



Decálogo para padres

Errores que podemos evitar en la formación de nuestros hijos

ESPERANZA CID ROMERO. PSICOPEDAGOGA Y COACH PERSONAL, EJECUTIVA Y EDUCATIVA.

Nuestro gran reto es ser buenos padres, pero no se nace siendo padres, se aprende. Ser padre no significa estar todo el día con los niños. Hay que buscar un equilibrio entre nuestro trabajo, nuestras necesidades y la función de padres. Debemos elegir ser padres como prioridad y no como algo de lo que nos ocupamos cuando tenemos tiempo libre. Si esa es nuestra elección principal, cualquiera de nosotros puede llegar a serlo. Y para ello, empezaremos identificando pequeños errores para aprender a evitarlos.

- 1 Colocar 'minas' mentales.** Es un error pedirles que destaquen en lo que a nosotros nos hubiera gustado llegar a ser; insistirles en gustar a todo el mundo; estrangular sus emociones -hay que convivir con ellas por su función adaptativa en nuestra vidas, incluso las negativas o desagradables: detrás de la tristeza hay reflexión, detrás del enfado, fuerza, y detrás del miedo, alerta-.
- 2 Incitarles a que se porten mal.** Los niños intentan atraer la atención positiva de los padres, pero se conforman también con la negativa; desprecian ser ignorados. Los padres no elogian la ausencia de problemas. Sin embargo, cuando la conducta es mala le dedican toda su atención, reforzándola sin querer. Tienen que recibir nuestra atención cuando se comporta perfectamente.
- 3 No ser firmes.** Ser firme significa respetar las reglas y sus consecuencias. Los niños aprenden pronto a comprobar los límites, sobre todo, cuando decimos una cosa y hacemos otra. Si somos consecuentes con lo que decimos, ofrecemos a los hijos el orden que necesitan: seguridad, capacidad para predecir situaciones y controlarse. Un sistema de recompensas y consecuencias, les enseña a mantener promesas y respetar compromisos.
- 4 Cerrar la puerta a la comunicación.** Ser capaz de comunicarse con los hijos es la habilidad más importante de todo padre. Debemos aprender a escuchar. Pero escuchar no es una actividad pasiva sino muy activa. Debido al estrés diario es fácil que los padres escuchen pasivamente a los niños. Hay que prestar mucha atención a lo que nos dicen y a cómo se sienten nuestros hijos.
- 5 Jugar a arreglarlo todo.** Los padres desean utilizar su propia experiencia vital para ahorrar el sufrimiento. Así, caemos en la trampa de jugar a arreglar sus vidas. Apresurándonos a resolver sus problemas, les privamos de la oportunidad de aprender las consecuencias de sus propias acciones. No hay que dar consejos directos sino ayudarles a decidir cómo resolverlos.
- 6 Nosotros contra ellos.** De pequeños, la relación entre padres e hijos es asimétrica, conforme crecen debemos intentar que esa relación sea simétrica a la hora de resolver los conflictos. Una técnica puede ser, por ejemplo, las reuniones familiares, un viaje, una comida especial...
- 7 Imponer una disciplina destructiva.** No debemos imponer la disciplina cuando estamos enfadados. La consecuencia será una disciplina destructiva y no constructiva. Si las emociones son muy intensas, es mejor que digamos: «Estoy enfadado y quiero calmarme». Hay que utilizar la disciplina para enseñar.
- 8 Hacer lo que yo digo pero no lo que yo hago.** Los padres debemos dar ejemplo. Los niños nos imitan en los aspectos positivos y también en los negativos. Lo que hacemos tiene más impacto que lo que decimos. Los valores que comunicamos hoy serán acciones que nuestros hijos realizarán en un futuro.
- 9 Descuidar las necesidades especiales.** Todos los niños son únicos. Conforme crecen, los padres toman conciencia de las características de su personalidad: positivas y negativas. El secreto es reconocer estas conductas, y para determinarlas debemos observar si duran demasiado tiempo, si son inusualmente intensas o si afectan en el funcionamiento diario del niño.
- 10 Olvidarnos de la diversión.** A menudo, se nos olvida como era ser niños. Si somos receptivos, ellos nos enseñarán a incluir en nuestras vidas ilusión, fantasía, sorpresa, a recordar que hay que vivir el presente. Los adultos que utilizan el humor en sus vidas son más sanos; hay que enseñar a los niños a reírse de sí mismos. Ellos aprenden más de lo que hacemos que de lo decimos.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicocaragon.es

