



Decálogo para padres

Cómo ayudar a los hijos a tener una personalidad saludable

ANA NAVARRO FLÉ. EDUCADORA SOCIAL. GRUPO IMAGINAULA. ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA

Durante la infancia, que coincide con el periodo escolar de educación infantil y primaria, se establecen unas buenas bases para el desarrollo equilibrado y saludable de la personalidad. Y son, principalmente, dos los agentes que van a contar con el privilegio de transmitir, modelar y colaborar en esa extraordinaria experiencia humana que es el desarrollo de la personalidad de nuestros hijos: la familia y la escuela.

- 1 Renovar el sistema de creencias.** Para empezar, es imprescindible que nuestro sistema de creencias esté orientado a la búsqueda de soluciones, al cambio y la oportunidad. De otro modo será misión imposible.
- 2 Interacción.** Necesitamos comunicarnos y relacionarnos de maneras adecuadas, creando un clima de confianza y apertura, donde la descalificación no tiene cabida y los reproches se transformen en acercamiento, comprensión y apoyo.
- 3 El tono y las formas.** Cuidado con el tono y las formas en que decimos lo que pensamos; entre todos podemos adquirir una nueva manera de expresarnos que favorezca la comunicación abierta y flexible. Nunca es tarde para empezar.
- 4 Opinión y respeto.** La consideración y comprensión de lo que el otro siente es un ejercicio que deberíamos desarrollar a lo largo de toda la vida, aunque no opinemos igual.
- 5 Afecto y comunicación.** Debemos ofrecer afecto y comunicación emocional; una dimensión que nos asusta porque nos

produce un problema severo no se pone en riesgo la estructura. Esta organización familiar debe ser, además, flexible; de modo que cualquier cambio suponga una oportunidad de superación y crecimiento y no un riesgo y daño para los integrantes de la familia.

- 7 Relaciones externas.** Es muy importante la creación de relaciones externas y redes relacionales que satisfagan las necesidades de cada miembro de la familia. Así, se flexibiliza la relación interna al existir conexiones ajenas al núcleo familiar y se evitan las relaciones simbióticas y rígidas que provocan disfunciones en el desarrollo psicológico y emocional.

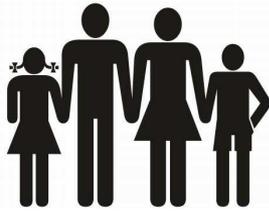
- 8 Poner coto a los límites.** Límites cuya finalidad tiene que ser el mantenimiento de una estabilidad familiar razonable; del respeto de unas normas elementales de convivencia, que mantengan la armonía en el hogar; y del establecimiento de una jerarquía estructural básica de convivencia (parental y filial) para que exista un orden saludable y equilibrado.

- 9 A vueltas con la negociación.** Si no se ve la posibilidad de llegar a un acuerdo, hay que buscar un punto medio que no altere los valores del grupo: el típico «ni para ti ni pa mí».

- 10 Prohibido subir el tono.** Si vamos subiendo el tono en una diferencia de posturas, aumenta la agresividad y todo lo que hemos construido se viene abajo. Es mejor acordar un paro en la discusión y retomar el momento y lugar acordado entre los implicados. De este modo, se enfría el ánimo inadecuado que había tomado el conflicto y da tiempo de reflexionar.

Hemos empezado con el cambio del sistema de creencias y terminamos con la idea de que la familia tiene que ir construyendo un sistema de creencias que se vaya entretejiendo en la interacción mutua y que dote de identidad a cada miembro y al conjunto. Un sistema que, además, protege de amenazas desestabilizantes de la familia ante situaciones conflictivas, al compartir unas bases que serán referente ante cualquier situación conflictiva.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es



sentimos vulnerables pero que todos, consciente o inconscientemente, anhelamos experimentar. ¡Alguien tiene que empezar y arriesgar! En consecuencia, los demás nos seguirán.

- 6 Una familia sólida.** Hay que establecer una estructura familiar sólida; con vínculos saludables que permitan el desarrollo individual de la personalidad de cada miembro a la vez que la seguridad del sentido de pertenencia al grupo. De esta manera, si se

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

CLEMENTINA

BEGOÑA ORO

Entre la densa población de personajes de literatura infantil, a medio camino entre Junie B. Jones y Ottoline, un piso por encima de Geronimo Stilton y uno por debajo de Marcos Mostaza, vive Clementina, de Sara Pennypacker.

