

Situación familiar

93. -¿Es una familia numerosa?

Las familias numerosas, cuando no hay mucha diferencia de edades entre sus hermanitos, puede ser positiva para el proceso de aprendizaje y en el fomento de las relaciones.

En el desarrollo de los niños, el apoyo que se brinda de acuerdo a la edad es esencial para su seguridad.

Hay algunos matrimonios que, por diferentes razones, no pueden tener más de un hijo.

Esto provoca que el único niño se críe en un ambiente de buena condición económica.

No pasa lo mismo si la familia es numerosa.

Se sabe que hoy en día, la crianza es costosa. Su educación, su alimentación equilibrada, su esparcimiento, en fin sus necesidades básicas requiere de un ingreso económico acorde.

Por lo tanto la llegada de los hijos debe ser planificada en relación a las posibilidades de cada familia.

Otro aspecto a tener en cuenta, no excluyente por supuesto es el sentimiento de cada niño con la llegada del hermanito ya que le provocará ansiedad e irritabilidad en no pocas oportunidades.

En estos casos y por el tiempo que sea necesario, debe prevalecer la atención hacia el niño más grande más que al recién nacido tratando, en lo posible, de no llegar a la sobreprotección.

En una familia numerosa se debe mantener un equilibrio justo, con acciones coherentes planificando en todo momento los proyectos y las metas.

Los niños en su conjunto deben tener claro que son amados por sus padres y que ellos son justos y no hacen preferencias.

Que entre ellos siempre existirá sentimientos a pesar de tener cada uno posturas diferentes.

94. -¿Hubo cambios en cuanto a la persona que cuida a su hijo?

A todos nos pasa que muchas veces conseguimos la persona indicada para que se haga cargo de nuestro hijo, pero por razones ajenas ésta muchas veces nos tiene que abandonar. Los niños se acostumbran a ciertas rutinas y los cambios repentinos no suelen ser de su agrado, lo más recomendable en el caso de cambiar de niñera es que esta se incorpore antes que la otra se retire de su vida cotidiana.

La partida de su nana, para un niño significa un cambio verdaderamente emocional, que no debemos pasar por alto, ya que puede ser la primera vez que tenga que decirle adiós a alguien que quiere mucho.

- Debemos intentar hablar con él, para que entienda que pronto vendrá otra persona que lo va cuidar y querer como ella, para que se vaya haciendo a la idea, y que esto no suceda repentinamente.
- Se le deben explicar correctamente los motivos de la partida de la nana, y en el caso de que comience el jardín, tratar de hacerle comprender que está creciendo y que podrá encontrar mucha gente que lo quiera tanto como ella.
- De ser posible, la niñera debería explicarle que no se va porque ya no lo quiere, sino porque el tendrá otras actividades, y ella tendrá otro trabajo, esto es muy importante para que el niño no sienta culpa de su partida, o que se va porque se comporta indebidamente, y es mejor dejárselo claro.
- Sobre todo debemos dejar que el niño realice su momento emocional como corresponde, y respetar su tristeza expresando todas sus emociones, no retarlo, comprenderlo, y colaborar con esta dura partida de un ser que seguramente él quiere mucho. Seguramente entenderá que su niñera, podrá regresar a visitarlo o llamarlo por teléfono cada vez que pueda.

Fuente: <https://www.guiadebebes.com/2257/consejos-para-cambiar-ninera/>

95.-Mudanzas

Un cambio de casa o de ciudad, independientemente de las circunstancias, siempre supone mucho trabajo y algunos dolores de cabeza para las familias. No siempre estamos preparados para los cambios. Y si supone una dificultad a los adultos, la mudanza puede resultar estresante para los niños. Puede representar un problema para los más pequeños si no son preparados, con anterioridad, para la nueva realidad.

Como todo, la reacción de un niño ante un cambio de casa dependerá mucho de la edad que tenga. Hasta los 2 o 3 años de edad, su reacción no requiere preocupaciones. A estas edades, los niños suelen adaptarse perfectamente a los cambios. Lo sentirán, claro, si notan que a sus padres les inquietan o les preocupan. Los niños sienten todo y absorben hasta las preocupaciones de los padres. A los niños les afectan grandemente las actitudes y los estados de ánimo de sus padres.

En el caso de un cambio de casa, los niños necesitarán que sus padres les transmitan un mensaje de tranquilidad y seguridad. Explicar a un niño pequeño acerca de un cambio de casa puede convertirse en algo muy divertido. Utiliza algún cuento, o simula una historia de familias que cambian de casa utilizando plastilinas, dibujos, juguetes, o lo que te ocurra. La diversión y la información estarán aseguradas.

Consejos para mudar de casa con niños pequeños

En el caso de niños mayores, a partir de los 3 años de edad, algunos psicólogos aconsejan a que los padres sigan algunos pasos:

- 1- Se debe explicar claramente al niño, y de una forma positiva, el porqué de la mudanza. Y en el caso de que el niño te haga preguntas, no le deje sin respuestas.
- 2- Es aconsejable que familiarices al niño, de la mejor forma posible, con la nueva casa y sus alrededores. Enséñale fotografías, mapas, etc. Además, si es posible, lleva a tu hijo a visitar la nueva casa, antes de la mudanza.

3- Explica al niño sobre las ventajas que tendrá al cambiarse de casa. Dile que hará nuevos amigos, que tendrá nueva habitación, y se concentre solamente en los beneficios que traerá la mudanza.

4- A los niños les gusta las novedades. Describe el lugar donde está ubicada la nueva casa o piso. Anímale diciendo que tendrá parques, mucho verde, más espacio para juegos, que estará más cerca de la escuela, y lo que te ocurra, desde cuando sea verdad.

5- Adelántate a las preocupaciones que pueda tener tu hijo. Dile, por ejemplo, que él no perderá sus amigos de toda la vida. Que continuarán encontrándose siempre que puedan los papás.

6- Cuando se haya hecho la mudanza, anima al niño a explorar el local. A descubrir rincones secretos, además de pedir su ayuda para decorar su nueva habitación, y determinar lugares para sus juguetes.

7- El mejor momento para una mudanza de casa es en el periodo de las vacaciones escolares, y de algún largo festivo. Si ves que tu hijo tiene condiciones de colaborar, inclúyale en los trabajos de la mudanza. Pero si ves que a tu hijo todavía no se interesa por ello o que le da igual, permítale que se quede durante los días de la mudanza, en la casa de algún familiar, o de algún amigo de confianza. Así lo mantendrás alejado de todo el estrés que supone una mudanza.

8- Invita a tu hijo a separar los juguetes que él quiera llevar a la nueva casa, y a ponerlos en una caja. Si el niño ya sabe escribir, pídale que ponga una identificación en la caja.

9- Evita que el cambio de casa no coincida con otros cambios en la vida del niño. Por ejemplo, con los cambios de cuna a cama, con la retirada de los pañales, y mucho menos con una separación de pareja. Cada cambio a su hora.

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/230/un-cambio-de-casa-y-de-ciudad-para-los-ninos.html>

96.-Mascotas

Los animales son los primeros en la lista de regalos de los niños, y es que no hay familia en la que, tarde o temprano, no se escuche: ¡quiero un perro! No hay persona capaz de resistirse ante la mirada de un cachorro, y mucho menos un niño.

Las mascotas fomentan en los niños el desarrollo de la responsabilidad, ayuda al crecimiento psicológico y emocional y mejora la salud y actividad física. Cuando los más pequeños empiezan a pedir insistentemente una mascota, en la mayoría de los casos los padres solo se plantean las nuevas tareas que recaerán sobre ellos. Es cierto que, aunque los pequeños puedan hacerse cargo de la parte del cuidado de la mascota, la mayor responsabilidad recae en los adultos.

Pero, ¿qué ventajas puede aportar en los niños el incorporar una mascota en la familia? Fomentar la responsabilidad, un mayor desarrollo psicológico y emocional y mejorar la actividad física son algunos de los beneficios que puede tener en los niños.

- A partir de los cuatro años el niño ya podrá encargarse de algunas tareas para el cuidado de su mascota. Como darle de comer, limpiar su casa. Para estas edades se recomiendan mascotas que requieran pocas atenciones como un gato, una tortuga, un hámster.

Ventajas de tener una mascota para el niño

- Crecimiento psicológico y emocional. Incorporar una mascota en la familia ayuda a estimular los sentidos de los pequeños de la casa, mejora el estado de ánimo, sensibiliza con respecto a los demás, desarrolla la empatía, fomenta la autoestima e incluso la integración social. Convivir con una mascota desde edades tempranas ayuda a tener al niño una mayor seguridad en sí mismo y a tener mejor relación con los demás. Los niños que tienen mascotas son más sociables y con mayor capacidad empática que aquellos que carecen de ellas. Además, relacionarse con otro ser vivo ayuda al niño a fomentar la comunicación no verbal y la capacidad de intuición.

Compromiso y responsabilidad. Se debe establecer un reparto de las tareas para el cuidado de la mascota. Así, asignar una labor al

niño ayudará a aumentar la responsabilidad y comprenderá que los otros también tienen sus necesidades y que debe respetarlas.

