



Siete hábitos de los Buenos Padres y de los Padres Brillantes de Augusto Cury

Marzo de 2010

“Los hijos no necesitan padres impresionantes, sino seres humanos que hablen su lenguaje y sean capaces de penetrar en su corazón”

1. **“Los buenos padres dan regalos, los padres brillantes ofrecen su propio ser”**. De vez en cuando, llama sólo a uno de tus hijos y almuerza o haz planes con él. Dile lo importante que es para ti. Pregúntale sobre su vida. Ábrete, llora y abrázalo. Llorar y abrazar es más importante que darles una fortuna o cubrirlos de montañas de críticas.

2. **“Los buenos padres nutren el cuerpo, los padres brillantes nutren la personalidad”**. Tal vez no tengas dinero, pero si eres rico en sentido común, serás un padre o una madre brillante. Si contagias a tus hijos tus sueños y tu entusiasmo, su vida se enriquecerá. Transmite fuerza y seguridad a tus hijos. Diles con frecuencia ¡“No seas débil ante tus preocupaciones!”, “Enfrenta tus manías y tu ansiedad”, ¡Opta por ser libre!; debes combatir cada pensamiento negativo para que no quede registrado”. Nutre a tus hijos con un optimismo sólido. Los padres brillantes no forman héroes, sino seres humanos que conocen sus límites y su fuerza.

3. **“Los buenos padres corrigen errores, los padres brillantes enseñan a pensar”**. Los viejos enfados y los conocidos sermones definitivamente no funcionan, sólo desgastan la relación. Sorprende a tus hijos con cosas que no esperan, reacciona de un modo diferente ante sus errores, supera sus expectativas. Por ejemplo, tu hijo acaba de levantarte la voz. ¿Qué hacer? Él espera que le grites o lo castigues, pero en lugar de eso, en principio te callas, te relajas y después le dices algo que lo deje pasmado: “No esperaba que me ofendieras de esta manera. A pesar del dolor que me has causado, te quiero y te respeto mucho.” Después sal de escena y déjalo pensar. La respuesta tuya sacudirá los cimientos de su agresividad. Utiliza la creatividad y la sinceridad. Y piensa antes de reaccionar.

4. **“Los buenos padres preparan a los hijos para los aplausos, los padres brillantes preparan a sus hijos para los fracasos”** Consigue que no tengan miedo de sus fracasos. No hay podio sin derrotas. Se capaz de decir a tu hijo: “Me he equivocado”, “Discúlpame”, “Te necesito”. Los padres que no piden disculpas nunca enseñarán a sus hijos a lidiar con la arrogancia. Los padres que no revelan sus temores tendrán siempre dificultad en enseñar a sus hijos a ver en las pérdidas oportunidades para ser más fuertes y experimentados.

5. **“Los buenos padres conversan, los padres brillantes dialogan como amigos”** Conversar es hablar sobre el mundo que nos rodea, dialogar es hablar sobre el mundo que somos. Debemos adquirir el hábito de reunirnos por lo menos una vez a la semana con nuestros hijos para dialogar con ellos. Debemos darles libertad para que puedan hablar de sí mismos, de sus preocupaciones y de las dificultades de relación con sus hermanos y con nosotros, sus padres. La autoridad de los padres y el respeto por parte de los hijos no son incompatibles con la más simple amistad. Por un lado, no debes ser permisivo ni ser un juguete en manos de tus hijos, pero, por otro, debe intentar ser un gran amigo para ellos. La verdadera autoridad y el sólido respeto nacen mediante el diálogo.

6. **“Los buenos padres dan información, los padres brillantes cuentan historias.”** No tengas sólo la costumbre de dialogar, sino también la de contar historias. ¡No grites, no agredas, no respondas con agresividad. Cuéntale historias a quien quieres. Puedes enseñar mucho hablando poco.

7. **“Los buenos padres dan oportunidades, los padres brillantes nunca desisten”** En primer lugar aprende a decir No a tus hijos sin miedo. Si ellos no oyen un No de sus padres, no estarán preparados para oír un No de la vida. En segundo lugar cuando se dice No, los padres no deben ceder a los chantajes ni a las presiones de los hijos. En tercer lugar, los padres tienen que dejar claro cuáles son los puntos a negociar y cuáles son los límites innegociables.

Discurso de Augusto Cury

Enero de 2010

Al parecernos interesante esta entrevista realizada al psiquiatra brasileño **Augusto Cury**, decidimos compartirlo con ustedes a través de la página Web del Colegio. Esperamos les anime y les ayude en la maravillosa tarea que compartimos, educar a nuestros niños:

Augusto Cury habla y escribe con pasión sobre la educación. Pero en el discurso de este psiquiatra brasileño no asoman ni la geografía, ni las matemáticas, ni la física, ni la Historia... Prefiere centrarse en la empatía, en la libertad creativa, en lo que define como humanización del conocimiento. Alerta de que el sistema actual, volcado en depositar cantidades ingentes de información, perpetúa personas enfermas para una sociedad que se ha convertido en un gran hospital psiquiátrico. La solución no radica en la promulgación de leyes, sino, entre otras fórmulas, en prestigiar la figura del profesor, en su opinión la más importante para un país, y en estrechar la relación entre padres e hijos. "Los padres deben contar a sus hijos sus éxitos, pero también sus fracasos y frustraciones" **En nuestro país se ha generado un debate sobre la autoridad de los profesores. Se ha propuesto incluso reforzar su figura por medio de leyes. ¿Usted cree que los docentes han perdido autoridad?**

Los profesores en todo el mundo, no sólo en España, están perdiendo la autoridad, pero esto no se puede achacar a los niños o adolescentes. Estos niños y adolescentes padecen un nuevo síndrome, que se llama Síndrome del Pensamiento Acelerado. Se han convertido en consumidores de productos y servicios, y no de ideas o sensibilidad. En el pasado, el volumen de información se duplicaba cada 200 años, ahora se duplica cada cinco años. Ese exceso de información conduce al desarrollo de ansiedad, irritabilidad... y a la falta de respeto de las reglas, pero una ley no va a resolver el problema de la autoridad. Lo que se tiene que hacer es cambiar la educación por completo, con una educación más humanizada.

