



Decálogo para padres

Cómo educar la responsabilidad de nuestros hijos

NORBERTO CUARTERO REQUEJO. PROFESOR, CONSULTOR EDUCATIVO Y NEUROCOACH EMOCIONAL

Cada uno es responsable de su conducta. Por eso, educar la responsabilidad implica no aceptar que la culpa es de otro cuando algo sale mal. Lo adecuado es establecer límites, especificar derechos y deberes, y asegurarnos de que los chicos conocen y experimentan las consecuencias que conlleva no hacerse cargo de sus responsabilidades. En concreto, debemos reforzar los comportamientos adecuados y reprobar los inadecuados, evitando siempre ridiculizar y avergonzar.

1 Refuerza siempre las conductas adecuadas. Reconoce que lo que ha hecho tu hijo está bien y muestra tu satisfacción, proporcionándole estímulos agradables (caricias). Las caricias pueden ser: verbales –«me ha gustado lo que has dicho», «te felicito por lo que has hecho», «tu intervención ha sido muy interesante»...–; gestuales –una mirada amable, un gesto de aprobación, una sonrisa, cucar un ojo...–; físicas –un beso, un apretón de manos, una palmada en la espalda, un abrazo, una caricia...– y materiales –regalos con valor económico que deben reservarse para situaciones muy concretas y extraordinarias–.

2 Reprueba siempre las conductas inadecuadas. Déjale bien claro que lo que ha hecho está mal, es inadecuado o impropio y que esperas que no se vuelva a repetir.

3 Confronta las conductas inapropiadas. Cuando consideres que una conducta inadecuada se está repitiendo con frecuencia o entraña cierta gravedad debes confrontarla siempre. Para ello, elige el momento y lugar adecuados y utiliza la siguiente estrategia:



4 Describe la conducta objetivamente. Sé riguroso. En ningún caso hay que exagerar utilizando generalizaciones del tipo «siempre estás distraído», «nunca me escuchas», «todo lo haces mal» o «nada está en su sitio». Cíñete a los hechos concretos, teniendo en cuenta que el rigor no está reñido con la generosidad, más bien son aliados. Cuando hacemos una des-

cripción generosa estamos tendiendo la mano. Recuerda que nuestro objetivo es educar no acorralar.

5 Explícale por qué esa conducta no es buena. Sé asertivo. Las conductas no son inadecuadas «porque sí» o «porque lo digo yo», tienen una explicación que debemos conocer para poderla transmitir. No debes confundir conducta con identidad: una cosa es decir una mentira y otra muy distinta ser un mentiroso. No utilices etiquetas –vago, desmotivado, baja autoestima, mentiroso, desordenado, perezoso, irresponsable...–.

6 Impón la sanción que tengas prevista. Aunque no nos gusta castigar debemos hacerlo cuando sea necesario. Frases como «que sea la última vez» o «¿verdad que ya no lo harás más?» deben desaparecer de nuestro repertorio, de lo contrario corremos el riesgo de repetirlas con frecuencia y entonces el mensaje que estamos transmitiendo es: «pase lo que pase, no pasa nada». Ten en cuenta que el castigo sirve para controlar la conducta pero no necesariamente educa, por eso, es necesario el siguiente paso.

7 Pídele alternativas adecuadas. Puedes hacerlo preguntándole «¿qué otra cosa podías haber hecho?». Si no nos da alguna alternativa aceptable, dejaremos pasar un tiempo –máximo 24 horas– para que lo piense. Si transcurrido ese tiempo no aporta ninguna opción, seremos nosotros los que le daremos algunas alternativas adecuadas. Así, la próxima vez que se encuentre ante una situación similar, podrá elegir entre comportarse adecuadamente o no. Y entonces, en cualquier caso, quedará patente que es responsable de su conducta, porque es la él que ha elegido.

8 Y recuerda que. La responsabilidad es una virtud y un valor. Por eso, cultivar la responsabilidad es fomentar el autoconocimiento y la autoestima porque incrementa la seguridad y confianza en uno mismo y, como consecuencia, favorece el desarrollo de la autonomía.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Día de la madre

IMAMÁ... ESTÁS EN LA PORTADA!