- Unión familiar. Los primeros que tienen conciencia de la responsabilidad y el compromiso que supone el tener un animal doméstico son los adultos. Por ello, es importante que sepan comunicar esta tarea a los niños y modular su conducta. Si todos los miembros de la familia colaboran con el cuidado de la mascota, se conseguirá un fuerte punto de unión y de compromiso familiar.

- Tratamiento contra el estrés. Hoy en día han proliferado las terapias asistidas con animales, tanto para niños como para adultos, conocidas como zooterapias. La interacción afectiva con los animales ayuda a paliar los sentimientos negativos, a separarse de los problemas y a desarrollar habilidades sociales. En el caso del estrés, acariciar a un animal hace que nuestro cuerpo segregue endorfinas reduciendo así el estrés y la ansiedad.

- Fomenta la salud y la actividad física. Jugar con su nuevo amigo peludo será su actividad favorita. Las mascotas influyen a la hora de elegir salir a pasear (en el caso de que sea un perro, por ejemplo). Si el niño es más mayor, le ayudará a dejar de lado las actividades sedentarias y poco sociables, como ver la tele o los videojuegos. Además, algunos estudios han comprobado que convivir con un animal de compañía desde el nacimiento, preferentemente perros y gatos, refuerza el sistema inmunológico de los niños y previene la aparición de alergias como el asma o la rinitis.

A las mascotas hay que darle cariño, nuestro tiempo (tenemos que sacarlo a pasear en el caso de los perros, hay que jugar con él y enseñarle buenos hábitos), dinero (alimentación, veterinario, accesorios...) y un espacio exclusivo para él en nuestra casa.

Reglas de higiene para tener una mascota en casa con los niños

Muchos padres se preocupan por los posibles riesgos para la salud de su hijo pequeño por el hecho de tener una mascota. No obstante, si se practican unas pocas y sencillas reglas de higiene, no habrá de que preocuparse:

- La tiña es un estado cutáneo muy contagioso que puede contagiarse de los animales de compañía y que se ve habitualmente en los niños. Si sospechara la existencia de tiña, consulte con su médico.
- Evita siempre que el niño bese al animal, sobre todo, cerca de la nariz y de la boca.
- Anímale a lavarse las manos después de haber jugado con la mascota, sobre todo, antes de tocar o comer alimentos.
- Tanto las pulgas como los gusanos se evitan fácilmente mediante el uso regular de tratamientos preventivos.
- En el caso de que haya una infección, trátela con rapidez, y aleja al niño del animal hasta que el tratamiento haya funcionado.

Cuidados con las mascotas

Los cuidados que precisan nuestras mascotas son: en el caso de los perros, sacarlos a pasear dos o tres veces al día, bañarlos una vez al mes, vacunarlos, alimentarlos, cambiarles el agua, cepillarles el pelaje cada semana, aplicarles repelentes insecticidas una vez al mes y desparasitaciones intestinales cada tres o cuatro meses. Parece un trabajo excesivo pero teniendo en cuenta que una mascota puede ser algo muy gratificante tanto para los niños como para los adultos, estos cuidados merecen la pena.

Siguen algunos consejos:

- 1- Una cosa es el perro de la familia y otra cosa es un perro del vecino. Por esta razón es necesario enseñar a vuestro hijo que cuando vea un animal en la calle nunca se acerque a él sin antes preguntar primero al dueño del animal si existe algún peligro.
- 2- Si ven a un perro nervioso o que esté en la etapa de dar mordisquitos, digan a vuestro hijo que el perro no quiere jugar en aquel momento, pero jamás digan que les puede morder o que el perro es malo.

3- Jamás deben dejar solo a un niño pequeño jugando con el perro, hasta que éste no sea lo suficientemente responsable. En la etapa de aprendizaje los niños pueden ser crueles con sus compañeros, incluidos los perros. A pesar de su paciencia, la reacción del perro será defenderse ante alguna agresión.

4- Fomentar la empatía de vuestro hijo hacia el perro, demostrando cariño hacia la mascota. Cuando acaricien al niño en presencia del perro, hagan lo mismo con vuestra mascota para que ella no se sienta marginada.

5- Estimulen y enseñen al niño a jugar con el perro. Ejemplos: tirando una pelota suave, rascándole la cabeza, haciéndole cosquillas. Los expertos dicen que los niños que crecen con animales son más tranquilos, responsables y cariñosos.

6- Enseñen a vuestro hijo a cuidar del perro y a tener responsabilidades con él. A estar pendiente de los horarios de comida, de asegurarse si tiene agua en su platito, etc.

7- Con paciencia y comprensión, conseguiréis una buena adaptación del niño y el perro. Será divertido verles jugar juntos, y cambiarse cariño.

8- Enseñen a vuestro hijo a cuidar del perro. Pídele que les acompañen al veterinario cuando el perro tenga alguna enfermedad o tenga que recibir alguna vacuna.

9- Para que el perro reconozca a vuestro hijo así como a cualquier otra persona que entre en vuestra casa, dejen que el perro les huela. El perro memorizará el olor y lo aceptará.

10- Si es posible, elijan una raza de perro más apropiada al convivio con niños. Hay razas, como los pastores, por ejemplo, que se convierten en guardianes de los niños. Los vigilan y no se separan de ellos. Hay otras razas, como los 'cocker' que son más nerviosos y celosos. Lo mejor es que lo consulten con un veterinario.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/salud/higiene/animales.htm>

97.-Enfermedades

Por desgracia, es muy frecuente encontrarnos cada cierto periodo de tiempo con la noticia de que algún amigo, familiar, vecino o compañero de trabajo acaba de recibir un diagnóstico de una enfermedad grave. Se trata de una información que, como adultos, nos desconcierta, asusta, activa nuestras alarmas, genera preocupación, tristeza y miedo. Un sinfín de sensaciones, emociones y pensamientos desagradables que tratamos de gestionar en la medida de lo posible para que no afecte a los quehaceres diarios. Lo anterior se llevará de mejor o peor forma en función de una serie de variables sociales, personales e incluso ambientales: la relación de parentesco con tal persona, la afinidad, antecedentes médicos propios o cercanía física.

Como adultos con una capacidad de gestión emocional desarrollada y, a priori adecuada, somos capaces de sobrellevar el transcurso de tal enfermedad. En ocasiones mediante el apoyo absoluto, tanto personal como instrumental a la persona en cuestión. Otras veces optamos por poner tierra de por medio, es decir, guardar las distancias de modo que tal atmósfera de estrés y tristeza no nos afecte. De nuevo, optaremos por una de estas dos vías en función de numerosas variables entre las que pueden destacarse el propio estilo de afrontamiento y la cercanía o lazo de unión al afectado.

Sin embargo, los niños no disponen de la ventaja de una autorregulación emocional plenamente desarrollada, por lo que será la manera elegida por los adultos de afrontar tales circunstancias la que determinará su impacto en el niño. Dicha manera de percibir lo que está aconteciendo, y por lo tanto, de empoderar o lastrar el momento evolutivo del menor se verá influenciado por medio de dos vías: de forma indirecta en lo que refiere a la propia auto-regulación adulta y, por ende, co-regulación infantil; y de forma directa en cuanto a la capacidad de expresar verbalmente los hechos, estado actual y previsión de futuro a corto, medio y largo plazo.

¿Es oportuno esconder a los niños lo que está ocurriendo?

La respuesta es sencilla: no. Desde la capacidad adulta de comprender un acontecimiento y situarse en la perspectiva de

otros a la hora de recibir determinada información, es entendible tratar de proteger a los menores de lo que supone un duro golpe en sus vidas, una verdadera alteración del presente y del futuro, sea este más o menos inmediato.

Sin embargo, no debemos olvidarnos que los niños, al igual que los adultos, no solo captan la información a través del lenguaje verbal, es decir, las palabras. La mayor cantidad de información que captamos de nuestro entorno en el día a día lo hacemos a través del lenguaje no verbal: una mirada, esa agitación en las piernas que parece incontrolable, una actitud de alerta simultaneada a un aparente estado ausente, cierta irritabilidad o, por lo contrario, muestras de afecto excesivas y poco comunes.

Es precisamente esa contrariedad y ambigüedad la que despertará incertidumbre y ansiedad en los niños, manifestada en forma de rabietas, irritabilidad, conductas negativistas-desafiantes, pasividad académica o incluso alteración en el seguimiento de normas y conductas perfectamente adquiridas.

Como adultos, ¿cómo debemos actuar tras este tipo de noticias?

Tomando como referencia el hecho de que la autonomía emocional se adquiere de forma progresiva durante toda la etapa escolar, y aunando los dos criterios a tener en cuenta en la guía y co-regulación emocional de los niños, como adultos y sus figuras de referencia, protección y seguridad podemos seguir las siguientes pautas:

Comunicarles la información con la que contemos de forma adaptada a la edad y nivel madurativo, sin mentir ni ocultar información. Para ello, para los más pequeños podemos ayudarnos de diferentes cuentos infantiles que simbolizan determinadas enfermedades a través de bichitos o monstruitos; mientras que para los más mayores, ya podemos utilizar palabras concretas que incluso les permitan tomar conciencia.