¿La autoridad debe marcar la relación profesor-alumno?

Sí, pero la autoridad no impuesta, la autoridad que promueve la protección de la emoción, la libertad creativa, la aventura intelectual. La autoridad que controla es un problema, pero no hay duda de que los maestros y profesores deberían ser más valorados y respetados por la sociedad. En mi opinión, deberían ganar dos veces más y trabajar la mitad. Los profesores deberían ser tratados con dignidad, tener más libertad, no para controlar, sino para estimular el arte de pensar, para provocar la inteligencia, para que los jóvenes dejen de ser las víctimas de la historia para pasar a ser los protagonistas de la historia.

"Muchos padres están formando hijos enfermos para una sociedad enferma"

Defiende formar personas activas, no ciudadanos pasivos. Sí, es que estamos formando una generación de personas pasivas. Las herencias negativas que vamos a dejar son pésimas, y además no estamos formando una casta de pensadores que puedan dar respuestas inteligentes a estas cuestiones. En esa transformación, ¿qué relación se debería establecer entre alumnos y profesores: respeto, distancia, amistad...?

Una combinación entre autoridad y afecto. Es una fórmula en la que es difícil encontrar el punto intermedio: o se tiene mucha autoridad y poca sensibilidad, o se tiene mucha sensibilidad y poca autoridad. En el caso de los padres falta en muchas ocasiones el intercambio de experiencias, un aspecto clave. Los padres deben exponer los capítulos más importantes de su vida a sus hijos. Sus hijos deben conocer sus éxitos, pero también sus fracasos, sus frustraciones... para que los hijos construyan en su mente una imagen real de sus padres, desmitificándolos y creando un nuevo modelo: el de una persona que sufre, que lucha... para que los hijos puedan realizar sus sueños.

Muchos padres se basan en manuales de comportamiento, de reglas, pero los manuales sirven para manejar máquinas, no personas.

"Estamos creando una generación de personas pasivas"

¿Y cuál debe ser la relación entre padres y profesores?

El enfrentamiento entre padres y profesores es la tónica general en todo el mundo. En todas las naciones hay más agresividad: más agresividad entre padres y profesores, entre padres e hijos, y entre los propios alumnos. Según distintos estudios, entre el 6% y el 40% de los niños o adolescentes de todo el mundo han sufrido en alguna ocasión algún maltrato psíquico o físico. Esto se debe a que la sociedad moderna se ha convertido en un gran hospital psiquiátrico. Lo normal es estar irritado, nervioso, tenso, no tener paciencia, no colocarte en el lugar del otro... Lo contrario es lo anormal: ser empático, abrazar más, hacer de cada día un momento mágico... Los padres deben preparar a sus hijos para que entiendan el teatro de la vida. Sinceramente, me parece que muchos padres están preparando hijos enfermos para una sociedad enferma. Los buenos padres dan a sus hijos regalos, los padres brillantes dan a sus hijos su historia personal. Los buenos profesores preparan a los alumnos para el éxito, los profesores brillantes preparan a los alumnos para los días más difíciles, para transformar lo negativo en energía creativa. Todas las personas pasamos en nuestra vida por situaciones muy estresantes e imprevisibles. Tenemos que aprender a proteger nuestras emociones. **¿Cómo?** Las claves son varias: aprender a dar sin esperar algo a cambio, a entender que detrás de una persona que hiere hay una persona herida, no exigir demasiado a los otros y ser más flexible. Muchos líderes, muchas personas de éxito no saben proteger sus emociones porque no son flexibles. Tienen la necesidad neurótica de tener siempre la razón y de que todos graviten a su alrededor. Eso es muy perjudicial. La capacidad de reconocer nuestros propios errores es fundamental.

Usted defiende que la figura del profesor es sagrada. Pero la realidad es que el sueño de muchos docentes consiste en jubilarse cuanto antes.

Este es un problema mundial. La educación se convierte, en más ocasiones de las que desearíamos, en uno de los pocos ámbitos en los que hay un vendedor y no hay un comprador. Y eso que vivimos en un momento de una oferta ilimitada de información. Hoy, un niño de siete años tiene más información de la que disponía un emperador romano. Pero estas informaciones no se han transformado en conocimiento, conocimiento en experiencia y experiencia en sabiduría. Son informaciones que producen estrés, inquietud, ansiedad. Se produce una hiperactividad funcional, aprendida por este sistema enfermo. Es lo que he denominado con anterioridad como Síndrome del Pensamiento Acelerado. Padece dolor de cabeza, dolores musculares, falta de concentración, insatisfacción crónica, irritabilidad, fluctuación emocional, desprecio de las reglas... Y ellos lo reflejan en un consumo desaforado de productos y servicios. Se convierten en dictadores que quieren todo pronto y rápido.

"Los padres deben contar a sus hijos sus éxitos, pero también sus fracasos y sus frustraciones"

¿En qué debe cambiar entonces el estilo de vida?

Es importante asumir que se precisa tiempo para entrenar el cerebro. Una persona es más rica desde el punto de vista psiquiátrico y psicológico cuanto más valora las pequeñas cosas como un regalo para su emoción y como un entrenamiento, una preparación para la vida. Nunca se ha desarrollado tanto la industria del entretenimiento y nunca han sido las personas tan tristes y depresivas. La depresión se va a convertir en 20 años en la dolencia más importante. **¿Y qué se puede hacer en las escuelas?**

Debemos tratar de que los niños tengan más contacto con la naturaleza, que se potencien los trabajos manuales, que aprendan música... La música clásica es muy buena para desacelerar el pensamiento. Por ello, estamos preconizando que las aulas deben tener música ambiente durante la exposición y que se coloquen en semicírculo alrededor del profesor, como si fuera una platea. Sólo con estas dos medidas tan sencillas, el estrés de niños y profesores se reduciría a la mitad. Nosotros ya lo hemos

probado y comprobado en escuelas conflictivas de mi país, de Brasil. Junto a esas técnicas y otras, hemos logrado en tres meses que en estas escuelas ya no tengan que llamar a la policía cada día y que los alumnos muestren interés e ilusión por el conocimiento. Y este cambio no requiere grandes inversiones. Es barato. **Precisamente, nunca se ha invertido tanto en la educación y, sin embargo, los resultados están lejos de ser los deseados.**

