector suele ser más independiente intelectualmente que el que sólo ve televisión.** Mediante imágenes audiovisuales, la televisión presenta una realidad dada. El libro, en cambio, fomenta la imaginación y con ella la posibilidad de cuestionar la realidad y construir realidades diferentes.
- **La lectura promueve la sensibilidad.** Con la lectura el niño puede conocer formas variadas de vivir, de pensar y de vinculación entre las personas. Al comprender esas otras maneras de vivir, aprende a comprenderse a sí mismo y a aceptar a quienes son distintos a él.

El placer de leer

Para lograr que el niño descubra el placer de la lectura, debemos tener en cuenta algunos aspectos básicos:

La elección de los libros. Debemos empezar por seleccionar cuidadosamente el material de lectura que le entregaremos al niño. Debe ser un material capaz de despertar su interés. Es fundamental que sienta que el libro le abre un camino de experiencias nuevas, y que encuentre en él un medio para conectarse con aspectos de la realidad que pueden resultarle desconocidos y a la vez interesantes.

Que no lea por obligación. No debemos obligar al niño a leer; él debe tener la voluntad de hacerlo. En este sentido, lo más aconsejable es acompañar a nuestros hijos en la lectura, ofreciéndoles nuestro apoyo y disfrutando con ellos de los relatos que elijan.

Maneras divertidas de fomentar la lectura

Existen alternativas atractivas a las que podemos recurrir para fomentar el hábito de lectura en nuestros hijos:

- **El cuaderno del abecedario:** En hojas usadas, escriba una letra en el dorso de cada una. Pídale a sus hijos que miren diarios, folletos o revistas y que asocien cada letra con una foto. Luego, haga que recorten la foto y la peguen en la página de la letra correspondiente. Finalmente, junte todas las páginas para hacer con ellas un libro.
- **La búsqueda del alfabeto:** Haga una lista con las letras del abecedario. Dígales a los niños que busquen e identifiquen dentro de la casa objetos que empiecen con cada una de las letras del abecedario.
- **Crear historias:** Invente historias con sus niños; al hacerlo descubrirá en usted “el niño que todos llevamos dentro”.
- **Anticipando el final de la historia:** Lea en voz alta una parte de un cuento y pídale a su hijo que adivine el final de la historia. Después de la predicción, termine de leer el cuento.
- **Recetas:** Elija una receta de cocina simple y ayude a los niños a prepararla. Los niños deben leer las instrucciones y medir los ingredientes. Además de fomentar la lectura, esta actividad fomenta el uso de las matemáticas.
- **Repetición de relatos:** Una vez que terminó de leerle un libro, deje que su hijo le cuente la historia.
- **Caminata:** Lleve a sus niños a una caminata por el barrio. Señale carteles, números de casas, nombres de calles y de comercios, para que ellos los lean en voz alta.



EL NIÑO EN LA ESCUELA



LA ESCUELA ES PRESENTE Y FUTURO

La vinculación de la escuela con el desarrollo de los niños no sólo pasa por la experiencia cultural, los intereses y las motivaciones de los pequeños, sino también por el hecho de que la familia es el primer contexto de socialización de la persona.

La familia juega un rol fundamental en el desarrollo del niño, pues en el ámbito familiar él realiza sus primeros aprendizajes, establece sus vínculos emocionales primarios e incorpora las pautas y los hábitos socio-culturales.

Con esta base familiar el niño accede a la institución escolar, que es el ámbito natural de relaciones y encuentros, donde se viven infinitas situaciones que ponen en juego sus sentimientos, sensaciones, opiniones y experiencias.

La escuela de hoy es consciente de la importancia clave de la interacción con el niño y su familia. Y en tal sentido ya no pretende que todos los niños realicen una actividad al mismo tiempo (masivamente) y con materiales comunes, sino que promueve también instancias de trabajo grupal, alternándolas con tareas personalizadas.

La escuela es integradora. El maestro no sólo transmite conocimientos sino que organiza el ambiente y prepara

dinámicas y materiales que puedan despertar el interés de sus alumnos en ser protagonistas de sus propios aprendizajes. Se estimula el “aprender a aprender”.

El respeto por la dignidad humana, la cooperación, la solidaridad y la no discriminación constituyen valores básicos para la escuela de hoy, y sobre esa base intenta el encuentro entre culturas.

La incidencia de la escuela en la vida del niño:

En el plano personal: El niño necesita desarrollar un nivel de autoestima adecuado, aprender a expresar sus sentimientos, entablar relaciones con sus pares y sentirse parte de una comunidad que lo apoya.

En el aprendizaje: El niño debe desarrollar un espíritu de investigación, aprender de sus errores y considerarlos un estímulo para crecer, manejarse con materiales nuevos y desafiantes e incorporar herramientas que le ayuden a enfrentar lo inesperado.

En el plano social: En el ámbito escolar el niño tiene la posibilidad de desarrollar valores como el respeto y la tolerancia, además de aprender a manejar los sentimientos y a trabajar en equipo.