Tal comunicación debe ofrecerse de una manera calmada, transmitiéndoles tranquilidad y ofreciéndoles un pilar firme y seguro en el que apoyarse. Que sean conscientes que como niños, no hay nada que esté en sus manos en lo que a la enfermedad se refiere, y que serán los adultos los que se encargarán de

reorganizar el entorno y rutina, así como de solventar los imprevistos que puedan surgir.

En caso de hospitalizaciones y tratamientos invasivos, es necesario anticipar fechas, estados posteriores (agotamiento, irritabilidad), consecuencias observables (debilidad, palidez) así como ofrecer un medio u opciones con los que poder mantener el contacto (llamadas, cartas u ofrecernos como mensajeros verbales).

Si la persona afectada permanece en casa, debemos favorecer que pasen tiempo junto al niño además de relegar a un segundo plano determinadas obligaciones escolares o deportivas. No debemos olvidarnos que en la base de un adecuado desarrollo funcional y académico se encuentra un desarrollo personal sólido, en el cual es determinante la relación con las figuras de apego y aquellas significativas, así como lo que estas conllevan.

Favorecer un clima comunicativo, abierto por ambas partes en el que se propicie una conversación fluida en cuanto a expresión emocional y alivio, así como atención a las posibles dudas o cuestiones que vayan surgiendo.

Se trata por tanto de hacer consciente explícitamente aquello que es evidente implícitamente, favoreciendo la respuesta emocional de los niños y el entendimiento de la situación actual.

Fuente:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/hablar-ninos-enfermedad/>

98.- Muertes

Partiendo del hecho de que nunca es buen momento, no hay que esperar mucho tiempo para comunicar al niño la muerte de su progenitor. Lo ideal es que el adulto que se lo transmite sea el otro padre, y que pueda estar lo más "entero" posible. Pero no siempre se puede conseguir, y la espera y la incertidumbre si esperamos a que el padre o la madre lo hayan superado, puede ser peor.

Los niños necesitan saber lo que pasa, se dan cuenta de que algo terrible ha ocurrido, al ver las reacciones de los adultos, que no están sus padres.

En ningún caso podemos mentir, le diremos la verdad, de la forma más dulce posible y adaptando la información a su edad. La gestión del silencio y de la incertidumbre o las mentiras casi nunca darán buen resultado.

Es muy importante no dar más información de la necesaria. A los niños hay que decirles que la persona en cuestión ha muerto pero no hace falta darle más explicaciones sobre las causas ni detalles sobre el fallecimiento. No los necesitan.

Algo que les ayuda a entender la muerte es hablarles de una mascota, el típico pez naranja de feria que se les murió. Por muy duro que nos parezca, los niños tienen que saber que la vida termina.

Independientemente de nuestras creencias religiosas hay que ser claros en el mensaje, no debemos utilizar aforismos ni metáforas como "se ha ido", para no crear falsas expectativas sobre la vuelta del ser querido. Los niños, sobre todo cuando son muy pequeños, no entienden el concepto de no retorno. Por lo que hay que explicarles que está muerto y que nunca lo volverán a ver. Se pueden incluir explicaciones religiosas como que está en el cielo... pero hay que explicarles que el cielo es metafórico, no es un lugar al que nosotros podamos ir, porque puede ocurrir que algunos niños piensen que va a volver y eso les puede crear mucha confusión.

Las primeras reacciones pueden ser tremendamente dispares. Van a depender mucho, de la edad y de las variables de personalidad del niño. Puede haber niños que se queden en estado de shock, es decir, que al principio no se den cuenta de lo que está pasando, no lo asuman y necesiten un tiempo para asimilarlo y empezar a hacer su duelo, sin embargo, habrá otros niños que de entrada sí se queden tremendamente afectados.

No podemos pensar que la reacción es siempre la misma, va a depender mucho del niño. Pero lo que siempre debemos hacer es

respetar los tiempos propios de cada niño. Hay que dar a cada uno el tiempo que necesite. Lo importante aquí es saber que el duelo tiene sus fases y que no nos las podemos saltar, todo lleva un determinado tiempo.

¿Debe un niño ir al funeral de su padre o de su madre?

También en esto va a haber muchas diferencias individuales, va a depender mucho de las características y personalidad de cada niño, así como de su edad.

Nada va a aportar la presencia de un niño en estas situaciones y con niños muy sensibles lo único que conseguiremos es que lo pasen francamente mal. Lo que sí debe hacer siempre el niño es despedirse, pero lo puede hacer a través de una carta, yendo a posteriori al lugar donde descanse el cuerpo o hacerlo de forma figurada... cuando haya pasado ya un tiempo. La despedida es clave para poder empezar el duelo, pero esto no implica, de ninguna manera, que la despedida deba ser de cuerpo presente.

En ocasiones hay niños que se sienten culpables por no haberse portado bien con su padre o con su madre, o incluso que relacionan la muerte con algo que ellos hicieron o dijeron, por eso, hay que explicarles lo que ha pasado, si ha tenido un accidente, una enfermedad (pero sin entrar en muchos detalles) explicándoles que ellos no tienen la culpa de lo ocurrido.

Una respuesta muy habitual en estos casos, es que los niños se sientan inseguros ante la nueva situación, no solo por la tristeza del momento, sino porque se plantean que al otro progenitor también le puede pasar algo, que la gente se puede morir y desaparecer de un día para otro y que en un momento dado se puede quedar solo. Por eso será fundamental dar al niño mucha seguridad, haciéndole ver que el progenitor superviviente no está enfermo, que no le va a pasar nada... La inseguridad es una respuesta muy habitual en los niños quizás no de manera inmediata pero sí un poco más a medio plazo.

A corto plazo el niño se puede sentir muy triste, incluso con rabia ante la pérdida del progenitor. Estas reacciones son normales y hay que permitirles que las expresen. Hay que dejar que el niño

llore todo lo que quiera y exprese sus sentimientos, a medio plazo puede haber síntomas de regresión y, sobre todo, ese sentimiento de inseguridad.

El niño estará triste y hay que hacerle ver que es normal que se sienta así. No pasa nada si ve que los adultos también lloran, porque es normal llorar la muerte de un familiar cercano, sobre todo, en un primer momento.

Cuando en un primer momento no lloramos, por lo general, lo que estamos haciendo es retrasar el duelo.

El duelo depende de cada persona y de cada situación pero lo normal es tener un mínimo tres meses. Ahí es cuando tenemos que estar pendientes y valorar si la ayuda de un profesional puede ser necesaria:

- Cuando vemos que el duelo dura más de lo normal.
- Cuando el niño no asume la pérdida.
- Si ha habido comportamientos regresivos, es decir que el niño deje de hacer cosas que hacía antes.
- Notarlo apático, que no sonríe, que no tiene ilusión.

De la misma manera, debemos estar muy atentos a las señales de su comportamiento, analizar sus sentimientos, ver qué cosas dicen, qué cosas dibujan.

Es bueno que el niño sienta que siempre que él quiere hablar del tema puede hacerlo. Y que siempre que quiera expresar "estoy triste" "echo de menos a mamá/papá"... va a ser respetado y comprendido y le vamos a decir que, por supuesto, que lo entendemos porque nosotros también lo echamos de menos.

Lo que en ningún momento queremos es borrar esa etapa de su vida, pero el objetivo es que lo integre. El mensaje que le tenemos que dar es que podemos aprender a ser felices a pesar de estar tristes y echar de menos a esa persona. La tristeza no debe impedirnos hacer las cosas cotidianas, el niño tiene que proseguir su vida, debe entender que es normal que esté triste pero debemos enseñarle que esa tristeza no debe interferir en su día a

día y se traduzca en temas como fracaso escolar o aislamiento, o dejar de realizar actividades, que es lo último que queremos que ocurra.

El estrés postraumático es un diagnóstico muy concreto que ocurre cuando la persona ha estado sometida a una situación especialmente traumática que hace que lo pueda recordar intensamente. Está más asociado a personas que han vivido un trauma en primera persona, esto ocurre cuando el niño ha sido víctima de un accidente, un atentado, una agresión, un robo... pero ante la muerte de un familiar cercano, si el niño no ha estado en el momento del accidente, no hablamos tanto de estrés postraumático sino de tristeza o duelo por la pérdida del familiar.

Fuente: <https://www.elmundo.es/sapos-y-princesas/2015/03/28/55153c7522601dbe4b8b4582.html>

99.-Separación de padres

La separación de los padres supone un importante impacto emocional en los niños. Aunque no todas las separaciones son iguales ni todos los niños reaccionan igual, es una situación difícil de manejar para ellos. Supone para los hijos la ruptura de la unión familiar, y un nuevo escenario en el que desarrollarse.

Cómo manejen los padres esta situación y los cambios que conlleva, será fundamental para preservar el bienestar psicológico y emocional en los niños. En Guiainfantil.com te explicamos cómo viven los niños un divorcio según su edad y cómo podemos ayudarles a asumirlo.