Es verdad. Insisto: los profesores son, a mi juicio, las personas más importantes de una sociedad, pero están dentro de un sistema educativo enfermo. Estamos produciendo personas enfermas para una sociedad enferma. Voy a poner un ejemplo: en el sistema educativo no se humaniza el conocimiento, y eso es un crimen intelectual porque los niños, adolescentes y universitarios crearán una falsa verdad, la de que producir conocimiento es una tarea de superhéroes, de gigantes. Y no es así. Todos los grandes productores de conocimiento atravesaron crisis, sufrieron dilemas, fueron rechazados... Además de humanizar el conocimiento, hay que potenciar la imaginación frente a la información. La escuela comete un error cuando se centra en tratar de que los alumnos acumulen información y más información. Más del 90% de la información que se acumula en el córtex cerebral no se rescata. Es más importante organizar de una nueva forma los datos, desarrollando el pensamiento imaginativo, para pensar con ejemplos, desarrollar el raciocinio esquemático, la invención...

"Hoy un niño de siete años tiene más información que un emperador romano"

La clave es potenciar las herramientas de pensamiento.

Exacto. Es fundamental. La capacidad de almacenamiento de datos es limitada, pero la capacidad creativa es inagotable. Pretender llenar la cabeza de datos y datos y más datos produce ansiedad e irritabilidad. **Redes sociales, chat, foros... Internet se ha convertido en la plaza pública en la que los jóvenes entablan relaciones. ¿Qué actitud deben adoptar los padres?**

Es verdad que Internet permite ampliar el mundo de los jóvenes, pero también incrementa la superficialidad de las relaciones y, con ella, la falta de confianza y una dificultad enorme para intercambiar experiencias de vida profunda. Creo que debe haber un límite y que los límites los deben establecer los padres, pero, en la medida de lo posible, sin imposiciones, con diálogo. Las reglas deben ser comprendidas antes de ser aceptadas. **Conviene, por tanto, que las relaciones presenciales que mantienen los jóvenes prevalearan sobre las virtuales.**

Las relaciones físicas son insustituibles. Se han producido en las últimas décadas dos fenómenos que han cambiado las relaciones humanas. El primero ha sido la televisión. Los padres e hijos prestan más atención a las imágenes que aparecen en la pantalla y el diálogo mutuo se silencia. La familia se convierte en un grupo de extraños viviendo en un mismo lugar. El segundo fenómeno es Internet. Es mucho mejor que la televisión, porque el espectador ya no es pasivo. Es activo. Con Internet conocemos a muchas personas, pero, y he ahí el problema, conocemos sólo su sala de visita, no sus cuartos más íntimos. Además, la vida no da para tener decenas, centenas de amigos íntimos, que es la ilusión que puede hacer creer Internet. Es imposible. Los buenos amigos se pueden contar con los dedos de una mano, o de dos a lo sumo. Para ello deben ser cultivados en la realidad presencial.

"Nunca se ha desarrollado tanto la industria del entretenimiento y nunca han sido las personas tan tristes y depresivas"

¿Los padres deben ser amigos de sus hijos?

Los padres tienen que ser los mejores amigos de los hijos. También tienen que poner límites, pero la ecuación entre límites y amistad es la cuestión. Es necesario sorprender a nuestros hijos, salir de la rutina, contar nuestras pérdidas y frustraciones, para que nuestros hijos entiendan que a través de nuestras experiencias vitales, que no siempre han sido positivas, nos hacemos más sensibles, más humanos, más generosos. **¿No cree que esa amistad con los padres puede confundir a sus hijos sobre la naturaleza de esta relación?**

La amistad que yo definiendo no es ser previsible, no es ser permisivo con los hijos, no es sobreproteger a los hijos o dejar que los hijos manipulen a los padres. Hoy los hijos están manipulando a los padres. Ser amigo significa construir una imagen excelente en los hijos, abrazar más, ser más cariñoso y más generoso; y al mismo tiempo, saber colocar los límites, aprender a decir no... Es decir, establecer un equilibrio entre autoridad y afectividad. **Ese equilibrio no parece fácil.**

No lo es. Pero si no lo hacemos, ¿cómo vamos a preparar a nuestros hijos para enfrentarse a los desafíos de la vida, las crisis, las angustias, las decepciones... si no preparamos a nuestros hijos para relacionarse con otros seres humanos? No lo hacemos si nos basamos en un manual de reglas muy estricto y superficial, y tampoco lo hacemos si somos muy permisivos y les compramos todo. Así, sólo formamos a consumidores que sólo son números de una tarjeta de crédito.

El fracaso escolar, el acoso, el 'bullying' son problemas antiguos y comunes a todas las sociedades. ¿Por qué se les concede tanta importancia en la actualidad?

Es cada vez más habitual la crueldad entre niños y jóvenes y la falta de sentimientos ante el dolor de los demás. Hay una creciente falta de empatía, de ponerse en el lugar del otro. Es una de las funciones más importantes de la inteligencia y no está siendo trabajada. ¿Qué se debería hacer? Padres y profesores deberían acompañar a niños y adolescentes y mostrar la vida de las personas menos favorecidas: desempleados, ancianos, personas enfermas... Si no entrenamos a nuestros hijos centenares de veces en ello, esa capacidad no se desarrolla. Produciremos así líderes que serán auténticos desastres, que mirarán sólo su propio ombligo. No todas las personas podemos tener ni grandes carreras ni grandes trabajos ni grandes reconocimientos. **¿Cómo se puede enseñar en la sociedad del triunfo a vivir sin él?**

La sociedad actual está obsesionada por el triunfo, por el podio, por el número uno. Pero apenas algunas personas podrán llegar. Pero podemos ser el número 10, el número 100 o el número 1.000 con dignidad y felicidad, y eso se puede y se debe enseñar. Por desgracia, la agenda paranoica de la sociedad estimula lo contrario.

"Los padres tienen que ser los mejores amigos de los hijos, pero eso no significa permisividad o sobreprotección"

¿Usted tiene hijos?

Tengo tres hijas a las que adoro.