■ Para que la sorprendas, de verdad, el próximo 5 de mayo, Día de la madre, HERALDO DE ARAGÓN te propone un regalo muy divertido pero, sobre todo, original. ¿Te imaginas ver a tu madre convertida en protagonista de la portada de una revista? Pues sí, de eso se trata. Si te gusta la idea, puedes regalarle una tarjeta personalizada –con la foto que tú elijas y que más te guste–, simulando el diseño de portada de la revista 'Mujer Hoy'. Y... ¿cómo lo hago?, te preguntará. Es muy fácil, puedes hacerlo ya, a partir de hoy, siguiendo estas sencillas indicaciones:

- Entra en Heraldo.es (www.heraldo.es).
- Pincha en el 'banner' que encontrarás para acceder al 'site' donde poner la foto.
- Coloca la fotografía que hayas elegido

–esfuérzate un poco y busca una en la que salga bien guapa–.

• No te olvides de poner su nombre y de escribirle una dedicatoria –recuerda que es un día muy, pero que muy especial–.

¡Y ya está! Aunque, si aún no controlas bien el ordenador, puedes pedirle ayuda a tu padre o a otro adulto. Además, te hará falta para que efectúe el pago con tarjeta de crédito (1,50 €).

En tan solo tres días, podrás pasar a recoger tu tarjeta personalizada –tamaño 21x27 cm– en el establecimiento de Foticos, en paseo de Sagasta, 3. También tienes la opción de acudir directamente a la sucursal de Foticos, en Sagasta, con la fotografía digitalizada en un CD o en un 'pendrive' o USB, donde te atenderán per-

sonalmente y podrás pagar en efectivo, si así lo deseas.

Pero... aún hay más: todas las fotos y dedicatorias de las tarjetas saldrán publicadas en el suplemento especial que HERALDO DE ARAGÓN publicará el domingo, 5 de mayo, Día de la madre.



Me apetece...

HÉROES DEL HOLOCAUSTO

MARISANCHO MENJÓN

EL TRABAJO DE LA UNESCO

■ La Unesco resolvió hace varios años que el conocimiento de la memoria del Holocausto durante la II Guerra Mundial es fundamental para asentar el respeto de los derechos humanos, las libertades básicas y los valores de la tolerancia y el respeto. Por eso, cada año lo conmemora a partir de un tema distinto. El de 2013 es 'Auxilio y rescate durante el Holocausto: el valor de ayudar', con el que pretende recordar a los héroes que se arriesgaron a salvar las vidas de personas perseguidas por el régimen nazi, en su gran mayoría judías. Han creado una serie de materiales didácticos que se pueden usar en el aula. Teclea «unesco día internacional holocausto» en Google y pincha el primer enlace, en www.unesco.org.



EN ZARAGOZA, GRUPO HENEK Y SANZ BRIZ

■ En Zaragoza hay un grupo de profesores que desde hace años se dedican a este tema. Han constituido el Grupo Henek y han creado una página, <http://holocaustoyeducacion.es>, que también proporciona muchos recursos para abordar el conocimiento de lo que fue el Holocausto, desde diversos puntos de vista, dirigidos a educación secundaria. En Zaragoza nació, asimismo, uno de los héroes del Holocausto, Ángel Sanz Briz, que salvó la vida a miles de judíos en Hungría y fue declarado por ello 'Justo entre las Naciones'. Le llamaron 'el ángel de Budapest'. Te recomendamos que trates de averiguar algo sobre la vida de este hombre increíble; su biografía está en la Wikipedia, pero en general los aragoneses sabemos muy poco de él.



ANNA FRANK

■ Fue una muchacha que escribió un famoso diario durante dos años, relatando cómo vivió su familia mientras trataban de esconderse de los nazis. Su padre publicó el diario tras la guerra, pues Anna murió en un campo de concentración, y aquel librito alcanzó una enorme difusión que ha durado hasta nuestros días. Se ha dicho de él que es «uno de los más sabios y conmovedores comentarios sobre la guerra y su impacto en los seres humanos». Ahora, la historia de Anna Frank cuenta con una página web, www.annefrank.org, donde puedes conocer su vida y sus escritos con detalle. Hay también un apartado dedicado específicamente a recursos educativos.