En el plano interpersonal: Cuando el vínculo que establece el niño con el docente es positivo, cálido y confiable, su crecimiento afectivo e intelectual se ve favorecido.

Una relación en dos sentidos:

Cuando el niño vive en un hogar que lo apoya, tiene mayores posibilidades de aprovechar plenamente su potencial: estará en mejores condiciones para enfrentarse a la escuela y a la vida, aunque esto no significa que estará a salvo de cualquier problema.

La escuela se constituye así en un ámbito de coparticipación, que invita a la familia a participar en su labor educativa por ser ella el primer agente responsable en la educación de los niños.



PADRES Y MAESTROS

Juntos en la educación del niño

Mandar a un hijo a la escuela nos genera muchas dudas, preocupaciones y temores, porque son varios los factores a tener en cuenta: que la propuesta educativa lo estimule, pero sin exigirle al punto de hacerlo infeliz; que los valores de la familia y de la escuela no estén en contradicción; que se cuide al niño como persona y no sólo como receptor de conocimientos, etcétera.

Lo cierto es que la escuela -y en especial los maestros- son para nosotros, los padres, una ayuda clave en la difícil tarea de educar a nuestros hijos; sin embargo, con ellos establecemos también un vínculo que a menudo encierra rivalidad y crítica. Algunas veces sin fundamentos, otras con sustento, la relación padres-maestro y maestro-niño no siempre resulta fácil. Y en esto inciden las frecuentes contradicciones entre las normas que plantea la escuela y las que promovemos los padres en el hogar.

Por otra parte, para algunos padres que por distintas razones no pudieron completar la educación escolar, la posibilidad de que el hijo llegue más lejos despierta en ellos inseguridad, incluso celos. Y es frecuente ver en estos casos el reverso: a los hijos les resulta difícil ir más allá del nivel alcanzado por sus padres, en una suerte de fidelidad de la que muchas veces no son conscientes.

Ante situaciones de este tipo, lo ideal es conversar con alguien que pueda dar un buen consejo.

Expectativas cruzadas

En este marco, los padres esperamos a menudo que la escuela resuelva algunos de los problemas que deberían ser tratados por la familia. De la misma manera, es frecuente que la institución escolar espere que la familia enfrente problemas que son responsabilidad de la escuela.

En estos tiempos, a la hora de educar a nuestros hijos los padres nos enfrentamos a dificultades vinculadas, por un lado, con la falta de tiempo y, por el otro, con las preocupaciones que genera ser adulto en un mundo difícil. No siempre tenemos la instancia para sentarnos a conversar con nuestros hijos. A esto se suma la presencia permanente y casi inevitable de los medios de comunicación, que con tanta fuerza invaden nuestros espacios cotidianos y obstaculizan el diálogo fluido con nuestros hijos.

El contacto y la participación son la clave

La participación familiar en la educación escolar es muy importante, pero no se logra fácilmente. Para empezar, es clave comprender que la familia y la escuela son instituciones con diferentes perfiles y funciones: El aprendizaje en el hogar es muy distinto al que se desarrolla en la escuela. En el aula predomina la formalidad y se imparte una base teórica que en casa no se da; y en casa se aprende de manera más espontánea y experimental que en la escuela. Sin embargo, hay ciertos criterios que padres y maestros debemos compartir para que exista coherencia en lo que se transmite a los niños.

Durante los primeros años de vida, el niño se centra fundamentalmente en su familia. Pero cuando empieza la vida escolar, continúa desarrollando este lazo profundo que lo une a sus padres y hermanos, manteniendo constante la influencia familiar sobre él.

Dado que la escuela es un agente socializador fundamental en la vida de los niños, no tiene sentido la división en compartimentos estancos: por un lado la familia y por el otro la escuela. Ambas instituciones deben unirse y complementarse para incidir en el desarrollo de nuestros hijos. Por eso, si un niño desarrolla una autoestima baja dentro del entorno familiar, es probable que la proyecte hacia la escuela y repercuta en su vida escolar.

Si existe coherencia entre los valores que enseñamos en casa y los que imparte la escuela, los niños enfrentarán menos conflictos, el aprendizaje se reforzará y el pasaje entre los dos ámbitos (familia-escuela) será más fácil y fluido.

La participación de los padres en la escuela es esencial porque:

- Tiende a fomentar la interacción con nuestros hijos, estimulando nuevas conversaciones y aprendizajes.
- Cuando atravesamos alguna situación especial, los padres podemos explicar a los maestros lo que sucede con nuestros hijos en casa, para que puedan tenerlo en cuenta. A su vez, los maestros pueden informarnos acerca del desarrollo de nuestros hijos en la escuela e incluso sugerirnos estrategias de apoyo.

Los padres podemos comunicarnos con los maestros de diversas maneras y en múltiples ocasiones. La tarea no se limita solamente a ir a las reuniones fijadas por la institución. Si los padres participamos en otro tipo de actividad escolar, tendremos la oportunidad de comunicarnos más a menudo con los maestros y establecer lazos más fuertes con la institución, lo cual traerá beneficios tanto para los educadores como para nosotros y, en especial, para nuestros hijos.