Según la edad de los niños en el momento de la separación de los padres, las reacciones pueden ser diversas y las explicaciones que les demos de la situación también serán diferentes, ya que según la edad lo vivencian de distinta manera. Pero lo que tiene que quedar claro es que siempre hay que darles una explicación, dejando fuera las diferencias entre los padres, dejando claro que la decisión es de los dos padres, dándoles sólo la información que pueden entender, resolviendo sus dudas y explicándoles cómo será la situación a partir de ese momento.

Aunque no a todos los niños les afecta igual ni todos reaccionan de la misma manera, y separación no es sinónimo de trauma, algunos rasgos (orientativos) de cómo viven los niños el divorcio según su edad, son:

- Niños menores de cinco años:

Cuando los hijos o hijas tienen menos de cinco años debemos explicaciones sencillas, cortas, concretas, y claras. A esta edad los niños pequeños pueden sentir que ellos son los culpables de que los padres se separen, porque se han portado mal o han hecho algo malo y suelen fantasear con que papá y mamá volverán a estar juntos. En ocasiones, al principio, tener dos casas, dos habitaciones, puede resultarles hasta divertido, pero no son del todo conscientes de que es un hecho definitivo, y que los papás no van a estar juntos más.

Pueden tener regresiones, (comportamientos típicos de etapas anteriores que estaban superadas como hacerse pis en la cama, hablar como un bebé), problemas de sueño, mostrarse más irritables y más sensibles, (se enfadan sin razón, lloran, rompen juguetes...), desarrollan miedos que antes no tenían y no son evolutivos, etc...

A los niños pequeños les resulta difícil verbalizar lo que sienten por lo que es importante que los padres les demos apoyo y cariño, les escuchemos y les digamos que entendemos cómo se sienten, y les permitamos expresar sus emociones y sentimientos.

A nivel general, en todas las edades, esta situación puede afectar al rendimiento académico de los niños, a su autoestima y autoconcepto, problemas emocionales y de conducta, miedos irracionales o ansiedad, que no en todos los niños se dan de la misma forma y con la misma intensidad. No siempre aparecen inmediatamente después del divorcio, pueden darse pasado un tiempo y siempre tenemos que prestar atención a cualquier cambio que nos resulte llamativo y en caso de ser necesario acudir a un profesional.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/familia/divorcio/como-viven-los-ninos-un-divorcio-segun-su-edad/>

100.- ¿Existe rivalidad entre hermanos?

Ayude a su hijo a adaptarse

Aunque no sea posible evitar totalmente los celos, esta cuestión se puede controlar cuidadosamente hasta lograr disminuir.

Aunque el cuidado de su bebé le insuma mucho tiempo, durante gran parte del día él se encuentra durmiendo. Ese tiempo Usted puede dedicarlo a su hijo mayor.

Suavizar los cambios

Es conveniente que la persona que cuide a su hijo mayor mientras usted permanezca en el hospital (si es ajena a la familia), sea conocida para él antes del acontecimiento.

Luego del parto, intente mantener su vida tan normal como sea posible; no permita que haya grandes cambios con la llegada del bebé, como por ejemplo que comience a ir a la guardería; y trate de seguir con los hábitos regulares. Déjelo seguir con sus costumbres: jugar con los amigos, ir a jugar a la plaza, etc.

Aunque se sienta agotada o fatigada, intente estar dispuesta para él como lo estaba antes. Cuando el bebé no la necesite le resultará de gran ayuda pasar tiempo con su hijo mayor mirando libros, jugando, conversando juntos; de lo contrario puede tornarse travieso para llamar su atención.

El encuentro con el bebé

La excitación que produce la llegada a casa desde el hospital, puede hacer que el niño mayor se sienta solo y aislado. Es aconsejable que él no se encuentre en casa cuando esto suceda. Pueden llevarlo al parque, o estar con un amigo, y que cuando regrese a casa se encuentre con el bebé ya instalado, y así pueda prestarle atención.

Antes de presentarle al bebé, pase algún tiempo a solas con él, haciéndole caricias, mimándolo, conversando, preguntándole qué ha hecho mientras Ud. no estaba en casa.

Tacto y tolerancia

No permita que en presencia de su hijo mayor sus familiares y/o amigos le hagan comentarios exagerados del bebé, o que le digan cosas como, por ejemplo: “¿dónde está ese hermoso hermano tuyo?”, ya que esto provocaría más dificultades.

No compare al niño mayor con el bebé. Si su hijo reacciona de manera tal como volver a ser un bebé, no se lo impida, pero ocasionalmente puede hacerlo sentir orgulloso diciéndole lo inteligente, lo fuerte y lo maduro que es. Ud. puede hacer que le ayude a cuidar al bebé, para que se sienta más responsable.

No espere demasiado de él, no cambie sus hábitos, ya que tiene bastante con enfrentarse a su problema.

Juguetes

Mientras Ud. está atendiendo al bebé puede ayudar que su hijo juegue con una muñeca, pero esto no reemplaza los cuidados y afectos reales.

Es conveniente que su hijo disponga de una habitación separada, ya que disminuirá las disputas sobre sus posesiones. No lo fuerce a compartir sus juguetes, pero puede sugerirle que le dé algo de lo que tiene, apelando a su generosidad.

Las tareas diarias

Cuando esté ocupada con el bebé, seguramente surgirán exigencias y dificultades por parte de su hijo mayor. El niño intentará en ese momento llamar su atención, haciendo travesuras y deseando distintas cosas. Déjelo ayudar a bañar y alimentar al bebé, pero tenga a mano el orinal, un puzzle, un libro o una bebida lista de antemano. También sería conveniente atender al bebé mientras el niño esté fuera de casa.

No se preocupe si tiene que darle el pecho delante de su hijo, esto no lo alterará, usted puede dejar que pruebe la leche, y si él la cela de lo cerca que está el bebé, abrácelo.

Problemas reales

Si las cosas se ponen muy difíciles, sería bueno buscar que le ayuden con el bebé durante un tiempo, mientras puede concentrarse en el niño. Si la situación económica es un obstáculo puede solicitar ayuda a un pariente cercano o a una amiga durante un tiempo.

101. -¿Hubo alguna situación de violencia familiar?

Un ambiente violento es aquel en que entre los progenitores o hacia el niño, hay gritos, insultos, menosprecio, y hasta violencia física. Padres que se gritan entre ellos, o que gritan al niño continuamente, un hogar en el que hay insultos, discusiones continuas, en el que no hay cariño, o hay dejadez en el cuidado de los niños o de la pareja, es un ambiente negativo y nocivo para un adecuado desarrollo del niño.

Vivir en un ambiente así influye en todas las áreas de desarrollo de los niños, (emocional, social, cognitivo) En primer lugar hay que desatacar, que les dan un modelo de amor y afecto que no es el adecuado, ya que aprenden que querer también es eso.

Pero además vuelve a los niños vulnerables, les genera mucha inseguridad, angustia emocional, miedos, les vuelve irritables, aparece falta de apetito, ansiedad, depresión, y en ocasiones patrones de conducta también violentos, porque los niños aprenden que lo que ven en casa es un modelo de conducta correcto. Viven en una tensión y en un ambiente para el que no tienen herramientas de afrontamiento, ni recursos personales que les protejan. Estas consecuencias no sólo tienen lugar en la infancia, sino que se dan a largo plazo en la adolescencia y la vida adulta.

A menudo los niños que viven esto en el hogar, muestran en el colegio también actitudes y conductas agresivas que no son más que el reflejo de lo que ven en casa.

Pero no solo repercute en que el niño pueda ser violento, sino que llega a asumir y aceptar la violencia como algo normal, por lo

tanto la tolera y puede convertirse a su vez en víctima de violencia, porque ha aprendido que es normal y que forma parte de las relaciones afectivas. Es decir, puede aceptar la violencia como víctima o como agresor.

Cuando un niño ve en casa violencia, está aprendiendo un patrón o modelo de relaciones afectivas y sociales violento. Aprenden que gritar, insultar o pegar cuando nos enfadamos está bien, o que es el modo adecuado de resolver los conflictos.

No todos los niños que viven en estos ambientes manifiestan las mismas consecuencias sociales, emocionales o cognitivas, pero lo que está claro es que el ambiente en el hogar influye y repercute en ellos. No todos van a desarrollar depresión, problemas escolares, trastornos del estado de ánimo, conducta agresiva, pero vivir en un hogar violento facilita la aparición de estos problemas.

Es importante que los padres sepan cómo influyen sus relaciones y sus conductas en el hogar sobre el desarrollo de sus hijos y acudir a profesionales adecuados que orienten, asesoren e intervengan en caso necesario.

Los niños para crecer sanos y seguros en todos los aspectos de su vida, necesitan un hogar en el que haya cariño, respeto, seguridad y confianza.

Entre los 3 y los 7 años de edad

Se sienten culpables por la situación y eso los lleva a comportarse de una manera diferente a lo habitual. Puede haber regresiones en sus hábitos: por ejemplo, se chupan el dedo, se orinan en la cama o no hablan bien. También pueden volverse agresivos, rebeldes, destructivos, hostiles y desafiantes.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/abusos/el-impacto-para-el-nino-de-crecer-en-un-ambiente-violento/>

<https://eresmama.com/el-impacto-de-la-violencia-domestica-en-los-ninos/>

102. -¿Hay castigos hacia los niños cuando se portan mal?