¿Aplica con ellas lo que predica?

Aplico y en ocasiones tengo que reconocer errores, pedir disculpas... porque quiero que mis hijas entiendan que una persona madura es aquella que reconoce sus errores.

Algunos años atrás, mi hija mayor me echó en cara que tenía muchos pacientes, que daba muchas conferencias, pero que últimamente no tenía tiempo para hablar con ella. Le miré a los ojos, le abracé y le dije: "es verdad". Y cambié.

Carta de los Reyes Magos a los padres

Diciembre de 2009

Queridos padres:

Melchor, Gaspar y el que os escribe, **Baltasar**, flipamos con vosotros. Hemos recibido miles de cartas de vuestros hijos e hijas pidiéndonos todo tipo de juguetes y cacharros. Estáis atiborrando a los niños de cosas superfluas, de regalos inútiles que dejarán abandonados en cualquier rincón en cuanto pase el primer calentón de la novedad. Permitidnos que os recordemos los regalos que realmente necesitan vuestros hijos.

En primer lugar, lo más importante que necesitan los niños es **amor**. Debéis achucharlos, besarlos, abrazarlos, acariciarlos. Y todo ello sin medida. Sin amor los niños no pueden crecer ni madurar. Pero, cuidado: no confundáis amor con sensiblería barata; amor no significa consentirlo todo, satisfacer todos los caprichos o dejarse chantajear por sus pataletas. Eso sería malcriarlos. Amar significa también establecer límites, enseñarles a distinguir lo que está bien y lo que no, lo que se puede y debe hacer en cada momento y lo que no se puede consentir. Amar también es castigar cuando es preciso.

La segunda cosa que necesitan vuestros hijos es **educación**. Esa es la mejor herencia que podéis dejarles. Hay que enseñarles a comportarse en cada circunstancia. Tenéis que decirles como deben comer, cómo usar los cubiertos, cómo vestir, o cómo hablar en cada ocasión. Y, sobre todo, debéis enseñarles a respetar a los demás, y eso implica que aprendan a cuidar el trato con los adultos y, especialmente, con sus profesores: a ver si desterramos de una vez esa falsa idea de que todos somos iguales. Todos somos iguales ante la ley y poco más. No es lo mismo tratar con el Rey o con un Obispo que con un amigo de juegos; y eso hay que enseñárselo a los niños pequeños; igual que deben aprender que la porquería no se tira al suelo, o que no se debe escupir ni blasfemar.

Las normas de urbanidad y buena educación debéis enseñarlas en casa. Vuestra responsabilidad no la podéis delegar en nadie. Y para educarlos correctamente se empieza predicando con el ejemplo: los padres son el ejemplo que seguirán vuestros hijos.

No lo olvidéis. Debéis enseñarles también que su futuro depende de ellos mismos y de su **esfuerzo**; y que los sueños solo se consiguen a base de sacrificio. Porque las cosas importantes de la vida nadie se las va a regalar. Por eso tenéis el deber de educar su voluntad, para que sepan cuáles son sus obligaciones y las cumplan en cada momento. Tenéis que inculcarles que en la vida hay que hacer cosas que, muchas veces, no nos apetecen ni nos gustan, pero que son necesarias.

Lo bueno no siempre es lo que nos gusta, y lo bueno (estudiar, por ejemplo) hay que hacerlo, aunque suponga un esfuerzo. Por supuesto, también tenéis que **recompensarles** por el trabajo bien hecho. Y para ello no siempre es necesario

vaciar la cartera. A veces, una felicitación cariñosa, un abrazo o un "estoy muy orgulloso de ti", vale más que el todo el oro del mundo.

Muchos de vosotros tenéis uno o dos hijos como mucho, por eso ellos, a veces, se creen el ombligo del universo. Tenéis que hacerles ver que no están solos en el mundo, que hay otros muchos niños, no tan afortunados como ellos, con los que deben ser solidarios. La **solidaridad** la mejor escuela de la vida de vuestros hijos y en ella vosotros deberíais ser sus mejores maestros.

También tenéis la obligación de explicarles a vuestros hijos para que los habéis traído al mundo, qué sentido tienen sus vidas, porque si no pueden pensar que el sentido de la vida es solamente divertirse, beber, las drogas, el sexo, comprar y poco más. A nosotros el sentido nos lo indicó una estrella, que nos llevó hasta Belén y allí descubrimos al **Niño Dios**, que desde entonces es el que ha dado sentido a nuestras vidas. Él es el que hace posible que desde hace tantos años sigamos visitando vuestras casas, sin desfallecer. Sin Él no lo podríamos conseguir. ¿Habéis descubierto ya vuestra estrella? Sin ella, todo lo que os hemos dicho anteriormente es más difícil de conseguir.

¡Ah!, se me olvidaba, muchos de vosotros nos habéis preguntado qué les podéis regalar a vuestros hijos este año. Gaspar, Melchor y yo lo hemos hablado y hemos llegado a la conclusión que el mejor regalo que les podéis hacer es un poco más de vuestras personas y de vuestro **tiempo**. Ellos lo agradecerán algún día. Y, si no, ¿qué importa? A fin de cuentas habréis cumplido con vuestra obligación de padres, ya que es una de las cosas más importantes y bonitas que puede hacer alguien en este mundo. Y eso llenará vuestras vidas de de felicidad y sentido.

Atentamente, **Gaspar, Melchor**, y, en su nombre, **Baltasar**.

¡Feliz Navidad!

Por la transcripción: José Teófilo Martín Losada

Yolanda Rodríguez Zurita

Orientadora del Colegio

Saber afrontar la pérdida de un ser querido

Noviembre de 2009

La muerte es un suceso real en la vida que forma parte del orden natural de la existencia. Nuestra cultura intenta negar la realidad de la muerte. Cuesta mucho aceptarla y mucho más hablar de ello a un niño.

Los padres no deben evitar que sus hijos se enfrenten a hechos tristes. En la vida deberán saber que la infelicidad existe y deben compartir con las personas queridas los momentos de tristeza. Esto es una parte importante de su aprendizaje.