Cómo favorecer la comunicación con la escuela de nuestros hijos:

- **Aprovechando la hora de entrada y salida para conversar con los maestros o con los directores.** Si bien éstas suelen ser instancias de mucho apuro y poco margen para la conversación, permiten un contacto directo, breve y efectivo con los maestros. Son momentos útiles para un seguimiento cotidiano del rendimiento escolar de nuestros hijos.
- **Asistiendo a las reuniones.** Estas situaciones de encuentro son fundamentales, pues favorecen la participación, la comunicación y el apoyo

mutuo entre la familia y la escuela. Padres y maestros podemos dialogar sobre la vida escolar, intercambiar dudas e inquietudes, y compartir estrategias para ayudar a nuestros hijos en su proceso de aprendizaje. La primera reunión, a principio de año, brinda la oportunidad de conocer al maestro, los contenidos curriculares y a los demás padres. Las reuniones sucesivas sirven como seguimiento de los avances del niño. A pesar de que las reuniones son generalmente fijadas por la escuela, los padres podemos solicitar entrevistas particulares, en caso de tener alguna inquietud o querer comunicar algo puntual.

- **Preparándonos para el encuentro con los maestros.** Las primeras reuniones con los maestros constituyen una buena oportunidad para iniciar un vínculo que se mantendrá a lo largo de todo el año. Para ir bien preparados y despejar todas las dudas posibles, conviene hacer una lista con las preguntas que nos gustaría hacer. También es bueno hablar con nuestro hijo antes de asistir a la reunión con el maestro, para preguntarle si tiene alguna inquietud o nos quiere comentar algo que crea relevante en relación con la entrevista.

- **Buscando alternativas de participación.** Una buena oportunidad para colaborar en la educación de nuestros hijos es ofrecernos para trabajar como voluntarios en la escuela. Lógicamente, las posibilidades varían en función del tiempo que tengamos disponible, de nuestros propios intereses y de las políticas de la escuela.

Los padres y la escuela debemos participar conjuntamente en la educación de nuestros hijos. Debemos buscar siempre el camino del entendimiento y la coherencia para evitar conflictos que puedan confundir y perjudicar al niño.



LOS DEBERES

Entre la escuela y la casa: una tensión cotidiana

Es frecuente que los deberes se transformen en una pesadilla cotidiana que nos enfrenta a nuestros hijos en un clima de enojos y frustraciones.

Algunos padres no entendemos por qué los niños deben trabajar en casa después de un largo día en la escuela. Y también nos quejamos de que la escuela pretenda que sepamos resolver los problemas planteados por los maestros. ¿Acaso no son ellos -los maestros- los indicados para orientar a nuestros hijos cuando no entienden las lecciones? ¿Y no es acaso la escuela el lugar ideal para hacerlo?

Por eso, conviene tener siempre presente **los objetivos** de la tarea domiciliaria:

- Fomentar el sentido de responsabilidad en relación con el trabajo y la tarea.
- Crear hábitos de esfuerzo, trabajo y dedicación.
- Consolidar lo aprendido en clase: los deberes sirven para practicar, repasar, recordar o afirmar los conocimientos incorporados.
- Permitir que algunos niños acaben los ejercicios que no tuvieron tiempo de terminar en la clase.

Es muy importante que los padres comprendamos la importancia de los deberes y actuemos en favor

de ellos desde que nuestros hijos son pequeños. Si no actuamos así desde el inicio, será muy difícil que los niños comprendan y asimilen la práctica de los deberes cuando sean mayores.

Las ventajas de los deberes son muchas:

- Sirven para que los niños aprendan a trabajar en forma independiente, al no contar a la hora de hacerlos con una persona que explique todo, paso a paso.
- Incentivan la responsabilidad de cumplir con la tarea en forma correcta y cuidadosa.
- Ayudan a los niños a organizarse y a administrar sus tiempos y recursos. Muchas tareas requieren que el alumno busque información, reúna materiales y cumpla con los plazos de entrega estipulados.
- Permiten identificar las dudas o dificultades de los niños respecto del aprendizaje de temas enseñados en clase.
- Son una buena oportunidad para que los padres nos enteremos de lo que están haciendo nuestros hijos en la escuela y de cómo es evaluado su rendimiento.
- Fomentan el vínculo entre la institución escolar y la familia, y de los integrantes de la familia entre sí.

Hay padres que no permiten que sus hijos se enfrenten a los problemas y se equivoquen. No lo toleran. Por esta razón, al estudiar con ellos les corrigen los deberes. Sin embargo, los padres debemos dar a los deberes el valor que tienen, respetar el espacio que el niño necesita para aprender y enseñarle la importancia de tener un tiempo de trabajo individual. La tarea domiciliaria puede ser una buena instancia de interacción con nuestros hijos, siempre y cuando tengamos presente que se trata de un espacio y un tiempo de trabajo individual -del niño-, donde cabe la posibilidad de equivocarse. El niño debe saber que equivocarse es normal y que los deberes sirven para aprender a enfrentarse a los problemas.