Los niños deben aprender que determinadas acciones que se llevan a cabo tienen consecuencias, y que a veces estas consecuencias no son agradables.

El castigo debe ser siempre el último recurso que los padres han de aplicar ante este tipo de conductas desobedientes o desafiantes de los pequeños. Es más, no debemos reaccionar igual si es un bebé el que ha cometido una falta que un niño de primaria, por ello te damos pautas para disciplinar o castigar a los niños según su edad.

Si los adultos pretendemos que los niños aprendan a respetar las normas y los límites lo primero que hay que hacer es intentar ser un ejemplo a seguir y actuar reforzando las conductas adecuadas de los pequeños siempre que sea posible.

No obstante hay momentos en los que será necesario enseñar a los niños las consecuencias negativas de sus actos y una manera de hacerlo será utilizando los castigos puntuales y haciéndolo de manera racional con el objetivo de educar a los pequeños. Para conseguirlo debemos tener en cuenta que:

- Nunca debe ser perjudicial para la su autoestima. El castigo no debe entenderse como una forma de hacer sentir mal a los niños sino como una consecuencia a una acción determinada.
- Al aplicar el castigo es necesario que los niños entiendan el porqué, y comprendan lo que ocurre cuando se realizan determinadas acciones.
- El castigo debe entenderse más bien como un trato. Es decir, lo que tenemos que hacer para conseguir algo, o cosas que no se deben hacer para dejar de lado las consecuencias negativas.

Ideas para disciplinar o castigar a los niños según su edad

Como ya sabemos la comunicación y la disciplina positiva son las herramientas fundamentales que se deben utilizar en la educación de los niños. Sin embargo, hay ocasiones en las que resultará ineludible que los adultos tengan que recurrir a los castigos para que los niños aprendan entre lo que está bien y lo

que está mal. Para que los castigos sean efectivos es importante que se tenga en cuenta la edad de los pequeños.

- Desde los 2 años hasta los 5 años

En esta etapa preescolar es importante que los castigos se apliquen de manera inmediata para que el pequeño entienda que el castigo va relacionado con su mal comportamiento. A estas edades se podrán llevar a cabo los siguientes castigos:

- Hablarles con tono enérgico y firme. A esta edad los niños son muy susceptibles al tono de voz con el que se los habla. Por eso, dirigirse de manera seria a los niños les sirve para saber que no han actuado correctamente. Para que funcione hay que utilizar esta técnica moderadamente. Es decir, no estar todo el día gritando.
- Retirada de privilegios. A esta edad, cuando no se tiene más de cinco años la retirada de un juguete favorito será un castigo en el que el niño verá de forma clara que su mal comportamiento, conlleva consecuencias.
- La sobre-corrección. Será a partir de los 3 años en las que se utilizan consecuencias basadas en el refuerzo y que resulta útil para acabar con aquellos “malos” comportamientos que sigue realizando el niño después de intentar otras técnicas que no han funcionado.
- ¿Silla de pensar? Debemos preguntarnos si es realmente una técnica efectiva para niños tan pequeños. Es un método muy utilizado en guarderías, y en casa. Pero tenemos que preguntarnos antes de llevarla a cabo si el niño a esa edad es capaz madurativamente de pensar sobre lo que ha hecho y llegar a conclusiones positivas.
- El tiempo fuera. Es una técnica eficaz ante conductas agresivas y desobedientes. Se trata de alejar al niño de la situación donde ha cometido una mala acción dándole la oportunidad de calmarse fuera del lugar donde ha ocurrido todo (diferente a la “silla de pensar”). La duración del tiempo fuera variará en función de la edad del niño, por lo que intentaremos aplicar no más de un minuto por año. El niño no debe estar permanentemente en un tiempo fuera.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/castigo/como-disciplinar-y-castigar-a-los-ninos-segun-su-edad/>

103. -¿La situación económica es regular o mala?

Cuando estamos preocupados o nos sentimos más nerviosos o ansiosos de lo normal podemos actuar, como padres, de diferente manera: Hay padres que intentarán ocultar plenamente a sus hijos las preocupaciones por las que están pasando, y así, protegerles. Otros padres buscarán un consuelo en los niños y les contarán todo el malestar que tienen.

Pero, ¿qué ocurrirá en estos casos?

En la primera forma de actuar, el niño percibirá que algo pasa, sus padres no están como siempre y él lo nota. Esta preocupación será transmitida y además el niño comenzará a imaginar las posibles causas de lo que está sucediendo, sintiéndose incluso culpable de la situación pensando que él pueda ser uno de los motivos.

En el segundo caso, estaremos colocando a nuestro hijo en un rol de adulto. Estamos buscando que este nos cuide y consuele. El niño se hará cargo de los estados de ánimo de sus padres y sentirá la obligación de cuidarlos.

En ambos casos se produce en el niño un alto nivel de estrés y se acabará sintiendo igual o más preocupados que sus padres. Ya que además, recordemos que los niños no saben regular sus emociones solos, sino que son sus figuras principales de cuidado quiénes les transmiten como hacerlo.

¿Cuál sería la mejor manera de hacerlo?

Adaptar a su nivel de comprensión y a su edad lo que está ocurriendo. Que entienda por qué mamá o papá están más tristes, enfadados o preocupados más de lo normal y así poder dar un sentido al ambiente que se está viviendo en casa.

Hay quienes piensan que la ansiedad es transmitida a través de los genes, es cierto, pero se necesita un detonante para que se

desarrolle, y esta activación dependerá del ambiente en el que el niño se desarrolle. Es decir, el estilo de crianza que el niño ha recibido, la forma en la que los padres gestionan las emociones o cómo reaccionan estos ante los problemas. No es lo mismo reaccionar de manera catastrofista cuando nuestro hijo nos cuenta que ha tenido problemas en el cole con otro niño a reaccionar preguntándole e interesándonos por lo que ha pasado y buscando juntos soluciones.

Es importante tener en cuenta que la familia es un cimiento fundamental para el desarrollo emocional. Será el pilar que les transmita seguridad, confianza en sí mismo y afecto, siendo estos los ingredientes básicos para un correcto funcionamiento emocional.

Te preguntarán, ¿de qué manera transmito mi ansiedad a mis hijos? Se transmite a través de las preocupaciones constantes, esto hará, como hemos visto anteriormente, que el niño también se preocupe aún sin saber muy bien por qué, dándoles el mensaje implícito de que para que las cosas salgan bien hay que preocuparse.

La sobreprotección es una pieza básica en la transmisión de ansiedad a nuestros hijos. Como padres, tenemos la idea de tener que proteger a los niños de cualquier mínimo peligro que pueda aparecer es lo mejor que podemos hacer. Los niños, por naturaleza, son exploradores del mundo, pero nosotros, los adultos, podemos reaccionar con miedo ante determinadas situaciones, respondiendo así a nuestro propio temor. Así, enseñamos que el mundo es un lugar peligroso, pudiendo generar en él cuando sea adulto sentimientos de inseguridad.

En ocasiones nuestros propios deseos y necesidades son transmitidos a los niños. En ocasiones no somos conscientes y colocamos nuestra propia mochila de deseos y frustraciones en nuestros hijos. Deseamos que nuestro hijo juegue, por ejemplo, al fútbol. Disfrutamos viéndole jugar como si fuésemos nosotros los que jugamos. Para nosotros es importante que haga deporte y además vemos que tiene potencial para ello. Pero un buen día llega y nos dice que se ha cansado del fútbol que no quiere ir más y que se quiere apuntar a pintura. Nosotros nos echamos las manos a la cabeza y lo vemos como algo descabellado, nos

enfadamos y frustramos porque lo que queremos es que siga yendo a fútbol. No hacemos caso a sus peticiones y excusamos esta idea con que el otro día tuvo problemas con un compañero, pero que ya pasarán porque son cosas de niños. Con esta actuación lo que estaremos haciendo es centrarnos en lo que nosotros queremos dejando de lado las necesidades del niño. Esto generará mucho estrés en él ya que sentirá que tiene que ir para que así su papá o mamá estén contentos con él; pasará a ser una actividad de ocio a una obligación.

Como conclusión, el malestar emocional de los adultos es transmitido a nuestros descendientes. Nosotros somos los encargados de regular emocionalmente a nuestros hijos, por tanto, si yo no puede gestionar mis estados, va a ser complicado que mi hijo pueda hacerlo. Somos modelos para ellos, por lo que las conductas que nosotros realicemos serán lo que ellos vivían como las conductas correctas. Por ejemplo, si yo cuando estoy enfadado lo que hago es tirar cosas al suelo, probablemente mi hijo cuando se enfade hará lo mismo. El estrés y la ansiedad durante la infancia pueden generar cambios a nivel cerebral permanentes con consecuencias negativas en la edad adulta. Es importante contar con el niño y explicarle las situaciones adaptadas a su edad. No es necesario contarle todos los detalles, pero sí que pueda formar un puzle completo de lo que esté ocurriendo. Esto generará mayor tranquilidad y seguridad.

