

# Recetas

para educar

Juan Carlos López

juancarlos68vc@hotmail.com



**M**uchos nos educamos con «una torta a tiempo salva ciento». Esto es lo más fácil pero no funciona.

Si se pega a un niño por portarse mal, solo aprende a tener miedo, pero no se le hace reflexionar, ni entender qué es lo que hizo mal. El niño siente que la figura de sus padres, que debería darle seguridad, le humilla. Si ocurre esto el pequeño, tendrá un sentimiento de venganza. Pegándole vas a trasladar la idea de que para 'tener poder' necesitas hacer daño, de que la palabra o el diálogo no sirven.

Los cachetes, generan secuelas en el desarrollo cerebral de los menores, baja autoestima, dificultades para relacionarse, falta de comunicación con sus padres, suelen presentar altos índices de fracaso escolar y frecuentemente van a ir asociados a la mentira para evitar el castigo. Fomentará el mal ambiente en casa. Resolverán sus conflictos pegando, a sus hermanos, a los compañeros del cole y cuando sea mayor, a ti como padre o madre... Es habitual que sean adultos con cuadros depresivos.

Los padres tendrán una frustración cuando la 'técnica del bofetón' va perdiendo efecto a medida que el niño va creciendo. Y tampoco queremos que cuando sean mayores nos recuerden con la zapatilla en la mano

Cuando un niño no es educado en el amor, sino en el miedo no aprende a amar sino a defenderse. El niño debe crecer en un ambiente seguro, sin gritos y sin amenazas.

Hay que serenar el ambiente en casa; a veces nuestra reacción es producto del ritmo acelerado que llevamos. Los niños palpan ese estrés. Si queremos educar con serenidad, necesitamos entrenar nuestra paciencia e ir a otro ritmo. Ellos aprenden a controlar la ira y la frustración a través de los modelos de sus padres.

El respeto se gana, no se impone. Si no entendemos que el respeto se gana con admiración y no con miedo, en lugar de educar estaremos amaestrando. Además, pegar, duele. Al que lo recibe y al que pega.

## EDUCAR DESDE EL RESPETO

Si no puedes controlarte, debes formarte. Pero no con la pedagogía del marujeo, sino con pedagogía contrastada. Algunas sugerencias:

- ▶ Es importante que existan unas normas que hay que respetar: pocas, claras y sencillas, con sus correspondientes consecuencias si no se llevan a cabo.
- ▶ Estas consecuencias tienen que ser lógicas, coherentes, razonables e ir dirigidas a reparar el daño. Que tengan que ver con lo que hizo. Con límites claros, consistentes y breves. Ser firme no es ser violento. Por ejemplo, «Hemos usado todo el tiempo esperando a que recogieras la habitación y hoy no podremos jugar con la Tablet porque es la hora de dormir».
- ▶ Ser firmes pero desde la tranquilidad.
- ▶ Si ves que te estás mosqueando, y que vas a perder el control, ¡para! pues segu-

# Pegar no es educar

ro que no quieres que tus hijos tengan esa imagen de ti.

▶ Cuando el niño está desbordado emocionalmente lo mejor es darle nuestra calma y no unirse a su caos.

▶ Respeta sus tiempos. Queremos que lo hagan todo y que lo hagan ya y los niños van agobiados a nuestro ritmo.

▶ Una de las frases que tumba el amor, es el «te lo dije», cuidado con lo que decimos, el amor incondicional no se supone, se demuestra.

▶ Recuerda el refuerzo positivo puede motivar a tu hijo a adoptar comporta-

3. Hacer las paces cuando la tormenta ha pasado.

## EMPAZAR Y CONOCERLE

Recuerda, es un niño y te pide ayuda de la forma que sabe.

Las rabietas son un momento en el que los padres pueden poner a prueba los límites de su paciencia. Tratar de controlar una rabieta es como intentar detener una tormenta. Se trata de momentos que sufren los niños cuando no entienden por qué decimos «no» y que desencadenan este tipo de comportamientos.

mientos más sanos y adecuados. Pillad a vuestros hijos haciendo cosas buenas y alabádselo, en vez de estar siempre regañando. «¡Cómo me gusta cómo has colocado hoy la mochila!».

