



## Decálogo para padres

### ¿Por qué es tan importante adquirir buenos hábitos?

CINTA ALEGRET COLOMÉ. PSICÓLOGA Y PEDAGOGA.

Atarnos los cordones de los zapatos, ser puntuales o decir por favor y gracias son hábitos que tenemos tan asumidos que no somos conscientes de ellos. Sin embargo, padres y educadores deberíamos tomar conciencia de que el aprendizaje de los hábitos por parte de nuestros hijos va mucho más allá de la pura adquisición de una conducta. El hábito es una actitud ante la vida; forma parte del carácter y de lo que somos. En definitiva, nos potencia como personas y nos ayuda a ser felices.

**1 Mejor adquirirlos antes de los 6 años.** Es cuando mayor plasticidad cerebral existe: absorben como esponjas. El niño tiene la capacidad de aprender con más rapidez, fluidez y naturalidad que un adulto. A través del hábito se estimula al niño a crecer en todas sus dimensiones: motora, cognoscitiva, social, emocional y ética.

**2 La caja de herramientas.** Los hábitos son los primeros aprendizajes sobre los que se construirán otros en el futuro. Son la 'caja de herramientas' que les acompañará siempre y que facilitará la vida de nuestros hijos. La riqueza del contenido de esta caja, determinará cómo se enfrentarán a nuevas experiencias.

**3 Los básicos e imprescindibles.** Estas herramientas son hábitos básicos de conducta como: alimentación, sueño, higiene, vestido y vida social. Hábitos mentales de: persistencia, pensar de forma flexible, escuchar con atención o estar abierto al aprendizaje continuo. Hábitos emocionales: seguridad, autoconfianza, optimismo o empatía. Y por último, y muy importantes, los hábitos éticos: responsabilidad, generosidad o sensatez. Estamos entrenando las virtudes.



**4 Aumentan la confianza.** El niño necesita límites que le den seguridad y autoconfianza. Él solo no puede dar respuesta a la cantidad de estímulos que recibe. El hábito le ayuda a estruc-

turar la realidad y su personalidad. Descubre qué puede conseguir por sí mismo y hasta dónde puede llegar. Aumenta su autoconfianza y se siente más feliz.

**5 El compromiso de los padres.** Somos nosotros los que dirigimos la acción y los que enseñamos a nuestros hijos. Para ello es necesario tener claros nuestros valores y ser coherentes con ellos. Ir los dos a una respecto a lo que queremos para nuestro hijo y aceptarlo tal y como es, desde el amor.

**6 La rutina diaria.** Sé perseverante y flexible. Repite la rutina todos los días y guíale, hasta que la realice de manera automática. Es importante adaptar las rutinas al tiempo, al espacio y a los cambios que pueda haber dentro de la familia. Ser flexibles, en un momento determinado, favorece la capacidad de adaptación del niño.

**7 Secuencia del aprendizaje.** Debemos secuenciar el aprendizaje de menor a mayor dificultad en función del momento evolutivo del niño. Los pequeños objetivos son muy importantes.

**8 Recompensa de los pequeños logros.** Esto provoca autoconfianza en ellos y fija el aprendizaje. La gratificación debe ser proporcionada al logro, y no basarla en lo material, para no crear malos hábitos. Descubre, con qué disfruta, y comparte esas actividades de juego con él. De esta forma, estrecharás vínculos afectivos y favorecerás la comunicación con tu hijo. Es importante sacar el niño que todos llevamos dentro.

**9 Motivar desde el buen humor.** Muestra ilusión, motívala desde el humor. Transmítele con tus palabras y con tu sonrisa que lo va a conseguir. Utiliza un lenguaje positivo y coherente, que lo que dicen tus palabras lo exprese tu cuerpo. Si crees que el niño puede alcanzar lo que deseas, al final, acabará consiguiéndolo.

**10 Y siempre, siempre, el ejemplo.** El ejemplo es la principal clave. Si quieres que tu hijo haga algo, hazlo tú primero.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicocaragon.es](http://www.psicocaragon.es)

## ¿Todavía no lees? Eso es que no conoces a...

### MANOLITO GAFOTAS

BEGOÑA ORO

Manolito Gafotas se hizo famoso hace más de quince años. Le dedicaron películas; sus libros se tradujeron al japonés, al inglés, al farsi... aunque, como cuenta Manolito, «había directores de colegio y profesores que decían que yo no era un niño pedagógico».