Fuente:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/malestar-emocional-padres-hijos/>

104. -¿La pareja tiene privacidad?

Mantener viva la pasión y la frecuencia de las relaciones sexuales entre la pareja, puede convertirse en un reto cuando se tienen niños. Este es uno de los temores que presentan las parejas cuando esperan la llegada de un bebé, especialmente cuando son primerizos. Mucha información nos dice que debemos acostumbrar a los bebés a dormir separados de los padres con el propósito de no afectar su intimidad sexual. Otros por el contrario

nos aconsejan compartir la cama con los niños hasta que ellos decidan pasarse a sus cuartos y esto no debe interrumpir la actividad sexual. En realidad, el dormir o no con los hijos, no debe ser causa para afectar la actividad sexual en el matrimonio.

La cama familiar o el colecho es una práctica que se ha realizado desde la antigüedad por motivos culturales o por conveniencia para la familia cuando existen casos de menores que necesitan ser atendidos constantemente.

La pareja que decide realizar esta práctica, debe tener en cuenta que ésta, no puede ser pasada a un segundo plano por la inclusión de los menores al entorno familiar. Aunque no se practique el colecho, la relación de intimidad sexual puede verse afectada cuando llegan los hijos, debido a las preocupaciones de crianza, económicas o la falta de tiempo. Existen unas recomendaciones básicas si queremos mantener la actividad sexual saludable en el matrimonio sin verse afectada por la crianza de los menores.

- Establecer citas frecuentes – es saludable separar un tiempo especial y frecuente con la pareja. Estas citas pueden ser dentro o fuera del hogar. Resulta importante identificar aquellas redes de apoyo que sirvan para cuidar de los menores mientras la pareja separa este tiempo para estar a solas. En este momento es cuando se acude a los cuidadores o aquellas abuelas o tías que asumen un rol espectacular. Estas personas deben ser unas que ofrezcan seguridad a la pareja, de manera que el tiempo que estén juntos puedan compartirlo cómodamente.
- Mantener la creatividad – para ser creativos no es necesario invertir mucho dinero ni tiempo. Lo importante mantener aquellos detalles que sorprenda a la pareja y haga el momento especial. Puede ser desde una pieza de ropa sexy y sencilla, hasta detalles pequeños como un ramo de flores. Lo importante es que sea de manera frecuente y dirigida al interés de la pareja.
- Separar tiempo de intimidad – al hablar de intimidad no sólo nos referimos a la relación sexual, sino a ese tiempo de calidad que tenemos con la pareja para conversar sobre todo aquello que necesite atención. Si van a hablar sobre sexo, es muy importante comunicar aquello que le gusta o apasiona a la pareja. El compartir si disfrutan alguna posición o desean experimentar

alguna nueva, resulta interesante y mantiene la picardía entre ambos.

- Iniciar con el lado positivo – siempre que exista alguna diferencia entre ambos, es importante comenzar con aquello que nos agrada de la pareja y luego hablar sobre aquello que nos disgusta o quisiéramos que mejorara. Si mantenemos esta apertura con la pareja, las relaciones sexuales serán más placenteras y divertidas. Esto fomenta también la confianza y la comunicación entre la pareja, y fortalece el sentido de intimidad.

Para mantener un ambiente familiar saludable para los menores, es vital comenzar por la relación de pareja. Es importante fortalecer y mantener vivas aquellas cosas que nos enamoraron de nuestra pareja desde el inicio de la relación. Estas sirven para enfrentar los momentos de dificultad que vive toda pareja que tiene menores a su cargo y mantener vivo el amor que siente el uno por el otro.

Fuente: <https://www.lafamiliadebroward.com/como-evitar-que-el-dormir-con-tus-hijos-afecte-la-intimidad-del-matrimonio/>

105.-Uds. Los padres ¿le pone/n limite/s al/los niño/s?

Los padres a veces no sabemos cómo poner límites en la educación de los hijos, cómo conseguir que los niños cumplan las normas o cómo imponer una disciplina.

Muchas veces es difícil para los padres encontrar el punto medio entre ser un padre autoritario y ser un padre permisivo. Los extremos en una educación no funcionan. Si somos padres demasiado autoritarios, podemos generar baja autoestima en el niño o que en lugar que él sea obediente, sea sumiso.

Si somos padres demasiado permisivos, nuestros hijos podrían carecer de autocontrol y convertirse en niños tiranos, déspotas, agresivos, con los que no se pueden comunicar. Lo ideal sería que fuéramos padres con autoridad para lograr un perfecto equilibrio entre la autonomía y la obediencia, generando así experiencias positivas en la familia.

No hay duda de que todos los niños necesitan esos límites y normas, pero ¿por qué son realmente importantes en su educación?

Todos los expertos coinciden en que los niños necesitan que les demos límites porque:

- Los niños necesitan una estructura sólida a la que aferrarse, un modelo de conducta adecuado para seguir y orientarse.
- Los niños necesitan límites para protegerse de los peligros y riesgos. Ellos deben aprender, por ejemplo, que si acercan la mano al fuego pueden quemarse o que al saltar desde un lugar alto pueden herirse y hacerse mucho daño.
- Los niños necesitan saber hasta dónde pueden ir en su conducta porque de lo contrario podrían convertirse en niños tiranos.
- Además la ausencia de límites podría potenciar la pasividad y la apatía en el niño
- Y para concluir, los expertos dicen que todos necesitamos límites, algo que nos guíen cuando no conocemos el camino.

Consejos para imponer normas y límites en la educación de los niños

1- Empezar con los límites desde la más tierna infancia, desde el primer año, en este caso son pequeñas normas: si subes por ahí te caerás, al tocar esto otro podrías romperlo... El bebé tiene que aprender a interpretar e identificar ese NO.

2- Debemos estar preparados para discutir con los hijos, algo agotador pero necesario. Y es que los niños no aceptan de buen grado renunciar a sus deseos, pero los padres debemos tomar partido en esa edad en la que el niño no es capaz de asumir grandes responsabilidades. Si el niño va a llorar, protestar o gritar si no le dejamos pegar al hermanito pequeño, pues tendrá que llorar, protestar o gritar, pero no le dejamos porque no está bien.

3. Hemos de ser coherentes y consecuentes. Si decimos al niño que no podrá jugar con ese juguete por su mal comportamiento pero no lo cumplimos, el niño acabará no respetándonos. En el otro sentido, tenemos que llevar esa consecuencia hasta el final,

siempre teniendo en cuenta que la consecuencia de estar adaptada al comportamiento. No podemos prohibir al niño ir al parque durante una semana porque no recogió los juguetes.

4. La firmeza: el tono de voz y la seriedad con la que hablemos es fundamental a la hora de poner límites. Debemos mostrarnos serios y pacientes, aunque por dentro tengamos ganas de llorar o de reírnos. No debemos gritar pero sí mostrarnos seguros de lo que estamos haciendo.

5. Debemos olvidarnos del consabido: 'porque lo digo yo y punto'. Los niños han de entender el motivo de una regla: por qué han de irse a la cama pronto, por qué tienen que recoger la habitación. De esta manera ellos podrán desarrollar valores internos de comportamiento. Ah y las explicaciones cuanto más concisas y claras, mejor.

6. Consecuencia educativa. Los expertos nos hablan de los beneficios de dar consecuencias educativas frente a los castigos pero ¿de qué se trata? Con un ejemplo lo entenderéis mejor: 'si no haces los deberes irás al colegio sin ellos y tendrás que afrontar las consecuencias', si no quiere tomar la cena, retiramos el plato y le damos un yogur, para que no vaya sin cenar pero no le preparamos otro plato. Ni le gritamos u obligamos, simplemente les advertimos sobre lo que puede pasar si ellos no hacen lo que deben.

7. No ceder. Cediendo sólo agravamos y prolongamos el problema en el tiempo. Esta es nuestra norma y así has de hacerlo. Estemos seguros de que lo que estamos haciendo, SIEMPRE es y será para el bien de nuestros hijos, para que crezcan felices.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/limites-y-normas-en-la-educacion-de-los-ninos/>

106.- Si uno le pone límites el otro ¿lo contradice?

La participación de los padres y las madres en la educación de sus hijos es muy importante. Esta intervención provoca en los adultos muchas inseguridades y angustias. Los padres comienzan a hacerse preguntas que les crean expectativas y esto les hace caer en errores 'dañinos' a la hora de educar.

De entre los errores más comunes en los que los padres suelen caer a la hora de educar a sus hijos, es de especial importancia la disparidad en la pareja sobre cómo educar a los hijos.

