



Decálogo para padres

¿Podemos llegar a ser padres altamente eficaces?

ESPERANZA CID ROMERO. PSICOPEDAGOGA Y 'COACH' PERSONAL Y EJECUTIVA. SOCIA FUNDADORA DEL CENTRO PSICOPEDAGÓGICO LEOLAB. Solemos relacionar la eficacia con el terreno profesional. Sin embargo, desde hace unos años, este concepto se ha extendido a otros ámbitos, gracias sobre todo al profesor estadounidense Stephen Covey y a su libro 'Los 7 hábitos de las personas altamente eficaces', en el que detalla pautas para lograr unas metas adecuadamente definidas. Si lo trasladamos al ámbito familiar, la meta es su desarrollo integral y esto implica la maduración de múltiples capacidades (lingüística, matemática, corporal, interpersonal...).

- 1 Proactividad.** Nos referimos a la acción, a la intervención en la realidad para influir en ella. En nuestras familias debemos ser proactivos y no caer en la pasividad o 'zonas de confort'. Se trata de buscar momentos para disfrutar con nuestros hijos de las acciones cotidianas.
- 2 Objetivos claros.** En el tiempo que dedicamos a nuestros hijos debemos incluir tareas con un objetivo claro. Por ejemplo, preparar una sorpresa para un regalo, planificar una excursión o hacer el menú para la comida del domingo. Negociadas, entre todos, serán tareas doblemente enriquecedoras.
- 3 Seguridad emocional.** Es muy importante saber priorizar, delegar e incluso pedir ayuda si es necesario. Ser padre implica cubrir las necesidades básicas (ropa, alimentación...) pero también las afectivas. Y muchas veces no es fácil saber cuándo y cómo mostrarlas sin quedarnos cortos ni pasarnos. Por eso, la seguridad de nuestros hijos dependerá de nuestra propia seguridad emocional.
- 4 Arte de negociar.** Las dos grandes estrategias de negociación para la resolución de conflictos son el ganar/ganar y el ganar/perder. A largo plazo, son más eficaces las primeras, en las que todos salimos beneficiados, por lo que es interesante plantearlo en el ámbito familiar. Las relaciones entre padres e hijos son asimétricas en los primeros años de los hijos, por lo que hay cuestiones innegociables. Se negociará lo negociable y conforme nuestros hijos avancen en edad, las negociaciones deberán ser más continuas y no olvidar nunca esta estrategia.
- 5 Comprender y ser comprendidos.** Para que nuestros hijos entiendan nuestros puntos de vista o nuestras normas, antes debemos ponernos en su lugar. Es vital partir de este principio y, sobre todo, empatizar con la edad que tienen.
- 6 Autoestima.** Si no creemos nosotros mismos en nuestros propios hijos, difícilmente podrán creer ellos en sí mismos. Desde la familia debemos nutrir a nuestros hijos de seguridad, responsabilidad y cariño. Estos ingredientes en la cantidad adecuada serán la base de una autoestima.
- 7 Mejora constante.** La familia es un lugar privilegiado para el aprendizaje continuo y también para la mejora constante, no solamente de nuestros hijos sino también de nosotros como padres.
- 8 Valorar y reforzar.** Hay que saber valorar y reforzar los logros e ignorar pequeños errores. Reforzar las conductas positivas y mostrar las consecuencias de las negativas, de forma constructiva, son las mejores recetas a medio y largo plazo.
- 9 Simplemente niños.** Es una obviedad, pero, muchas veces, se nos olvida que estamos delante de personas con pocos años. Los expertos destacan que los niños muestran capacidades diferentes a las de los adultos y debemos tenerlo en cuenta. Nos corresponde valorar la complejidad de cada circunstancia, adecuar la tarea a su nivel, ir graduando las exigencias de autonomía y responsabilidad. Y, a todo lo anterior, hay que sumar que nuestros hijos e hijas necesitan su tiempo. Muchas veces queremos que lleven nuestras prisas y nuestro ritmo de vida diario y ellos son simplemente niños. Con esta reflexión es más fácil y posible, la autorregulación del adulto.
- 10 Maravillosamente imperfectos.** No existe la perfección y, por lo tanto, ni padres ni madres perfectos. Tampoco existen los hijos perfectos. Simplemente existe la maravillosa imperfección de las personas.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

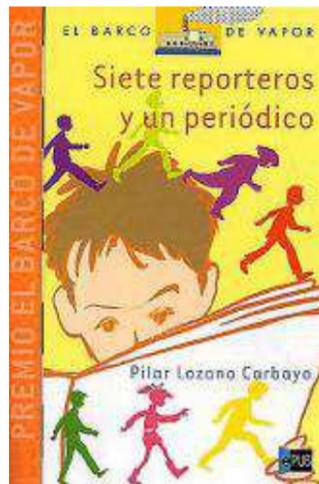
¿Todavía no lees? Eso es que no conoces a...