Día de la madre

TODA UNA PROTAGONISTA DE PORTADA

Si todavía no sabes qué regalarle a mamá el próximo 5 de mayo, Día de la madre, te proponemos una idea muy original que, sin duda, la sorprenderá. Se trata de que la obsequies, en ese fecha tan especial, con una tarjeta de felicitación (21x27 cm) totalmente personalizada, en la que ella se convertirá en la protagonista, en exclusiva, de la portada de la revista dominical 'Mujer hoy'.
 ¿Cómo? Pues muy sencillo. Lo único que tendrás que hacer es entrar en Heraldo.es (<http://www.heraldo.es>) e introducir, en el apartado indicado, la fotografía que más te guste de tu madre, escribirle una entrañable y divertida dedicatoria... ¡Y ya

está! Quedará transformada en la imagen de portada de 'Mujer de Hoy'. Si todavía no controlas bien el ordenador, puedes pedirle a tu padre, o a otro adulto, que haga este proceso contigo; aunque, ya verás, es muy sencillo. En 2 o 3 días podrás recoger tu tarjeta personalizada en la tienda de Foticos (paseo de Sagasta, 3). La iniciativa se pondrá en marcha a partir de la semana que viene. En el próximo número de 'Heraldo Escolar' te informaremos

de la fecha exacta y de muchas cosas más. Una idea divertida y original para la persona que más quieres, al precio de tan solo 1,50 €. ¡A tu madre... le encantará!

Tienes una mamá de portada
 Tu mamá será la protagonista de esta tarjeta simulando la portada de la revista Mujer Hoy.

Entra en www.HERALDO.es + Mete una foto de tu mamá = Consigue una Tarjeta de 21 x 27 cm

Me apetece...

DE HUMOS, ANATOMÍA Y ADOLESCENTES

MARISANCHO MENJÓN

SEÑALES DE HUMO

Hace poco vimos cómo asomaba la famosa 'fumata blanca' por la chimenea del Vaticano, anunciando que se había elegido un nuevo Papa en Roma. Puede que sea el último resto actual del antiquísimo sistema de comunicación mediante señales de humo. Todos asociamos este lenguaje con los pieles rojas, pero es que hemos visto muchas películas. ¿Sabíais que también se utilizaron en la antigua China, para trasladar mensajes a cientos de kilómetros de distancia, de torre en torre de la Gran Muralla? Buscad información sobre el humo en internet: os aparecerán muchas entradas sobre contaminación y tabaco, pero también información interesante sobre su uso. Porque antiguamente, el humo también se aprovechaba: ¿sabéis para qué?



I ADOLESCENTES!

Este es un libro para padres: lo siento, chicos, pero es que lo verdaderamente malo de la adolescencia es que los padres un día, de pronto, olvidan la suya y ya no recuerdan cómo era aquello, ni lo bien que lo pasaron, ni lo mucho que aprendieron, ni lo interesante que era todo, ni lo que riñeron, a su vez, con sus padres. Así que necesitan un libro de instrucciones, que es lo que les ofrecemos desde aquí: 'Adolescentes, instrucciones de uso', un libro que trata de enseñarles a no apurarse al mínimo problema. A entender un poquito mejor cómo es esa edad tan compleja y tan apasionante... y tal vez, con suerte, a recordarla. De Editorial Everest.



EL OJO HUMANO

Cada parte del cuerpo humano, por diminuta que esa, es una pequeña maravilla de la Naturaleza. Hoy, para que veas, nos vamos a fijar en el ojo para saber cómo es y cómo funciona. ¿Te habías parado a pensar alguna vez, por ejemplo, que las cejas sirven para protegerlos? ¿Sabías que el ojo capta las imágenes al revés, como las cámaras de fotos, y que luego nuestro cerebro tiene que darles la vuelta? Tecléa «ciencia divertida ojo humano» en YouTube y te enterarás absolutamente de todo en tan solo tres minutos.