La falta de unidad de criterio entre los padres, siendo las figuras de autoridad para sus hijos, es uno de los grandes lastres para educar. Es responsabilidad tanto del padre, como de la madre ponerse de acuerdo en las reglas y las formas de disciplina que emplearán en la educación de sus hijos. Cuando no existe este acuerdo y uno de los padres cede la autoridad a otro, los niños se resienten. Las parejas pueden encontrar dificultades en el camino que les lleva a alcanzar acuerdos y a unificar criterios. Entre estos:

- Se puede dar el caso de que uno de los dos quiera usar una manera de educar, ya sea porque es el método que usaron con él o ella en el pasado o porque no conozca otro método; y el otro de la pareja no esté de acuerdo. Es verdad que cuando crees que existe un modo de educar a tus hijos que puede cuesta aceptar que tu pareja no comparta tu misma opinión, pero en la otra parte de la pareja, puede ocurrir exactamente lo mismo y creer que el suyo es el mejor modo de educar porque también quiere lo mejor para sus hijos. Por tanto, sería necesario que hablaran para ver si pueden acordar normas comunes.
- El niño recibe mensajes contradictorios. Sus progenitores se desautorizan entre ellos. El pequeño no sabe a quién hacer caso y se siente perdido, sin referencias claras. Esto hace que a medida que el niño crece aprende a utilizar esas discrepancias o diferencias de criterio para hacer lo que quiere.
- Otras veces, aunque están de acuerdo en las reglas, uno es más permisivo que el otro. Esto causa problemas en la pareja y gran confusión en los hijos. Además, se debe tener en cuenta también que la educación de los hijos es una tarea continua en el tiempo y

que se han de integrar en la formación de los pequeños aspectos: emocionales, intelectuales, valores, etc.

Qué hacer si no hay acuerdo en la pareja en la educación de los hijos

1. Evita las discusiones con el otro progenitor en presencia del niño. Cuando, por ejemplo, el padre se esté enfrentando a una situación concreta con el niño, es necesario que la resuelva sin que el otro miembro de la pareja participe. Será después y sin el pequeño delante cuando se juntarán y expresarán sus desacuerdos o críticas para buscar soluciones.
2. Evitar enfados, gritos y menosprecios al hijo y a la pareja. Cuando las cosas se dicen desde la tranquilidad tienen un efecto más constructivo que cuando se hace desde la crítica.
3. Actuar desde el rencor produce malestar. Una vez haya pasada la situación incómoda, hay que cerrarla y pasar a otra cosa.
4. Sin orgullo, mejor. Se trata de buscar lo mejor para el pequeño y lo mejor es que los padres eduquen de manera equilibrada. El pensar que se ha 'ganado' una discusión con la pareja sobre la educación del niño solo traerá repercusiones sobre el hijo.
5. Piensa que el niño no es el causante de los problemas con tu pareja relacionadas con la crianza, sino que es la principal víctima.
6. Empatía con la pareja. Trata de comprender la razones del otro y su visión sobre la crianza y trata de aportarle tu visión.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/cuando-no-hay-acuerdo-entre-los-padres-en-la-educacion-de-los-hijos/>

107. - ¿Pasa mucho tiempo el padre o la madre fuera de casa?

Cuando los padres pasan poco tiempo con sus hijos, estos se sienten solos, extrañan a sus padres y desean compartir más momentos en la vida diaria. Esto sugiere vacíos de afecto que pueden, en muchos casos, llevarlos a llenar necesidades psicológicas profundas como seguridad, comprensión, protección, orientación e identidad, en otros lugares diferentes de la familia, como los amigos y el colegio, pero también en escenarios con menos control y garantía de que la influencia que ejerzan en ellos sea positiva.

Quienes consideran que pasar más tiempo con los hijos es básico indican que esto trae ventajas como un mejor conocimiento entre padres e hijos, una comunicación más fluida, se fortalece el vínculo y se encuentran soluciones a los problemas diarios de la crianza.

Los aprendizajes que los niños hacen a medida que van creciendo, el desarrollo de una cantidad de áreas del cerebro y la adquisición de habilidades y logros, así como muchas áreas de desarrollo, dependen de la relación con otros.

Las conexiones afuera generan conexiones adentro, y siempre que esté con un niño pasando tiempo con él, un tiempo en que esté conectado, presente, con juego, con contacto físico, eso va a hacer que él desarrolle las habilidades que necesita.

Los niños que crecen con padres más presentes sí son diferentes. En países donde las licencias de maternidad son larguísimas, una de las cosas que se ven es que los niños son más regulados.

Estos niños se vinculan mejor con otros, su parte emocional es sólida y aprenden mejor. Las relaciones se construyen con el tiempo, esto se logra con experiencias compartidas, y los mejores maestros serán los adultos significativos en la vida de los niños. Muchas veces estos adultos serán los abuelos o los tíos, y en ocasiones la niñera que queda a cargo de los pequeños. Lo más grave es cuando hay negligencia en el cuidado; cuando el niño está solo y no tiene alrededor personas con quienes vincularse, probablemente tendrá problemas de aprendizaje, dificultades para relacionarse o problemas de salud mental.

Abuso de la tecnología puede generar depresión y aislamiento en niños

Si bien estas son las recomendaciones de los expertos, en la vida actual no todos los padres pueden dedicarles más tiempo a sus hijos, encuentran dificultades para repartir el trabajo, la maternidad, la paternidad y el descanso, y, por culpa del estrés diario y la presión económica, no siempre están con el ánimo de compartir con sus hijos.

Existen momentos definitivos para construir esa relación entre padres e hijos. Si es posible escoger cuáles pasar con los hijos, los más importantes son los de autocuidado, es decir, cuando el pequeño se levanta, cuando se baña; las comidas, la hora de acostarse, la hora del cuento por la noche. Así, si los padres pueden escoger cuándo estar con sus hijos, lo mejor sería en estas horas del día.

Eso sí, es clave que cuando los padres estén con sus hijos realmente estén presentes, no mirando el celular o la televisión o resolviendo problemas de trabajo. El tiempo con los hijos debe ser para ellos; tener contacto visual, físico, emocional, jugar, compartir, escuchar y responder.

El niño debe saber que sus padres están presentes en su vida cotidiana, que saben cómo le ha ido, si ha estado triste, qué comió en las onces, cómo se llama su profesora o si tiene alguna actividad especial en el jardín infantil o en el colegio. Los padres pueden llamarlos siempre varias veces al día. Incluso, es importante que los bebés escuchen las voces de sus padres en el teléfono.

Sin embargo nada de esto reemplazará hacer presencia física y emocional en la vida de los hijos. Definitivamente, tú no compensas en poco tiempo lo que podrías dar en tiempo largo. Hay una parte que tiene que ver con el hecho de estar, con estar alrededor de los niños, modelar comportamientos, hoy ya sabemos que ese tiempo de 5 minutos de calidad no es igual.

Esto no significa que los padres dejen entonces de dedicar esos tiempos cortos especiales a sus hijos; lo que sí deben tener presente es que al pasar tiempos cortos con los hijos, ellos van a querer durante esos ratos que sus padres les den todo: amor, juego, límites, cariño, mimos, estructura, por lo cual pueden ser muy intensos. En la medida en que se pasa más tiempo con ellos, esta intensidad disminuye.

Los padres pueden evaluar si realmente sus trabajos son tan importantes para su desarrollo personal y para satisfacer sus necesidades básicas, analizar si tal vez pueden vivir con menos ingresos y con más tiempo durante los primeros años de vida del niño para que alguno busque un empleo de medio tiempo o para que trabaje desde la casa. Hoy en día, las empresas también están más abiertas al teletrabajo y a horarios flexibles, con lo cual puede resultar más fácil dedicarles tiempo a los hijos.

Si estas opciones no son posibles, los padres deben buscar un cuidador que sea amoroso, construya relaciones y sea permanente; no es buena idea cambiar cada rato a la persona que se hace cargo del menor, pues él debe encontrar un apoyo constante y seguro.

Es importante, también, compartir el fin de semana cuando de lunes a viernes no se puede pasar mucho tiempo con los hijos, dedicar tiempo a estar en familia, a mostrarles a los pequeños el mundo fuera de la casa y del colegio.

La batalla para controlar la inteligencia emocional de los niños

¿Por qué los niños toman las cosas de manera literal?

¿Se siente culpable?

Si bien es cierto que muchas mujeres quisieran quedarse con sus hijos durante sus primeros años de vida y no pueden hacerlo por motivos económicos, también lo es que existen aquellas para quienes el trabajo también es muy importante y quieren distribuir su tiempo entre el desarrollo profesional y la maternidad.

Ningún caso es mejor que el otro, ambas opciones son igual de válidas; lo que sí es muy importante para dar lo mejor posible, desde el punto de vista emocional, el paso hacia el primer desprendimiento del bebé es que la madre sea honesta consigo misma sobre cuál es su situación. Es fundamental conocer y aceptar los sentimientos para poder saber qué hacer con ellos, y entonces sí actuar.

Lo primero que se debe hacer en estos casos es aceptar que este sentimiento va a aparecer y, en vez de tratar de esconderlo o eliminarlo, lo mejor es analizar qué hacer para sentirse mejor.

La culpa surge generalmente porque la persona cree que les está haciendo daño a otros o porque es feliz mientras que otros son infelices. Desde este punto de vista, debe entender que si el bebé está en buenas manos, con un cuidador amoroso o con la pareja, no va a ser infeliz ni le estará haciendo daño. Lo haría si no se preocupara por él, si no buscara a alguien idóneo para atenderlo o si realmente fuera negligente como madre.

