

Decálogo de pautas educativas.

Las personas nacemos sin ningún tipo de experiencia previa y conforme vamos viviendo, vamos aprendiendo a comportarnos de una determinada manera, en función de lo que ganemos o perdamos con dichos comportamientos. Es decir, mantendremos a lo largo del tiempo aquellas conductas que nos reporten beneficios.

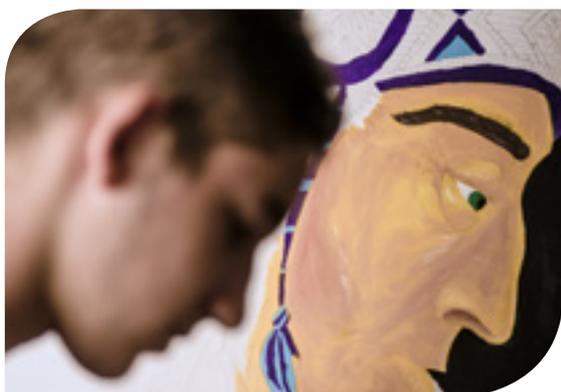
Ahora bien, es cierto que los comportamientos en general y los agresivos en particular, se mantienen a lo largo del tiempo porque nos permiten conseguir nuestros objetivos, pero también es cierto que cuando nacemos podemos hacerlo teniendo un temperamento fácil o un temperamento difícil, y esta parte es innata, nacemos con ella. Cuando hablamos de temperamento nos referimos al carácter, al conjunto de características psicológicas que tiene una persona y que, en parte, determinan su forma de comportarse, y decimos en parte, porque el temperamento se puede educar con unas adecuadas pautas de crianza. Nacer con un temperamento difícil no implica que necesariamente tendremos problemas, ya que los chicos y chicas con un temperamento difícil, aunque con mucho más trabajo, podrán socializarse correctamente. Es aquí donde cobra mucha importancia el papel de los padres y madres.

La mayoría de padres y madres se enfrentan al desafío de la educación con mucha voluntad e ilusión, pero no siempre con las ideas claras. Los niños y niñas con un temperamento difícil, dificultan la tarea de educar. Nos podemos encontrar con padres o madres que hayan tenido habilidades a la hora de educar a un hijo o hija fácil, pero que esas habilidades no hayan sido suficientes a la hora de educar hijo o hija más difícil. La gran mayoría de padres y madres quieren mucho a sus hijos e hijas y todo lo que hacen o han hecho a lo largo de su educación, ha sido con la mejor intención, queriendo atenderles adecuadamente y formarles como personas con unos valores adecuados.

Sin embargo, esta es una ardua tarea, que se complica muchísimo más si los hijos o hijas han nacido con un temperamento difícil. Pero no olvidemos, que este temperamento está y debe estar mediatizado por los padres y madres, por la forma que tengan de reaccionar y por las pautas de crianza que utilicen.

Utilizar unas pautas de crianza adecuadas implica conjugar adecuadamente el afecto, la disciplina y la comunicación, y ser modelos prosociales para los hijos e hijas. Saber poner límites, teniendo en cuenta los diferentes periodos evolutivos por los que atraviesan, supervisar que no se rebasen dichos límites e imponer consecuencias cuando se transgreden. Escuchar a los/as hijos e hijas y, conforme se van haciendo mayores, aprender a negociar con ellos o ellas. Hacer un uso adecuado del “NO” y del “SÍ”, para enseñarles a ser responsables y a tolerar la frustración. Además, evitar las contradicciones y desautorizar a la otra figura de autoridad, siendo coherentes y consistentes.

Si desde que los hijos e hijas son pequeños/as los padres y madres no van moldeando sus comportamientos negativos, enseñándoles que de esta forma no conseguirán sus objetivos, el niño o niña crecerá y su temperamento difícil y conductas negativas crecerán también. Así llegarán a la adolescencia siendo “difíciles”, con la diferencia de que cuando son pequeños o pequeñas, a pesar de ser “difíciles”, son más o menos controlables, y cuando son adolescentes las exigencias son más altas y las conductas negativas más exageradas y descontroladas, llegando incluso al maltrato.



A continuación, presentamos un decálogo de pautas educativas que es importante aplicar, desde que los hijos e hijas son pequeños/as, porque favorecerán su correcta socialización. Este decálogo gira en torno a tres ejes fundamentales que para nosotros/as definen lo que significa educar y que debemos tener presentes a la hora de acompañar a los hijos e hijas en su crecimiento y maduración, así como en su correcta socialización. Estos ejes complementarios que deben guiar las acciones de los referentes educativos son:

1. Afecto: A través de nuestras acciones debemos ser capaces de transmitirle que es importante para nosotros y nosotras, que le queremos por lo que es, por ser nuestro hijo o hija y por ser una persona única y valiosa. Es como diferenciar el “ser” del “hacer”. Le queremos por lo que es, aunque en ocasiones cuestionemos cosas que hace.

2. Comunicación: Debemos aprender a comunicarnos con nuestros hijos e hijas de manera adecuada. Dentro de la comunicación hay que darle importancia a la expresión de lo positivo. A decirle a mi hijo o hija lo que me gusta, a felicitarle por sus logros, a darle valor.

3. Disciplina: La educación no puede estar exenta de límites. Las normas educan, guían y dan seguridad a nuestros hijos e hijas.