Veamos cómo afrontar el tema de la muerte según su edad:

Hasta los 3 años la muerte se asocia al abandono, al temor de quedarse sólo. La palabra “muerte” no les dice nada. Suelen vivir la desaparición de un adulto como “castigo” por algo que cree que él hizo. Conviene dejarles claro que ellos no tienen culpa de nada.

De los 4 a los 5 años se ve una ligera evolución. Entre los 3 y los 5 años, los niños suelen considerar a la muerte como algo reversible y temporal. Es una etapa de vivo interés hacia la muerte y todavía no la entienden como un suceso irreparable y definitivo. Como el niño de 4 o 5 años atribuye vida a todas las cosas que existen creen que los muertos acabarán por vivir. Relacionan la muerte con la vejez y enfermedad, así como con la guerra y sucesos violentos.

La experiencia de la muerte a esta edad les acarreará miedos enormes: a dormir solo... Los adultos deben cuidar en extremo su vocabulario: ¡“morir” no es “dormir”! En esta edad, no comprenden la muerte como despedida definitiva.

De los 6 años en adelante, los niños comprenderán el carácter definitivo e irrevocable. Cuando se hable con ellos no se tendrá ningún tabú. Hasta los 10 años, no creen que pueda pasarles a ellos. Para las personas que tienen fe y educan en ella a sus hijos, es más fácil la cuestión ya que al pensar que existe la vida eterna, esta separación se transforma en esperanza de reunirse con el familiar amado en presencia de Dios. Para quien tiene estos sentimientos religiosos, puede ser de gran consuelo compartir la idea de que una persona muerta aunque permanezca en el suelo “su cuerpo” su alma o espíritu asciende al otro mundo. Si la familia no es creyente (desde el punto de vista cristiano) se puede decir a los hijos que no sabemos lo que ocurre después de la muerte pero lo importante es vivir una vida digna.

Para concluir diremos que habrá que poner buenas dosis de sensibilidad, sensatez y cariño. Podremos ayudar a los niños a enfrentar y superar la “despedida” más definitiva y cierta para todos. Por eso es conveniente tener en cuenta los **CONSEJOS PRÁCTICOS** que **POCH AVELLAN** nos plantea:

- Decírselo lo más pronto posible. Es importante no utilizar eufemismos ni subterfugios del estilo "se ha ido de viaje", "lo han llevado al hospital", etc.
- Ofrecerle información clara, simple y adaptada a su edad. Permitir que el niño pase por sus propias fases de duelo: choque y negación, síntomas físicos, rabia, culpa, celos, ansiedad y miedo, tristeza y soledad.
- Ayudarlo a expresar sus sentimientos por medio del juego, el dibujo, etc. Ser conscientes que los expresarán de forma distinta a como lo hacemos los adultos.
- Permitirles el llanto y el enfado. No esconder nuestro propio dolor.
- Recordar que los niños también tienen derecho a reír y ser felices.
- Seguir con la rutina diaria tanto como sea posible, ya que esto da seguridad al niño.
- Dejar que se queden con algún recuerdo de la persona difunta.
- Permitirles que asistan al funeral.
- Dejarles muy claras dos ideas básicas: que la persona muerta no volverá, y que su cuerpo está enterrado o bien reducido a cenizas si ha sido incinerado.
- Acudir a profesionales si, después de unos cuantos meses, los niños muestran alguno de los siguientes comportamientos:
 1. Excitación fuera de lo habitual.
 2. Desinterés por su propia apariencia.
 3. Cansancio e incapacidad para dormir.
 4. Deseo cada vez mayor de estar sólo.
 5. Indiferencia respecto a la escuela y aficiones anteriores.

EL VALOR DEL ESFUERZO

Octubre de 2009

El esfuerzo es aquello que nos ayuda a conseguir las metas que nos proponemos y a vencer y superar los obstáculos de la vida diaria. Nos ayuda a resistir y perseverar para conseguir el objetivo a alcanzar.

Si nuestros hijos se dejaran llevar por lo que les apetece en cada momento, seguramente no estudiarían, no ayudarían en las tareas de casa, no organizarían sus cosas, etc. y por consiguiente, cuando sean mayores, no sabrán enfrentarse solos a las dificultades y contratiempos que se le presenten.

Es entre los 6 y 12 años, el momento de educarles en hábitos, enseñarles a ser trabajadores, a ser responsables de sus actos, etc.

Los padres se tienen que concienciar que la clave no está en quitarles el sufrimiento a los hijos sino en proporcionarles las herramientas, estrategias y capacidades que les ayuden a enfrentarse a las dificultades.

En primer lugar hay que enseñarles en qué consiste el esfuerzo y el sentido y valor que este tiene. Si se empieza por enseñarles a esforzarse en cosas pequeñas cuando sean mayores serán capaces de hacerlo con las grandes dificultades que la vida les va a deparar.

Los hijos tienen que saber que lo importante es hacer lo que se debe y no lo que apetece. De esta forma aprenderán a controlar los impulsos, vencerán los estados de ánimo, la impulsividad, la impaciencia etc. Es importante enseñarles a marcarse metas que sean realistas, ayudarles a decidir lo que quieren en un momento de confusión. Les puede ayudar que los padres les hagan preguntas del tipo: ¿Qué quieres hacer en este asunto?, ¿Cuál es tu objetivo?, ¿Qué te propones con esto? Y por consiguiente hacerles ver que todo supone un esfuerzo, pero que merece la pena.

A los niños les va a ayudar mucho ver que sus padres también se esfuerzan, que no se quejan cuando las cosas no salen según lo previsto, que asumen sus propios errores y que a pesar de las dificultades son capaces de seguir adelante. El ejemplo de los padres es fundamental.

Es conveniente **que los padres provoquen ocasiones en las que los hijos se tengan que esforzar**, por ejemplo levantarse temprano, comer algo que no les agrada mucho, realizar alguna tarea de casa que les resulta algo molesta, etc. Explicarles que **las cosas que se empiezan hay que terminarlas** y que no se deben hacer chapuzas. Al principio habrá que ayudarles a ser realistas antes de comenzar algo y enseñarles a prever las consecuencias de sus actos y decisiones.

La **disciplina** y el esfuerzo van unidos. Es aconsejable tener un horario, cumplir unas normas en casa, procurar que tengan la mayor parte del tiempo ocupado, realizar algún tipo de deporte, implicarlos en el cuidado de los hermanos pequeños, etc.