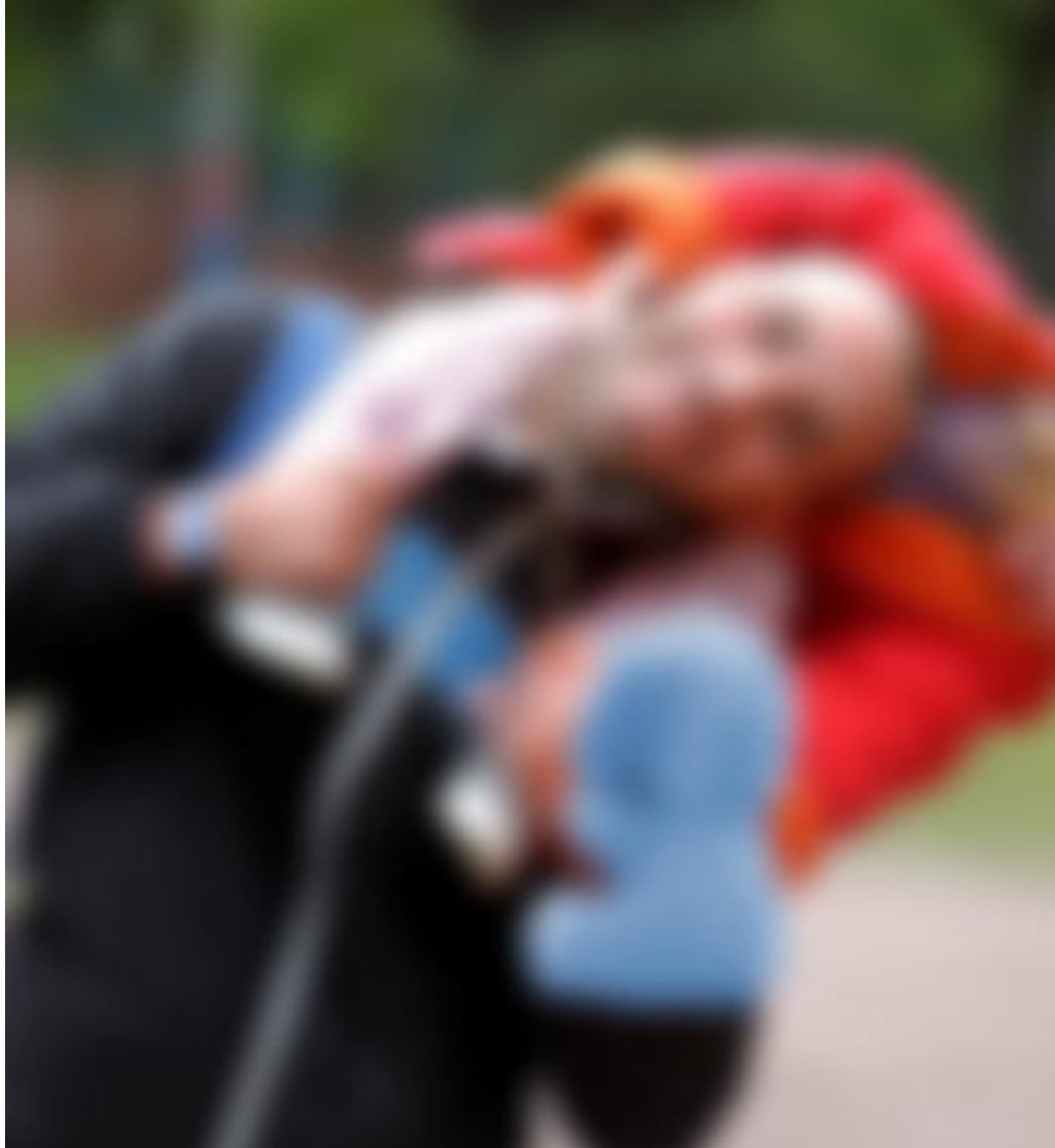
¿Qué podemos hacer los padres?

- Crear un clima de colaboración con nuestros hijos teniendo en cuenta que ayudarlos no significa hacer los deberes por ellos. Podemos acercar la solución o aclarar dudas sobre algo

puntual, pero nunca caer en “la trampa” de darles todas las respuestas cuando nos dicen “no entiendo”.

- Es importante inculcarles las ganas de aprender, así como alentar la lectura y la escritura en el hogar.
- En la medida de lo posible, procuremos que el niño tenga un lugar físico adecuado para hacer los deberes, al que pueda recurrir cada vez que lo precise. Esto facilitará la concentración y la rutina, en tanto asociará ese lugar a la tarea escolar.
- Distribuir y limitar el tiempo de los deberes mediante la instalación de una rutina. No sólo debe existir un horario respetado por todos para esta actividad, sino también para la vida en familia y el ocio: para jugar o no hacer nada.
- Algunos padres temen que los maestros piensen que no se preocupan de sus hijos si permiten que vayan a clase con los deberes incompletos o sin hacer. Sin embargo, en ocasiones ayudamos más a los niños si dejamos que asuman sus propias responsabilidades y las consecuencias de sus faltas, que si hacemos las cosas por ellos.