PILAR LOZANO

BEGOÑA ORO

■ Se pide -se debe pedir- a los libros infantiles que tengan calidad literaria. Pero además de calidad, se agradece que tengan calidez literaria. ¿Cómo distinguir un libro cálido? ¡Es fácil! Un libro cálido es el que no te deja frío. En un libro cálido los lectores se identifican con los personajes, los niños actúan como niños, los adultos actúan como adultos -o sea, seres algo pesados aunque casi siempre bienintencionados-, y hay sonrisas. Las sonrisas siempre dan calorcito. Una autora experta en hacer historias infantiles cálidas es Pilar Lozano Carbayo. Quizá por eso ha ganado premios como El Barco de Vapor con 'Siete reporteros y un periódico'; el Edebé con '¡No es tan fácil ser

niño!'; el Lazarillo con 'Marco Polo no fue solo'; o recientemente el Apelles Mestres con 'Los viajes de Gustavo'. Dijo Pilar Lozano: «Hay cosas que uno no se puede perder en la vida. Por ejemplo, sentirse querido por tus padres, jugar y reírse con los amigos, un buen helado o tarta de chocolate, una película emocionante y la lectura de un buen libro y luego otro y otro... los hay a miles. El libro que te puede gustar ya está escrito y existe. Si hasta ahora no lo has encontrado tendríamos que buscarlo. ¿Qué tal una



tarde en la biblioteca para encontrarlo? Merece la pena». Así comienza 'Siete reporteros y un periódico': «Yo era un niño feliz. Lo había sido creo que desde que nació. Mis padres me dijeron que había nacido sonriendo y costó varias tortas hacerme llorar. Y luego siempre me lo había pasado bien. Así que si tengo que resumir los primeros once años de mi vida, tengo que decir que fui plenamente feliz. Lo fui hasta el día 24 de marzo del curso pasado». ¿Qué pasaría ese día?

Me apetece...

GLORIA, RENATA, CATALINA Y ¿ASPIRINAS O SARDINAS?

MARISANCHO MENJÓN

ESCUCHAR A GLORIA FUERTES

■ Ayer, 27 de noviembre, se cumplieron catorce años del adiós de Gloria Fuertes. Vital, fecunda, imaginativa y alegre, aquella poeta infantil con voz de ogro bueno estará siempre con nosotros porque nos dejó su obra, que disfrutamos hoy nuestros hijos tanto como nosotros, los padres de ahora, lo hicimos de niños. El blog zaragozano Literatúrame! (<https://literatúrame.net/blog>) le ha dedicado una entrada donde enlaza con los principales recursos que hay en la red sobre la escritora, sus cuentos y poemas. Poeta sencilla, que no simple, utilizó el humor en sus versos como «forma crítica de deconstruir la realidad y descubrir la verdad de las cosas». Leed su vida, mirad sus fotos, releed sus libros, contádselos en voz alta a los niños, procurando poner voz de ogro bueno.

Aniversario de Gloria Fuertes

Posted on 27 noviembre, 2012 by emilio jo | Leave a reply

Gloria Fuertes (Madrid, 28 de julio de 1917 - ibidem, 27 de noviembre de 1998)



CÓMO MIRAR LA LLUVIA

■ Renata y Catalina son dos ranas vecinas como el ying y el yang; a Renata todo le gusta, a Catalina todo le entristece. La una es especialista en sacar lo bueno de las cosas y la otra busca y rebusca hasta que les encuentra algo malo. A Renata le da pena que Catalina no sepa disfrutar e intenta animarla: «Catalina, ven, ¡esto es estupendo!», «Pero Catalina, mira qué precioso...». Y Catalina, terca en su negativismo, se enfurruña y llora. Hasta que Renata pierde la paciencia: «¡Catalina, basta!»; y por fin su amiga reacciona. No es un libro con moraleja pero hace ver a niños y mayores lo importante que es mirar a la vida con una sonrisa... y lo necesario que es, a veces, parar los pies a los 'tristones' para que no se nos coman la moral. Editorial Everest.



CIUDAD CIENCIA

■ Este proyecto de divulgación científica, promovido por el CSIC, propone multitud de actividades y talleres para que los chavales de las ciudades de tamaño pequeño o mediano se impliquen en el descubrimiento de lo que es el trabajo científico y se aficionen a él. Se recogen sonidos en colaboración con la Fonoteca Zoológica, se ofrecen exposiciones y charlas muy curiosas -como la impartida por la investigadora Rosina López-Fandiño titulada '¿Aspirinas o sardinas?', que apetece solicitar ya mismo- y hay muchas otras posibilidades de interactuar, aportar y recibir conocimiento. De Aragón solo se han adherido al proyecto, hasta la fecha, las ciudades de Catalunya, Barbastro y Teruel. Ojalá lo hicieran algunas más... <http://www.ciudadciencia.es/proyecto>