Los padres son los que mejor pueden ayudar a los hijos a **vencer las impaciencias**, superar el aburrimiento, la indecisión, los impulsos, los cambios de humor etc. Los niños al principio no saben ponerle nombre a lo que les ocurre y por ello los padres deben ayudarles no solo a descubrirlo, sino también a encontrar la forma de superarse y vencerse a sí mismos.

CONSOLIDAR UN HÁBITO DE TRABAJO EN CASA

Septiembre de 2009

Empieza el curso, todos deseamos que nuestros hijos realicen un buen trabajo, sean responsables, aprendan cosas nuevas, sean mejores personas... en definitiva, tengan un buen curso escolar. Si desde ahora establecemos normas claras de funcionamiento ayudaremos en gran medida a que esto ocurra.

¿Qué podemos hacer?

- En primer lugar, recordar que depende en gran medida de la implicación de los padres para que el aprovechamiento de nuestros alumnos sea óptimo.
- Desde los primeros días, organizar el lugar de estudio en casa, algunos niños necesitan supervisión regular, para mantener el orden en su mesa de trabajo, no todos son capaces de hacerlo. Revisar luz, material, orden, elementos que puedan distraer...
- No tener móvil, televisión y ordenador en su lugar de trabajo. Si es posible tenerlos en otra habitación, pues distraen enormemente y dificultan la concentración. Para el estudio mejor un lugar aislado y silencioso.
- Establecer un horario fijo para realizar los deberes y estudiar. Hacerlo según las actividades extraescolares que realiza. Todos los días debe haber un tiempo para el estudio.
- Explicar al niño el plan previsto. Qué hora es mejor para los deberes. Ventajas de estar bien organizado para tener tiempo libre...
- Con los mayores, establecer juntos el plan. Ellos deben opinar y participar en las decisiones tomadas. Así se implicarán y se sentirán más responsables.
- Estar atentos desde los primeros días. A los pequeños debemos supervisarles su trabajo. A los mayores les daremos más autonomía.
- Revisar la agenda escolar. Recordemos que tenemos obligación de llevar un seguimiento a través de esta. No es un diario personal. Además de utilizarse para organizar las tareas, es un medio de comunicación familia-colegio, por lo que debemos estar siempre al tanto de ella.
- Establecer un horario de ver TV, de ordenador, de teléfono... así como la hora de irse a dormir. De lunes a viernes es importante la rutina.
- Tener contacto con el colegio siempre que se les cite para reuniones o entrevistas. Si vemos que nuestro hijo no responde adecuadamente a las tareas, contactar cuanto antes con el tutor o con el departamento de orientación del Colegio. Un buen comienzo es fundamental para tener un buen curso.
- No despistarnos. En cualquier momento puede haber desajustes. Estar atentos a los cambios y actuar de inmediato.

Feliz curso.

Causas del fracaso escolar. Vías de solución

Abril de 2009

En muchas ocasiones nos encontramos con padres preocupados, porque su hijo/a sin motivo aparente, no sigue el ritmo de aprendizaje de sus compañeros de clase.

Es necesario en estos casos, analizar cuanto antes, cuál es la causa que no permite que el alumno en cuestión, desarrolle sus potencialidades como debiera. Para ello debemos tener en cuenta cuatro aspectos fundamentales:

1. Punto de vista de la higiene:

Dieta adecuada: déficit de vitaminas, desayunos deficientes, excesivos hidratos de carbono.

Horas de sueño.

Deficiencias visuales: las que producen dificultades de comprensión y destreza lectora, desinterés y apatía.

Deficiencias auditivas: producen defectos en la pronunciación, en seguimiento de explicaciones orales, etc.

Exceso o defecto de secreción hormonal: producen alteraciones en el carácter.

2. Punto de vista psicológico afectivo:

Desánimos duraderos, inseguridades afectivas, celos, conflictos no resueltos... ante esto hay que apresurarse a investigar y averiguar las causas. Si es necesario hay que pedir ayuda a un profesional.

3. Punto de vista del desarrollo social

Relaciones con sus amistades, sus compañeros de clase. Como padres debemos escuchar activamente y tratar el tema con sus profesores si es necesario.

4. Punto de vista pedagógico-familiar

Si no existen problemas físicos, psicológicos y sociales y hay fracaso escolar ¿Qué hacer?

- a) Analizar con el colegio cuáles son las deficiencias de base; comprensión, lectoescritura, atención, técnicas de estudio... y buscar conjuntamente soluciones.
- b) Evaluar periódicamente si existen o no avances.
- c) No acosar. Respetar el ritmo de trabajo.
- d) Procurar que tenga éxito en otras áreas. Es imprescindible que si fracasa en el colegio triunfe en otros campos; en las amistades, en el deporte, etc. y alabarle esas habilidades.

Para resolver estas dificultades, es imprescindible trabajar conjuntamente familia y escuela. Siempre existe una causa por la que fracasan nuestros alumnos, y cuando antes la detectemos y pongamos soluciones, más pronto nuestro hijo/a alcanzará el nivel adecuado.

La importancia de la disciplina

Marzo de 2009

La disciplina consiste en hacer la vida previsible para los hijos y fijar límites que le hagan sentirse seguros. Consiste en que el niño sepa qué puede esperar y que se espera de él, en diferenciar lo que está bien de lo que está mal y en desarrollar un buen juicio de valores. Se trata de enseñar al niño a obedecer una determinada serie de normas. Los niños pequeños no son malos a propósito, simplemente sus padres no les han ayudado a aprender la forma correcta de comportarse. En cambio, cuando los padres crean estructuras externas para refrenar a sus hijos, les ayudan a desarrollar control interno.

La finalidad última de la disciplina es ofrecer a nuestros hijos la posibilidad de aprender a tomar buenas decisiones, a ser responsables, a pensar por ellos mismos, y a actuar de una manera socialmente aceptable. Esto es mucho pedir, claro está. A pesar de que el cerebro del niño se desarrolla de modo que le permite planificar, esperar consecuencias, entender nuestras demandas y reglas, y controlar sus impulsos, nada de eso es fácil de conseguir, pero no hay duda que aunque supone un esfuerzo, merece la pena.