Es muy importante que los padres comprendamos la importancia de los deberes y actuemos en favor de ellos desde que nuestros hijos son pequeños.



AYUDEMOS
AL NIÑO
A CRECER

UN CAMINO DE CONFIANZA

Sentirse cuidado y valorado

Los niños pueden confiar en los demás cuando se sienten seguros. Una forma de dar seguridad a nuestros hijos es crear un marco de disciplina que sirva para guiarlos; y al explicarles lo que significa “confianza”, decirles que ésta se logra cuando cumplimos con nuestra palabra, cuando sabemos a qué atenernos y qué esperar del otro. Todo esto da seguridad y la seguridad permite confiar. La clave está en hacerles ver que sus necesidades nos importan, porque los niños nos consideran confiables cuando demostramos interés en sus necesidades y sentimientos. Hay que escucharlos siempre, preguntarles a qué le temen y evitar juzgarlos.

Emociones que dan bienestar

Vivimos en un mundo donde las emociones que dan bienestar (placer, alegría, tranquilidad, optimismo, satisfacción) son muy valoradas. Sin duda todos queremos sentirnos felices y deseamos lo mismo para nuestros hijos. Cuidar las instancias en que estas emociones surgen permitirá a nuestros hijos -y por ende también a nosotros- disfrutar más de la vida.

Sin embargo, en la vida también existe dolor y sufrimiento. Son sentimientos que, cuando surgen de

caprichos o de la dificultad para soportar frustraciones, no contribuyen al crecimiento sano ni a la felicidad. Pero en otras ocasiones, -cuando muere un ser querido, cuando un familiar está enfermo, cuando los padres se separan o cuando se pierde la mascota de la casa-, el sufrimiento es una experiencia válida y justifica ayudar al niño a tolerarlo y aprender con él.

Nos cuesta ver a nuestros hijos sufrir y quisiéramos evitarles todo tipo de dolor. Pero no sirve ocultar la verdad, tratar de remplazar rápidamente una ausencia ni sustituir “mágicamente” una pérdida. Hagamos lo que hagamos nuestros hijos se verán expuestos, tarde o temprano, a frustraciones y sufrimientos; cuando esto ocurre, lo mejor que podemos hacer es acompañarlos respetuosamente en su dolor y en el aprendizaje que supone sufrir.

¿Cómo reconocer las emociones de nuestros hijos?

Los niños expresan lo que sienten mediante la palabra, la manera en que la emiten y todo lo que envuelve el acto de hablar; se comunican con el lenguaje verbal y el no verbal. La expresión corporal y el manejo del espacio, por ejemplo, acompañan lo que dicen

complementando, contradiciendo o sustituyendo el mensaje verbal. Por eso debemos estar siempre atentos no sólo a lo que dicen con palabras, sino también a lo que dicen con sus gestos, posturas y miradas.

La comunicación no verbal incluye:

- La apariencia.
- Las características de la voz: el volumen, la firmeza, el tono.
- El ritmo, las pausas y los silencios al hablar.
- El uso del espacio: el contacto corporal, el manejo de la proximidad y la distancia, los movimientos.
- La postura, la expresión facial, el contacto visual y los gestos en sentido amplio.

Cuando decimos lo que sentimos

Manifiestar lo que sentimos es la clave para construir relaciones sanas con nuestros hijos. Debemos enseñarles a expresar sus sentimientos. Para lograrlo, hay que empezar por preguntarles sobre lo que les provoca alegría o tristeza, y permitirles expresar sentimientos negativos como la rabia. No es malo que nuestros hijos sientan ira, lo que debemos tratar de evitar es que la manifiesten de manera inadecuada.

Crear espacios de diálogo abierto y franco con nuestros hijos es trabajar en la construcción de relaciones familiares sanas.

LÍMITES CLAROS Y CON AMOR

Cuidar y proteger al niño

Los límites son un gran tema para todos los padres, y por cierto nada fácil de resolver: ¿Cuándo permitir y cuándo prohibir? ¿Cuándo decirles que sí y cuándo decirles que no? ¿Dónde fijar los límites?

Complacer a nuestros hijos en todos sus deseos no garantiza su felicidad, porque no es el camino para que aprendan a valorar y disfrutar lo que logran. Por otro lado, enseñarles a frustrarse es fundamental, porque inevitablemente crecerán en un mundo en el que la oferta de objetos y experiencias de consumo superará con creces sus posibilidades reales de acceso a ellos. Además, la intolerancia a las frustraciones es un factor de riesgo en situaciones que tan a menudo se presentan más tarde, en la adolescencia, como es la exposición a las drogas.

En sentido contrario, si nos pasamos en exigencia y vivimos marcando al niño nuestra autoridad, correremos el riesgo de volverlo sumiso, y un niño sumiso tiene más dificultades que otro para defender sus derechos y desarrollarse plenamente, pues confiará poco o nada en sí mismo.