Ahora el mundo mundial está de enhorabuena porque, diez años después del último libro, Elvira Lindo ha escrito una nueva historia de Manolito, 'Mejor Manolo' -es que ahora es dos años mayor y prefie-



re que se dejen de diminutivos-. Así que, ya sabéis, si queréis una historia no pedagógica, 'Mejor Manolo'. Para más inri, el libro terminaba con un capítulo de esos que no sabes si reír o llorar de emoción, y acabas haciendo las dos cosas a la vez pero flojito mientras sientes que el universo acaba de ordenarse, y va la escritora y se saca de la manga otro capítulo más, 'Un final muy poco pedagógico', que te echa a patadas de ese lugar tan cómodo y te devuelve a la realidad real y te enrabias con el mundo por estar tan así, tan en crisis, mientras piensas: «qué lista, señora Lindo, y qué responsable». 'Mejor Manolo' revela el

secreto mejor guardado: los profes tienen vida propia y algunos toman Activa!

«Cuando era pequeño pensaba que los profes vivían siempre dentro de los colegios, sin familia, sin cama, sin televisión, sin nada (...). Ahora ya sé que son normales pero me sigue pasando que si los veo fuera del colegio no los reconozco. Me pasó una vez, que mi 'sita' estaba comprándose unos Activia del sabor que le gustan a mi madre -frutas tropicales-, y al ir yo a coger los dos del mismo estante me dijo de pronto: «Qué, ¿es que no sabemos saludar?» (...) Luego, por la noche, cuando vi a mi madre comerse el Activia pensé que igual la 'sita' estaba igual, con los pies por alto, como una madre que ve la tele. Y se me hizo muy raro, la verdad».

¿Y tu profe? ¿Tomará Activa?

## Me apetece...

### LOS CLÁSICOS, QUE APETECEN SIEMPRE

MARISANCHO MENJÓN

#### BULULÚ Y POESÍA

El Silbo Vulnerado es una compañía zaragozana que lleva muchos años de acá para allá dándonos la oportunidad de disfrutar con los clásicos. Ah, ¿pero es que los niños disfrutan con los clásicos? ¡Por supuesto! Haced la prueba: dejad que el bululú (actor único de la obra) empiece a desplegar ante vosotros su repertorio y responderéis enseguida, encandilados y muertos de risa, que sí, que claro que sí. Luis Felipe Alegre, alma de la compañía, nos ofrece «cincuenta minutos / en que desfilaron / los versos y asuntos / escritos por esos / poetas tan tunos / como Samaniego, / Quevedo, Unamuno...». Tienen propuestas para primaria y secundaria y no hay que dejarlas pasar: en su blog (<http://elsilbovulnerado.blogspot.com.es>) veréis toda la información y la forma de contactar.



#### ME PREGUNTO POR QUÉ

Los libros de preguntas y respuestas también son un clásico, tanto como las adivinanzas, aunque en un formato actualizado a nuestra cultura de hoy, entregada a lo visual. En Everest han sacado ya el tercer volumen de 'Me pregunto por qué: 500 preguntas y respuestas', lleno de curiosidades que a veces consiguen prender la chispa de la afición por ir más allá y querer saber nuevas cosas del mundo que nos rodea, o de lugares exóticos, o del reino animal, o de civilizaciones perdidas... Ampliamente ilustrado, nos permite aprender cosas fantásticas sobre los egipcios, los inventos, los bichos o nuestro propio cuerpo. Habrá muchas preguntas que no nos hayamos hecho nunca, pero una vez que nos las plantean no podremos quedarnos sin averiguar la respuesta. Una vez más, haced la prueba.



#### MORTADELO Y FILEMÓN

¡Tan clásicos, o casi, como Quevedo y Calderón! ¿Sabíais que tienen su propia web?



¿No? Pues es esta:

<http://www.mortadeloyfilemon.com>. Solo por ver 'La tira de la semana' merecería la pena visitarla, pero es que además hay juegos, puzzles, interrogatorios, concursos, clubes, postales para enviar a los amigos, salvapantallas con los personajes de la famosa Agencia de la TIA y, por supuesto, los famosos disfraces de Mortadelo, a cual más descaharrante. Contiene un apartado dedicado al autor, el genial Francisco Ibáñez, donde nos enteramos, por ejemplo, de que publicó su primer dibujo a los 7 años y que llegó a dejar su trabajo en un banco para dedicarse a lo que más le gustaba: hacer viñetas para los tebeos. Si tenéis buena mano, podéis aprender a dibujar a estos famosos personajes o, al menos, colorearlos bien majos.