Señalamos a continuación algunas estrategias para ayudar a los padres a “Enseñar disciplina”:

1. ***Ser conscientes de nuestros propios límites para establecer las normas.*** Sólo los padres pueden establecer las normas de su casa, las normas de los demás no tienen que ser las mismas que las nuestras.
2. ***Analizar nuestro propio comportamiento para ver que estamos enseñando a nuestros hijos.*** La forma en que resolvamos cada situación, será la manera de mostrarle al niño en qué consiste controlar las propias emociones.
3. ***Escucharse para asegurarse de que son ustedes los que están al mando, no sus hijos.*** Los padres a veces comentan; “Pablo no me deja salir de su habitación hasta que se duerma” o “Elena no quiere traer el uniforme al colegio”
4. ***Siempre que sea posible, planificar con antelación; evitar situaciones o circunstancias difíciles.***
5. ***Analizar la situación poniéndonos en la piel de nuestro hijo.*** Un comportamiento que a ojos de un adulto parece malo o incorrecto, puede significar algo bastante distinto desde el punto de vista de un niño pequeño.
6. ***Ustedes deciden donde y cuando.*** Hay días en que la educación constante pone de los nervios, aún así, la disciplina es una parte primordial en el arte de ser padres. Es importante saber cuándo es absolutamente necesario endurecer los límites y cuándo está bien hacerlos un poco más flexibles. En ocasiones, cuando estamos estancados en una situación sin salida, tenemos que tomar una decisión.
7. ***No tengan miedo a decir NO.*** En la vida no siempre se puede conseguir lo que se quiere.
8. ***Elogiar el buen comportamiento y corregir o ignorar el malo.*** Es más importante apreciar el buen comportamiento que reprimir el malo

Situaciones familiares diferentes

Enero de 2009

No cabe duda que la familia es el primer contexto, y el básico de la educación de niños y adolescentes. La cultura de la familia, el modo de ser, costumbres, estilos, etc., de la misma, es quien moldea al niño a través de procesos de transmisión y aprendizaje. Ahora bien, ¿Cómo se realiza esta trasmisión en la familia sin padre o madre, por fallecimiento, ausencia o divorcio? Dos principios importantes:

- 1) El niño necesita una identificación: El hijo no puede desplazar a su padre ni la hija a su madre. El niño necesita al padre para estructurarse como hombre y la hija necesita a la madre para estructurarse como mujer; y ambos para situarse respecto al sexo opuesto.
- 2) La ausencia del padre o de la madre dificulta el tema, pero todo puede suavizarse y remediarse si se actúa con equilibrio.

Actuación del cónyuge que queda con los niños:

1. Tratar de mantener una existencia tranquila y equilibrada. Para ello es muy importante que se preocupe de sí mismo, como persona que se ha quedado sola con los hijos. El trabajo y la actividad fuera del hogar, dentro de un orden es muy beneficiosa: es necesario mantener las conexiones y relaciones sociales. Esta existencia serena y equilibrada es la que va a llegar al corazón del niño para recobrar la confianza en sí mismo, el gesto triste, la sensación de soledad, la actitud de víctima, no es buena para los hijos. No es bueno transmitir "me estoy sacrificando por vosotros". Todo lo que se haga por sobreponerse lo más posible, es un magnífico servicio a los hijos.
2. Mantener el control y la calma delante de los hijos, dejando de lado el papel de víctima y verdugo. Los hijos sufren cuando los padres los utilizan como arma arrojadiza, cuando se les presiona para que tomen partido por ellos impidiéndoles ponerse al teléfono cuando llama el otro cónyuge. La clave está por tanto en los adultos, las buenas relaciones de los niños con sus padres separados repercute más positivamente en su bienestar que el hecho de vivir juntos con relaciones gravemente deterioradas.
3. No hay que renunciar al propio papel de hombre y de mujer, como lo que se es, sin intentar imitar al otro cónyuge. Es imposible desempeñar el papel del que falta.
4. Favorecer la imagen positiva del ausente. Se equivocan los que desprestigian al ausente y hacen un flaco favor a los hijos, pues éstos necesitan un modelo de identificación positivo en su proceso de hacerse hombre o mujer.
5. Evitar la revelación brusca del fallecimiento o la ruptura, aunque tampoco es positivo el razonamiento de que "no se lo digo para que no sufra" Hay que ayudarles a aceptar poco a poco la realidad. No se pueden ocultar las situaciones a medio y largo plazo.
6. Evitar exageraciones en el plano afectivo y de exigencia. No hay que agobiar afectivamente a un niño porque falta el otro. Asimismo, no es positivo dar demasiadas responsabilidades a los hermanos mayores ni tratar con ellos como si fueran consejeros.

Los contactos con ambos padres

En el caso del cónyuge separado, aunque el divorcio o separación sean totales para los padres, no deben ser totales para los hijos, que necesitan el conocimiento y el contacto con un padre o una madre.

Es mejor un sistema regulado de visitas y períodos vacacionales, pues trasmite más seguridad al niño. Por supuesto hay que evitar que el niño se convierta en un juguete de capricho y exigencia de los cónyuges, una competitividad para ver quien consigue mejor su simpatía y amistad.

Y por último hay que evitar que haya demasiada gente a su alrededor, abuelos, tíos, primos, todos queriendo aconsejar y orientar. Lo importante es que el cónyuge responsable equilibre su vida lo más pronto posible, asuma su situación y rehaga la vida haciendo un papel normal como educador o educadora.

Acertar con los regalos de los Reyes Magos

Diciembre de 2008

Nos toca en estos días ayudar a nuestros hijos a decidir que regalos deben pedir a los Reyes Magos.

No pasemos por alto que el juguete no sólo tiene que entretener o educar, también debe ser un instrumento para conexas vida familiar y aprendizaje. Esta conexión debe venir facilitada por nosotros, los padres y poder crear así momentos lúdicos padre-hijo en los cuales surge un feed-back muy enriquecedor y crea en muchas ocasiones las bases para un diálogo fluido y espontáneo, el cual nos será muy útil más adelante. Durante el juego los niños sienten que nos acercamos a ellos, que todos somos iguales ante las reglas del juego, que nos reímos, nos emocionamos, y por todo ello se sienten queridos.