## ALTERNATIVAS A LOS CACHETES

1. Palabras que expresen con claridad nuestros sentimientos, pero sin atacar al niño. Frases cortas, aunque firmes: «Estoy muy enfadado...». «Espero que cuelgues el abrigo nuevo y no lo dejes tirado por el suelo». No conviene decir nada sobre el carácter del niño («eres un desastre»). Podemos decir cómo nos sentimos, pero sin necesidad de insistir en lo 'malo' que es el niño. Y creed firmemente que nuestros hijos pueden mejorar su comportamiento. Si no apostamos nosotros por ellos, ¿quién lo hará? Ponerse a su altura, mirarle a los ojos, utilizar un buen tono y gesto y decirle que comprendemos su enfado, que en su caso estaríamos igual, pero que no nos haga daño ni nos insulte, que nos pone tristes y que nos duele.

2. IRSE. La mejor palabra de cuatro letras para cortar una pelea subida de tono.

Lo mejor es esperar a que pase la rabieta. Quedarse a su lado para que se sienta seguro mientras la tormenta lo sobrepasa. A veces, si los padres lo acarician suavemente se puede calmar. Cuando haya pasado la rabieta, hablar con él sobre lo que ha ocurrido. Aprovechar para enseñarle lo que son los sentimientos, lo fuertes que pueden ser y cómo se llaman. Contarles lo que hacemos los adultos cuando nos sentimos así. Asegurándonos de decirle que lo queremos, aunque en este momento estamos tristes y enfadados.

Hay que tratar de averiguar las razones que puede haber detrás de un comportamiento difícil: que se haya alterado su rutina y que el niño tenga hambre, que esté cansado, aburrido, o incluso sobreexcitado; o puede ser que esté atravesando por una situación que le puede provocar ansiedad (nacimiento de un hermano, separación de los padres, cambio de colegio, etc.).

«Los niños buscan refugio, no rechazo». Junto a los límites y valores necesitan ternura: mitad ternura y mitad paciencia. Ternura es hacernos sentir que somos merecedores de la vida que habitamos.

## ¡PONME LA CADENITA!

**S**e escuchaban los gritos alterados de un hombre regañando a su hijo:

- Levántate pronto, lávate la cara, los dientes, péinate, ponte la camisa... date prisa, tienes que ir a clases.

¿Sabes qué?... Ya no hay tiempo para que desayunes, en el camino tomarás el zumo, pero no lo vayas a tirar..

¿Qué te dije, calamidad? Ya te manchaste la camisa. Me tienes harto, nunca aprendiste a hacer bien las cosas.

El chiquillo guardaba silencio, sabía que le podía ir peor. Estaba tan atemorizado que ni siquiera podía decirle «papá».

En la escuela, constantemente era reprendido por su maestra porque se distraía. Siempre pensando por qué no podía ser feliz como los demás niños.

Esa tarde al regresar a casa, se atrevió a romper el silencio y dijo:

-Hoy me preguntó la maestra en qué trabajas y no supe qué responder.

- Yo entreno perro, dijo el hombre.

- ¿Y para qué los entrenas? dijo el niño.

- Los enseño a ser obedientes a sentarse, a echarse, a quedarse quietos, a saltar obstáculos, a cuidar la casa, a proteger a los niños, los entreno para rescatar personas, para salvar vidas localizando explosivos, para ayudar a caminar a las personas ciegas

Con mucho interés seguía preguntando:

-¿Y les pagan a los perros por hacer todo eso? Claro que no, dijo él.

A cambio reciben mucho amor, atención y cuidados de parte de sus dueños o de quienes trabajan con ellos.

- ¿Y cómo logras entrenarlos?

-Es muy sencillo, dijo. Solamente les pongo una cadenita los llevo a pasear, camino y hablo con ellos y poco a poco les voy enseñando.

Cuando no hacen bien los ejercicios los corrijo firmemente, pero sin lastimarlos, después los acaricio para que sientan que no estoy enfadado con ellos.

Pero se necesita mucha paciencia!

El pequeño muy emocionado y casi con lágrimas, levantó su carita inocente y dijo.

- « ¡Papá, ponme la cadenita!».

Yo también quiero salir a pasear y hablar contigo, quiero aprender muchas cosas de ti, quiero que me corrijas si lo hago mal y después me acaricies para sentir que no estás enfadado conmigo.

A cambio yo seré un niño obediente, no te haré enfadar más, cuidaré la casa, ¡aprenderé a cuidar a las personas a salvar vidas...Ah! y si un día tú quedaras ciego, ¡yo te ayudaré a caminar!

¡Por favor, ponme la cadenita, solo tenme paciencia!

El hombre, estalló en un sollozo profundo que le desgarró el pecho y al abrazar a su hijo, sintió que de su corazón salía una cadenita que rápidamente se enlazaba con el corazón de su hijo.