La tarea de educar es mucho más difícil que la de complacer. Con frecuencia, y en especial cuando estamos cansados o nos sentimos frustrados, nos

tienta generar una situación placentera, entonces acabamos accediendo a los deseos de nuestros hijos sin pensar y “dejando pasar” lo que no deberíamos dejar pasar. Por esta razón, es siempre conveniente delimitar claramente los momentos adecuados para poner límites.

Los padres debemos definir claramente las prohibiciones que no negociaremos jamás (tocar enchufes, agarrar objetos peligrosos, aproximarse a ollas hirviendo, etc.) y las prohibiciones que están más sujetas a la edad y el momento (la hora de irse a dormir y el permiso para quedarse en casa de amigos, entre otros).

Conviene evitar las situaciones que nosotros mismos empujamos hacia el “no” rotundo (cuando dejamos objetos peligrosos al alcance de un hijo pequeño, por ejemplo), así como las contradicciones, que provocan tanto desgaste y confusión en los niños. Por otra parte, tener la capacidad de aceptar ante ellos que nosotros incumplimos alguna de las pautas que planteamos, puede ser una buena manera de separar la norma, con su fundamento y su valor, de nuestras propias dificultades. Para los hijos es una experiencia de alto valor educativo interactuar con padres que no se presentan infalibles y aceptan sus propias limitaciones.

La culpa por no estar

A menudo la culpa que sentimos los padres por no pasar más tiempo con nuestros hijos nos lleva a conceder demasiado y a poner muy pocos límites. Dejamos que hagan lo que quieren sin darnos cuenta de que esta situación asusta, desconcierta y llena de estrés a los niños. En este contexto en el que no experimentan los límites, ellos comienzan a “portarse mal”, a intentar llamar la atención y a hacer berrinches de todo tipo.

Los padres somos los responsables de controlar este tipo de situación. Muchas causas pueden generar angustia en los niños -el nacimiento de un hermano, la muerte de un familiar, una mudanza o un cambio de escuela-, pero en nada los beneficiamos evitando la puesta de límites.

Si los niños se sienten respetados, queridos y viven en clima de armonía, crecen felices y aprenden a “portarse bien”. En cambio, si se sienten frustrados porque no reciben de sus padres lo que esperan, probablemente decidan “portarse mal” para lograr la atención que necesitan y que sienten que les falta.

Cuando se portan mal

Poner límites no es fácil, requiere de un acercamiento físico y emocional que nos permita conocer los sentimientos de nuestros hijos y a la vez poder comunicarles también los nuestros.

En todas las circunstancias es fundamental que el pequeño se sienta querido. Debemos dejar de lado el enojo y entender que aunque el niño nos necesita mucho, a menudo no lo puede expresar en la forma apropiada. En este sentido, si se “porta mal” debemos

prestarle más atención que nunca. En la medida de lo posible, debemos disminuir las críticas hacia él y evitar el estar pendiente del comportamiento que nos desagrade o nos molesta, pues poco a poco irá desapareciendo.

No olvidemos lo esencial: los niños mejoran su conducta cuando se sienten queridos.

Marcar un camino

Debemos establecer los límites desde que nuestros hijos son pequeños, e ir ajustándolos a medida que crecen. Los límites son fundamentales en la educación de los niños pues les ayudan a prepararse para enfrentar las dificultades y los desafíos que impone la vida.

Poner límites es marcar un camino a nuestros hijos, es ubicarlos en el mundo, porque sin límites ellos se sienten perdidos. Pero no debemos confundir la puesta de límites con objetivos de inducir a la perfección o a la obediencia ciega.

El “no” como límite es necesario, porque si decimos siempre “sí” el niño no podrá desarrollar la fuerza necesaria para enfrentar las dificultades de la vida; no será capaz de trabajar o de estudiar en el futuro de la mejor manera posible. Pero tampoco podemos decir permanentemente que no, porque este “no” perdería su valor y su fuerza en tanta repetición, y acabaría generando en el niño una sensación de confusión.

Los padres debemos tener confianza y seguridad en nuestro proceder. Un padre firme y seguro de sí mismo transmite esta misma firmeza a sus hijos. El mensaje debería ser: “Te quiero y quiero educarte, por este motivo te pongo límites”.

Algunas pautas básicas a la hora de poner límites:

- No tener miedo de poner límites.
- Intentar que nuestras palabras coincidan con nuestros actos.
- Que la madre y el padre actúen juntos, sin dar lugar a contradicciones que puedan confundir al niño.
- Hablar claro. Ante una misma situación, hay que evitar decir a veces “sí” y a veces “no”, salvo que exista una justificación para esto.
- Evitar establecer muchas normas a la vez.
- Que exista siempre una explicación para cada límite, aunque no siempre se haga explícita.

Lo que jamás debemos hacer a la hora de poner límites:

- Pegarle al niño, porque el límite pierde sentido cuando perdemos el control.
- Burlarnos de nuestro hijo o castigarlo en público, porque esto perjudica enormemente su autoestima.
- Gritarle mientras grita, pues si gritamos nuestro hijo creerá que gritar está bien.