En realidad habita en un sótano, un poco por debajo del nivel de la calle, y desde ahí ve muchos pies. A fuerza de imaginar el resto del cuerpo, ha desarrollado una imaginación y una capacidad de distracción portentosas. De hecho, su nombre completo parece ser 'Estate-atenta-Clementina'. Pero ella está atenta... a lo que sucede entre el bedel y la monitora del comedor, a la silla vacía donde debería estar su mejor amiga, a lo que hay tras la ventana...

Clementina no tiene poderes mágicos ni corre grandes aventuras ni desvela intrigantes misterios, pero en sus libros hay personajes de carne y hueso a los que les pasan un montón de cosas «por dentro» como las que nos pasan a todos, a chicos y a chicas.

Comprueba cómo Clementina habla de la historia favorita de su profesor:

«-Parte de mi trabajo es saber cuándo los alumnos estáis preparados para ciertas cosas. ¿Recuerdas la historia de la mamá pájaro? Cómo no iba a recordarla. Cada vez que empezaba a contarla, todos poníamos

cara de «ya estamos otra vez».

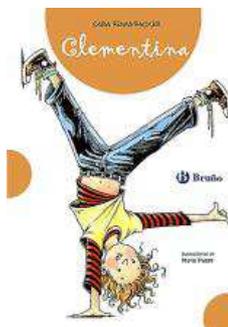
-La mamá pájaro pone huevos y los cuida mucho. Se sienta sobre ellos hasta que se abren y entonces los mantiene calentitos

y todo el mundo se sabe esa parte..., la parte buena.

La parte mala viene después.

-Y entonces, un día, los polluelos se posan en una rama fuera del nido, ¿y sabes lo que hace la mamá pájaro?

-Sí, claro. Cuando menos se lo esperan, ¡ZAS! los tira de la rama. Creo que debería haber una cárcel de pájaros para madres como esa».



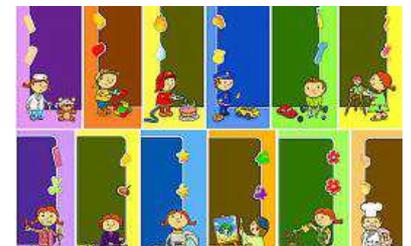
Me apetece...

PROPÓSITOS PARA EL AÑO NUEVO

MARISANCHO MENJÓN

NUESTRA LISTA

Aunque quienes tenemos marcado nuestro ritmo anual por el calendario escolar (niños, padres, profes) solemos hacer nuestros propósitos de año nuevo al acabar el verano, el inicio de cada año sigue siendo una fecha en la que nos planteamos cambios y nuevos objetivos. Quizá los de septiembre son más de tipo académico, pero los de enero suelen afectar en mayor medida a la esfera personal. Organizarnos mejor, comer más sano, ser más ordenados, ver menos la tele, jugar juntos... En la web hay infinidad de páginas con plantillas de calendario listas para apuntar nuestros buenos propósitos; pero hay una sugerencia mejor: hagamos un collage con imágenes que identifiquen nuestras ideas y deseos, y pongámoslo en un lugar visible -la puerta de la nevera, por ejemplo- para que no se nos olvide.



INVENTANDO HISTORIAS

Siempre se dice que leer estimula la imaginación. Bien, pues vamos a comprobarlo: elijamos una historia que nos guste y démosle la vuelta para hacerla más divertida, o inventemos otra que se inicie con el mismo tema pero vaya por otros derroteros, los que nosotros decidamos. Cuanto más absurdas sean las ideas que nos vengan a la cabeza, mejor; luego las enhebramos todas en un relato y nos partimos de risa. Como ejemplo podemos visitar esta página, www.actiludis.com, y buscar en el menú de la izquierda 'Lecturas absurdas' dentro del apartado 'Lengua'. Hay historias estupendas, totalmente locas, que nos pueden servir de inspiración. En la mejor línea del gran Gianni Rodari.



ESPIRITU CRÍTICO

Para los más mayores, es realmente una buena propuesta. Chavales, hay que dejar de vivir a la sopa boba y con la vista concentrada en el propio ombligo. Hay que interesarse por el mundo y su realidad, sus realidades. ¿La adolescencia no es la edad de la rebeldía? Bien, eso es magnífico: hay muchos motivos por los que rebelarse y hacer nacer, de ese impulso, el afán por construir un mundo mejor. Para empezar, tomemos un poco de perspectiva. La página de Amnistía Internacional (www.amnesty.org/es), organización que acaba de cumplir 50 años, muestra un gran caleidoscopio de peleas contra la injusticia a lo largo y ancho de este mundo, de iniciativas que han conseguido parar abusos y atropellos, o de situaciones que desgraciadamente aún no se han solucionado. Miremos el mundo: es el nuestro, vivimos aquí.