Decálogo de pautas educativas para padres y madres:

1. Como padres debemos responder a las necesidades de afecto de nuestros hijos e hijas. Transmítele a tu hijo o hija con tus acciones, tu amor por él/ella. Esto no significa que le tengas que colmar de besos y abrazos, no hablamos solo de dar cariño. Tampoco estamos hablando de sobreprotegerlo y tenerlo entre algodones, ya que tenemos que dejar que construya su personalidad de forma autónoma y no dependa de nosotros/as. Se trata de hacer cosas que le demuestren que jamás lo cuestionarás como persona. Hazle saber que para ti es una persona valiosa y única. El amor por un hijo o hija es incondicional, pero eso no significa pasar por alto sus comportamientos inadecuados. Sería algo así como diferenciar entre el “ser” y el “hacer”. Por ejemplo, No es lo mismo decirle “esto está mal” que “eres malo”.

2. No olvides valorar y felicitar a tu hijo o hija por aquello que hace bien y recuerda que para ello no es necesario que haga grandes cosas. Por ejemplo, aunque hacer su cama forma parte de sus responsabilidades, es importante hacerle saber que te gusta que la haga. Del mismo modo, si tus hijos o hijas están juntos/as en la habitación, jugando sin discutir, hazles saber que te gusta cuando comparten su tiempo y lo pasan bien. No des por hecho que ya lo saben. De esta forma reforzarás su autoestima y ayudarás a que esos comportamientos y actitudes positivas se mantengan y se repitan.

3. Ten en cuenta que el discurso convence, pero el ejemplo arrastra. Recuerda que los padres somos modelos a imitar para nuestros hijos e hijas y que tus acciones y actitudes, tanto positivas como negativas, no pasan desapercibidas. Tu ejemplo tiene mucho peso en su educación. Cuando te observa día a día y en tu interacción con los/as demás, está aprendiendo. Puedes ser un buen ejemplo para que tu hijo o hija aprenda a ponerse en el lugar de los/as demás, a asumir la responsabilidad de sus acciones, a resolver problemas, a tolerar la frustración y a inhibir conductas agresivas. Por ejemplo, no le digas gritándole, que no debe gritar.



4. Escucha activamente a tu hijo o tu hija, En ocasiones las responsabilidades y problemas nos llevan a no darle importancia al hecho de que mi hija pequeña me quiera contar lo que ha hecho hoy en el cole o a que mi hijo mayor quiera que vea un video de un skater porque le gusta. Aunque en ese momento para ti no sea algo importante, para él o para ella, sí que lo es. Deja por 10 minutos lo que estás haciendo y préstale atención a lo que te quiere comunicar.

5. A la hora de actuar y comunicarte con tu hijo o hija, no lo hagas como si fuera un amigo. Recuerda que eres su padre o madre con todo lo que conlleva. Por ejemplo, es positivo que te cuente sus problemas, pero no que te haga cómplice de sus “batallitas”. A veces pensamos que, por conocer todos los detalles de su vida personal y social, tenemos más control sobre él o ella. Sin embargo, esto sólo sirve para preocuparme ya que no puedo perseguirle las 24 horas del día. Comunícate tú también con él o ella, haciéndole participe de la dinámica familiar y teniendo en cuenta su punto de vista, pero evita compartir detalles íntimos sobre tu vida personal y/ o sentimental. Reserva esta parte para hablarla con tus amigos/as.



6. Ten presente la importancia de poner normas a tu hijo o tu hija y que estas deben ser pocas, claras y concretas. Los límites, no sólo no traumatizan, sino que educan, dan seguridad y les ayudan a saber lo que esperas de él o ella. A la hora de poner normas, o negociarlas, no lo hagas en función de tus miedos ni de tus intereses. Hazlo siempre teniendo en cuenta la edad de tu hijo o de tu hija, su nivel madurativo y su grado de responsabilidad. Por ejemplo, si no le dejas ir a un determinado lugar que no sea porque te da miedo que le pase algo, sino porque objetivamente sea peligroso o no esté acorde con su edad.

7. Cuando tu hijo o hija cumpla las normas, valóraselo positivamente, no sólo dándole cosas materiales, sino también reconociéndoselo y prestándole atención. Por otro lado, cuando no las cumpla recuerda que enfadarse o sermonear no evitará que su conducta se vuelva a repetir. Límitate a poner una consecuencia y asegúrate de que se cumpla.

Eso te permitirá ser predecible. Recuerda que las consecuencias deben ser proporcionadas a la conducta inadecuada. Si no te será muy difícil mantenerlas. Los castigos indefinidos no funcionan. Tómate tu tiempo para decidir la consecuencia ya que una vez impuesta nunca debes levantarla ni negociarla.

8. Aprende a mantenerte firme en el “NO”. Tu hijo o tu hija sabe cómo persuadirte y hacerte sentir mal, pero no cedas a sus insistencias. No temas a su reacción al decirle que no, es posible que se enfade mucho o incluso tenga una reacción agresiva. Si logras no ceder, le enseñarás que de esa forma no conseguirá su objetivo. Eso le ayudará a poderte predecir y tu ganarás en seguridad y confianza, dándote cuenta que no sólo eres capaz de hacerlo, sino que funciona.

9. Cuando tu hijo o tu hija se enfade contigo y diga cosas que te puedan dañar o que te parezcan injustas, no entres en sus provocaciones. No conseguirás hacerle razonar, alimentarás su enfado y acabarás enfadándote tú y perdiendo el control de la situación. Simplemente asume su enfado, sin ceder ni entrar una “guerra de críticas” ya que os alejaréis de la verdadera razón que le hizo enfadar. No prestes atención a su enfado y cuando recupere la tranquilidad, refuerza su calma y valora si su conducta merece una consecuencia negativa.

10. Piensa en la importancia de que exista coherencia entre todas las figuras educativas, independientemente de si estáis en pareja o separados. El objetivo como padres ha de ser educar en la misma línea y no ha de ser competir. Desautorizar, atacar o hablar mal de la otra persona, sólo confunde a tu hijo o hija, le daña emocionalmente y le enseña a sacar partido de la situación.