Qué hacer con el niño “caprichoso”:

Si nos cuesta diferenciar claramente lo que consideramos aceptable de lo que no lo es, si nos cuesta enseñar a nuestros hijos lo que significa “faltar el respeto a los demás”, el niño esperará ese mismo clima de ambigüedad y tolerancia de todas las personas de su entorno, y seguramente crecerá como un niño “caprichoso” entre los demás. Es importante tener presente que un niño caprichoso, que no reconoce límites, es un niño sumamente infeliz, incapaz de llamar la atención “por las buenas”. El reconocimiento de los límites, en cambio, le ayudará a alcanzar un desarrollo más sano y una buena inserción social.

La desobediencia como la no-aceptación de límites

Los niños no desobedecen “porque sí”. Siempre existe un motivo y una circunstancia:

1. **Cuando quieren llamar la atención.** Nuestra vida está colmada de exigencias de distinto tipo, entre las que cuenta la crianza y educación de los hijos. Ellos requieren de nuestro amor, nuestra atención, comprensión y de nuestros cuidados, los cuales muchas veces resultan insuficientes. En este contexto, los niños reaccionan de distintas maneras para obtener nuestra dedicación, y una de estas maneras es la desobediencia.
2. **Cuando falta fundamento y claridad en la puesta de límites.** Cuando los padres no tenemos fundamentos claros para justificar los límites que ponemos, los niños saben que con un berrinche probablemente acabaremos accediendo a sus pedidos. Cuando esto ocurre, la diferencia entre lo permitido y lo prohibido se desdibuja y los niños, a la larga, se sienten perdidos.
3. **Cuando es el niño el que pide límites.** Si no hay límites o éstos son poco claros, todo o casi todo da igual. Los límites restringen pero también contienen, protegen, dan seguridad y constituyen una demostración de afecto de los padres a los hijos. Sin límites el niño queda desprotegido, se siente poco o nada querido y asume la enorme responsabilidad de tomar sus propias decisiones, para lo cual no está preparado. Cuando los padres decidimos no poner límites a nuestros hijos porque queremos darles libertad, olvidamos que la libertad tiene sentido en tanto se ajuste a la edad del niño.

-
4. **Cuando hay demasiados límites.** Cuando los límites son muy severos y rígidos, cuando casi todo está prohibido, aparece la desobediencia como acto de rebeldía. En estas situaciones es aconsejable flexibilizar en algún sentido la puesta de límites para lograr que la desobediencia disminuya.

¿Por qué los límites son tan necesarios?

- Los límites protegen. Aunque los niños perciban los límites como restricciones, se sienten seguros con ellos.
- Los límites socializan. Ayudan a que nuestros hijos comprendan que hay reglas que deben ser respetadas, y que los efectos de hacer tal o cual otra cosa no son los mismos. Los niños, al respetar los límites, internalizan las normas de la sociedad en la que viven y aprenden a convivir armónicamente con sus pares.

- Los límites permiten a los niños conocer sus propias fuerzas. Cuando nuestro hijo grita porque quiere un juguete “ya” y no lo obtiene, es probable que se calme si dejamos pasar un rato; se dará cuenta de que las opciones son dos: esperar o renunciar a lo que tanto quiere. Si en un caso así no le llevamos el apunte, finalmente se tranquilizará y se pondrá a jugar con otra cosa, aprendiendo de este modo a ser más paciente y flexible.

La libertad ilimitada no tiene sentido pues envuelve la relación familiar en un halo de indiferencia. Cuando escuchamos las necesidades y los deseos de nuestros hijos, dispuestos a negociar con ellos las reglas familiares, estamos ejerciendo nuestra autoridad como padres, que nada tiene que ver con autoritarismo. La autoridad escucha, atiende y negocia, pero también sanciona el incumplimiento de las normas, algo estrictamente necesario para que el niño pueda forjar su identidad y establecer su autoestima.

EDUCAR CON EL EJEMPLO

Hijos responsables

La responsabilidad no nace espontáneamente en el niño, sino que éste la adquiere paulatinamente, a medida que madura. A través de nuestros actos, de nuestras aprobaciones y sanciones, nuestros hijos van aprendiendo poco a poco cuáles conductas son deseables y cuáles no.

Muchos padres nos quejamos de la falta de responsabilidad de nuestros hijos. Pero en muchos casos les negamos la posibilidad de asumir responsabilidades, y tendemos en cambio a solucionarles todos sus problemas, tratándolos como si fueran bebés y confiando muy poco en ellos. Esto es un problema. Obviamente es natural y saludable que cuidemos a nuestros hijos, que nos ocupemos de que tomen los remedios cuando se enferman y de que duerman bien. Sin embargo, debemos asignarles las responsabilidades que son capaces de asumir en función de sus edades, ya sea en relación con el cuidado de sí mismos, de sus animales y de sus cosas.

Por otra parte, es tan nocivo coartarles permanentemente la independencia, como exigirles que asuman tempranamente la responsabilidad de sus decisiones. No hay edades fijas para permitir esto o aquello, sino momentos de maduración. En este sentido, es conveniente que nuestros hijos asuman sus

responsabilidades gradualmente, habilitando el avance en función de sus logros.