Todo lo que pongamos al alcance de nuestros hijos debe responder a una serie de valores. Así, los videojuegos, deben permitir a nuestros niños aprender y desarrollar una serie de habilidades y destrezas que les ayuden a adquirir nuevos aprendizajes y valores para fomentar la autoestima, el respeto a la naturaleza, la convivencia, la amistad, etc..., teniendo en cuenta que existen videojuegos que están creando una cultura de contravalores que insensibilizan al niño. Debemos por tanto extremar las precauciones al máximo antes de elegir los regalos.

Por todo ello, para elegir un buen juguete debemos tener en cuenta las preferencias y gustos del niño, su edad y madurez, que estimule la imaginación y la creatividad. Si el niño es tímido necesita juguetes socializadores (construcciones, juegos de mesa...), si es muy activo necesita juegos de atención, artísticos, puzzles, etc. Y importantísimo tener presente que un exceso de juguetes influye negativamente en su imaginación y fantasía y produce aburrimiento.

Somos los padres los que tenemos que dedicarle el tiempo y la atención necesaria para que los niños puedan sacar todo lo mejor que un juguete o juego nos pueda ofrecer.

Para que nuestros hijos adquieran el buen hábito de jugar necesitan que se les enseñe. En muchas ocasiones, no es que no quieran jugar, sino que no saben como hacerlo. Por eso es tan importante la elección, ya que si no estamos dispuestos a darles un poco de nuestro tiempo para enseñarles, es mejor optar por cosas menos caras y complicadas.

Así pues, estas fiestas navideñas, nos brindan como siempre otra oportunidad para seguir con nuestra fascinante y complicada tareas de seguir educando a nuestros hijos.

Un abrazo y Feliz Navidad.

Peleas entre hermanos

Noviembre de 2008

En la dinámica de la vida cotidiana de cualquier familia, las discusiones, peleas y conflictos entre hermanos son muy frecuentes.

La actitud de los padres debe ser de prudente distancia, dando por hecho que van a poder solucionar sus propias rencillas, distancias y agravios sin la ayuda de los padres.

Desde el principio los hijos deben percibir en los padres un talante relajado, de mutuo respeto, de diálogo y de escucha. Los padres, deben enseñar a los hijos a perdonarse, a no hacer un drama por cualquier cosa.

¿Por qué no es aconsejable la intervención de los padres en las peleas entre hermanos?

Debemos dar por hecho, que la rivalidad existe, y que si los padres emitimos juicios y opiniones, necesariamente aumentaremos esas disputas, celos y resentimientos, ya que si defendemos a un hijo, el otro se sentirá atacado. Si intervenimos en sus asuntos, sin pretenderlo, premiamos a un hijo y castigamos a otro. El perdedor almacenará agresividad, odio y frustración, y deseará tomarse la revancha en la próxima oportunidad. Por lo general, los padres intervenimos para encontrar a un culpable, y el resultado final no sólo no fomenta un mejor entendimiento entre los hermanos, sino que exacerba las diferencias y los odios.

¿Cuándo resulta necesaria la intervención de los padres?

Sólo es precisa esta intervención cuando los hermanos llegan a las manos, o cuando han perdido el control y se insultan o descalifican.

En cualquier caso, los padres sabemos que lograr una convivencia libre de peleas y celos entre hermanos es casi una utopía.

En el caso de que sea absolutamente necesario intervenir, debemos tener un cuidado exquisito de no decantarnos por ninguno de ellos. Debemos dejar patente que nos importan y duelen los dos hijos, aunque uno sea el agresor y otro el agredido.

Muchas peleas entre hermanos de por vida, tienen como causa la actitud de unos padres que siempre defendieron a un hijo, sin pararse a pensar que ellos mismos, al hacerlo provocaron la rivalidad entre ellos.

Móviles e Internet: utilizarlos de forma segura

Octubre de 2008

Todos conocemos sus ventajas, pero debemos ser conscientes de que también pueden ser inadecuados o suponer riesgos para los niños y jóvenes.

Internet, es un espacio abierto a la publicación de todo tipo de contenidos y de muy fácil acceso, tanto que los niños/as, pueden tener a su alcance material inapropiado para ellos. El móvil, supone en muchas ocasiones, un medio que los niños o jóvenes, por su inmadurez, no sean capaces de controlar.

A continuación ofrecemos una breve guía a los padres y madres, para ayudarles a mantener el control de estos servicios de comunicación, puesto que son estos, y no los niños, los que tienen la responsabilidad de que el uso y manejo sea el adecuado:

- En primer lugar, y lo más importante, es saber cuando nuestro hijo/a tiene la madurez suficiente para manejar estos aparatos, un niño/a de diez, once años, probablemente no la tiene.
 - Debes saber, que aunque es importante que dejes claro cual es el uso del teléfono o Internet, son los padres los que deben vigilar qué páginas visitan nuestros hijos y si utilizan el móvil de manera adecuada.
 - Es importante que el ordenador esté en una zona pública de la casa.
 - Muchas veces se les va a indicar desde el Colegio, que busquen información sobre temas determinados en Internet. Es responsabilidad de los padres, controlar que realmente están trabajando en lo que se les pide.
 - Respecto a los chats. el riesgo no es sólo que hablen o queden con desconocidos. Los padres debemos acordar con ellos el tiempo que van a chatear. Lo más probable es que ellos no tengan límite.
 - En cuanto al móvil, hay que poner un límite de gasto teniendo en cuenta cuales son realmente las necesidades del niño/a. Hay que decirles de que saldo disponen y enseñarles a distribuirlo mensualmente.
 - Es interesante, que nuestros hijos/as conozcan las ventajas que estos servicios nos proporcionan, y que estén al día con los nuevos avances de la tecnología.
 - Debemos tener cuidado con los anuncios publicitarios de las compañías de telefonía. Muchas veces los consejos que ofrecen no son los más adecuados.
 - Pero lo más importante, es que seamos conscientes de que el uso adecuado no depende de nuestros hijos/as. Somos los padres los responsables de que su uso sea el adecuado.
-