El ejemplo de los padres es fundamental y sirve a los hijos como modelo a seguir. Muy difícilmente un niño se responsabilizará de sus cosas, si percibe que sus padres son irresponsables con sus propios asuntos. No es justo esperar de nuestros hijos una conducta que nunca vieron y nadie les enseñó. Por otra parte, el contacto con niños de su edad que hayan asumido ya comportamientos responsables, también puede operar en ellos como modelos a seguir.

Los niños imitan e imitando aprenden. Enseñémosles comportamientos buenos pues, al imitarlos, los incorporarán como propios de manera natural.

Las tareas del hogar son una buena oportunidad para asumir responsabilidades

Si les asignamos tareas de colaboración en la casa, los niños aprenderán a asumir responsabilidades con mayor facilidad. Entre las tareas que pueden asumir, cuentan:

- Levantar la mesa.
- Ordenar el dormitorio.

- Hacer algunos mandados.
- Guardar los juguetes y otras pertenencias.
- Respetar la propiedad ajena.
- Adquirir hábitos de higiene personal y ambiental.

Es necesario que los padres demos aprobación y reconocimiento cuando nuestros hijos logran ejercer la responsabilidad. Es necesario también evitar las críticas agresivas y la puesta en ridículo, pues son medidas que seguramente impedirán a los niños perseverar en sus esfuerzos y que acabarán afectando nocivamente su autoestima.

¿Cómo se enseña la responsabilidad?

- Dando buenos ejemplos a nuestros hijos.
- Fijando normas que rijan el funcionamiento de la casa y marquen lo que se espera de ellos.
- Asignándoles tareas simples y fáciles, pues una vez que los niños confían en sí mismos, empiezan a tomar responsabilidad por sus acciones.
- Aumentando paulatinamente el nivel de responsabilidad asignado al niño, siempre en función de su nivel de maduración.

La importancia de las normas:

Para inculcar el sentido de responsabilidad los padres debemos establecer normas claras en la casa, de acuerdo con la edad de cada hijo, y explicarles las consecuencias del incumplimiento. Esto evitará confusiones e inseguridades en los niños.

1. **Evitar la arbitrariedad.** Cuando los padres hacemos algo diferente a lo que habíamos anunciado, aparece el miedo y la frustración en el niño. Para evitarle estos sentimientos, debemos explicarle directa y claramente lo que esperamos de él, y aplicar las consecuencias establecidas para sus actos.
2. **Ser coherente.** Cuando una norma no se cumple, se debe aplicar un castigo leve. Un castigo leve y coherente tiene más efecto en el niño a largo plazo que un castigo severo e incoherente. Cuando los padres actuamos con coherencia y consistencia, los niños se sienten seguros y saben a qué atenerse cuando incumplen con sus responsabilidades.
3. **Recompensar la responsabilidad.** Es una manera de estimular a los niños a portarse en forma adecuada. Esto no implica necesariamente regalos materiales, sino reconocimientos verbales que refuercen en el niño la satisfacción de haber cumplido con su tarea.

Obediencia y responsabilidad no son lo mismo


Muchas veces confundimos responsabilidad con obediencia. Pero los niños actúan de manera responsable cuando se comportan adecuadamente sin que haya que pedirselos una y otra vez.

Un niño es responsable si:

- Hace sus tareas sin que tengamos que recordarle su deber en todo momento.
- Puede elegir entre diferentes alternativas.
- Sabe razonar lo que hace.
- No echa la culpa de sus faltas a los demás en forma sistemática.
- Puede jugar y hacer los deberes solo, sin que esto lo angustie.
- Puede tomar decisiones diferentes a las de los demás.
- Respeta los límites.
- Concreta lo que dice que hará.
- Se concentra en tareas complejas durante un cierto período de tiempo, sin frustrarse.
- Reconoce sus errores e intenta corregirlos.

En general, antes de terminar su etapa escolar el niño es capaz de bañarse solo, ordenar sus cosas, lavar su ropa interior y colaborar con sus padres en las tareas generales de la casa. Poco a poco y con la ayuda de sus padres, puede también empezar a programar sus salidas con amigos y elegir su ropa o su peinado. Educar la responsabilidad es fundamental para el buen desarrollo de nuestros hijos. Responsabilidad no es lo mismo que deber; y no podemos considerar que un niño es responsable cuando, por temor u obediencia, repite y actúa lo aprendido simplemente para “portarse bien” y evitarse un castigo. La responsabilidad del niño es auténtica cuando siente, piensa y decide en forma libre e independiente, y se siente orgulloso de hacerlo.





Los niños imitan e imitando aprenden. Enseñémosles algo bueno pues, al imitarlo, lo incorporarán como propio de manera natural.

UNICEF Uruguay
Bulevar Artigas 1659, piso 12
Montevideo, Uruguay

Tel (598 2) 403 03 08
Fax (598 2) 400 69 19

montevideo@unicef.org
www.unicef.org/uruguay/spanish