Por otro lado, unos buenos padres son aquellos que se sienten felices con ellos mismos, porque disfrutan lo que hacen y son un ejemplo de vida para su hijo.

Una de las equivocaciones más frecuentes que cometen los padres o las madres a causa de un sentimiento de culpa mal entendido es darles gusto a sus hijos y no fijarles límites. Esto es un error; es importante que este sentimiento no lo invalide como la persona responsable de educar a su bebé, de ser su guía y faro en la vida, de señalarle qué está bien y qué está mal, de crearle rutinas, horarios, de mostrarle la vida y de ser capaz de pronunciar la palabra ‘no’ cuando sea necesario.

Fuente: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/importancia-de-pasar-tiempo-con-los-hijos-158056>

108.- ¿La madre trabaja?

La cantidad de madres que trabajan ha aumentado notablemente durante los últimos años, y la mayoría de ellas tienen hijos en edad preescolar.

En muchas sociedades no está bien visto que las madres otorguen el cuidado de los niños a personas ajenas, y las que no pertenecen a este tipo de culturas, padecen un continuo sentimiento de culpa y de tensión, pues creen que no es de “buena madre” enviar al niño a una guardería. Sienten que sus hijos, a futuro, pueden sufrir trastornos de personalidad, disturbios emocionales en sus comportamientos rutinarios, o tal vez en la comunicación.

A esta angustia materna se suman además las continuas críticas y desaprobaciones provenientes de amigas y madres que no

trabajan. En la actualidad, no suele ser tarea fácil tomar la decisión de salir a trabajar.

Razones que llevan a las madres a trabajar

Las razones por las cuales las madres trabajan son varias, entre ellas:

- 1.- La estrictamente económica es la más habitual, ya sea porque es insuficiente el dinero para la manutención básica del hogar o bien, por propia decisión.
- 2.- Para aumentar el nivel de vida, o pagar una mejor educación para los hijos, o la independencia económica de su esposo, o salir de vacaciones más a menudo.
- 3.- Algunas mujeres prefieren trabajar no tanto por la necesidad de dinero, sino porque tienen una profesión, o se han especializado en determinados trabajos u oficios. Quedarse en casa les provocaría frustraciones en varios órdenes, o tal vez un constante aburrimiento realizar los quehaceres domésticos.

Consecuencias en el niño cuando la madre trabaja

No es perjudicial que las madres trabajen, siempre y cuando se logre una buena organización familiar y se contemplen todas las necesidades de desarrollo del niño.

La presencia materna, sin dudas, es de vital importancia para los niños, tanto en su crecimiento como en su desarrollo psíquico y emocional. Pero ser madre no implica que se deba dejar de ser una persona con deseos e intereses.

Al igual que el hombre, la mujer debe ser libre. Debe elegir su vida y compartir con su pareja la responsabilidad de la crianza del niño.

Que una madre trabaje no representa inconveniente alguno para los hijos, aunque se deben contemplar algunos conceptos:

- La madre debe ser equilibrada y saber qué es lo que desea para su vida.
- Si desea trabajar por propia decisión, o si prefiere permanecer en casa al cuidado de sus hijos. En este último caso, se verá también si lo puede hacer o sus necesidades lo impiden.

El hecho de trabajar conlleva, indudablemente, beneficios y desventajas.

Si una madre desea trabajar por propia voluntad, y el trabajo que ejerce lo realiza con satisfacción, la crianza de su hijo no se verá afectada, ya que colmada de salud y energía, adquirirá más confianza en sí misma y mayor autoestima. Esto además producirá efectos positivos en el niño porque es la labor que ella eligió, y él la verá resplandeciente.

Ver a su madre feliz deleita a todo hijo. Observarla sintiéndose importante, resaltará sus valores, y ellos se criarán con más independencia, serán más seguros de sus actos, tomarán la vida de otra manera. Estos resultados los percibirán más las niñas que los niños.

Pero este modo de vida también tiene algunas desventajas.

Si al regresar de su trabajo la madre se muestra agotada o se demora, o al compartir momentos con sus hijos se torna intolerante o malhumorada, o no les brinda la atención suficiente, indudablemente, el hecho de trabajar será perjudicial.

Que las cosas ocurran a la inversa tampoco es bueno. Los padres, al estar pocas horas durante la semana con el niño, desean recuperar ese tiempo “perdido” durante el fin de semana, molestándolo a cada rato. El niño puede sentirse fastidiado, irritable, por decirlo de algún modo “agobiado”. Todos los días se debe dedicar al niño un espacio de tiempo.

Si la madre no desea trabajar porque fue educada para estar en casa al cuidado de sus hijos, el hacerlo puede crearle angustia y resentimiento. Además, si el padre también avala ese tipo de cultura, a los trastornos de la madre se le suman los sentimientos del padre, que puede sentirse frustrado como hombre y fracasado en el mantenimiento de su familia, por no poder lograr un equilibrio económico a través de su trabajo.

Este tipo de situación es perjudicial para el niño, que se sentirá culpable por suponer que si él no estuviera, su madre se quedaría en casa.

Para este tipo de familia el consejo es el mismo: si se logra una perfecta armonía en la crianza, la madre puede salir a trabajar.

Si las madres tienen la dicha de no trabajar porque no lo necesitan económicamente, deben estar felices de ser el eje de la educación de sus hijos. Pero muchas se sienten mal por dejarse

influir por una sociedad que desdeña la rutina y aplaude la “liberación femenina”. En este caso se deben observar las desventajas.

Si la madre, por ahorrar dinero, trabaja más horas por día en el hogar y no emplea a alguien para que la ayude, pasará poco tiempo con el niño y el resultado puede llegar a ser el mismo: llegará el fin de semana y por compensar horas perdidas agobiará al niño. En ciertos casos, dejan de practicar deportes, descuidan amistades por estar junto al hijo, y así tampoco se obtienen los resultados esperados.

El consejo: compartir tiempo todos los días con el niño, no importa la cantidad sino la calidad del tiempo.

Si las madres trabajan, el esposo deberá ayudar cuando sea necesario en las actividades domésticas, cuidar al niño en las horas que su madre no está, o quedarse con él cuando está enfermo.

Resumiendo: no es perjudicial para el niño el estar o no en casa, si la decisión se traduce en una vida plena, feliz, satisfactoria, adaptándose los padres a las exigencias de la armonía familiar.

El niño en la guardería

Que la madre trabaje no es problema. Lo verdaderamente importante es lo que sucede con el niño cuando ella no está, y también si los cuidados y atención que recibe son óptimos.

La guardería provee al niño de ventajas esenciales pues le permite independencia de afectos y de seguridad. El trato y relación con otras personas, no es perjudicial para el niño, siempre y cuando se le brinde todo lo necesario en forma adecuada.

Si es lactante, la persona a cargo debe saber que el desarrollo de la confianza es el valor emocional más importante durante los primeros doce meses. Al bebé se lo debe mirar, conversarle, alzarlo, sonreírle, mimarlo y acunarlo muchas veces por día.

Su madre, luego de ir a buscarlo, debe disponer de un tiempo para él, sostenerlo, mimarlo, llevarlo a su cuna y que se duerma allí y no en sus brazos. Ambos padres deben compartir esta rutina.

Las personas a cargo de los niños mayores de un año deben ser agradables, pero también marcarles la disciplina y los límites. Por la noche los padres deberán compartir tiempo con él, jugando,

leyendo libros de cuentos, fomentando el contacto mutuo y la comunicación.

En resumen:

- Las madres deben tener una actitud positiva hacia el trabajo;
- Deben brindar apoyo a otras madres que trabajan;
- Hacer caso omiso a críticas de personas que no trabajan;
- Tener la foto de su hijo en el trabajo;
- Compartir todos los días algún tiempo con sus hijos;
- No sentirse frustradas si no trabajan y se dedican a la educación de sus hijos;
- Si la pareja logra compartir tiempo todos los días con el niño, escucharlo, apoyarlo, educarlo, disciplinarlo, y además, responder con dedicación, satisfacción y felicidad al trabajo, han ganado la batalla de la crianza.

109. -¿El niño se queda solo?

A medida que nuestros hijos crecen lo hacen también nuestras dudas y preguntas. Inevitablemente en algún momento surgirá la que hoy nos planteamos: cuándo podemos dejar solos a los niños en casa y cómo hacerlo.

Hoy en día no existe consenso entre los expertos (psicólogos, pedagogos o pediatras) en cuanto a decidir una edad a partir de la cual podamos dejar solos a nuestros niños sin problemas, ya que es más una cuestión de madurez individual que de edad cronológica.

Sabemos que cada niño madura a su ritmo, que cada uno adquiere mayor o menor autonomía y responsabilidad en función de múltiples factores (sociales, emocionales, educativos y/o familiares) por lo que su capacidad para hacer frente a situaciones desconocidas encontrándose solo en casa varía mucho de un niño a otro.

Junto a los aspectos madurativos de cada niño y del modelo educativo familiar, debemos tener en cuenta la legislación al respecto de cada país. En España dejar solos en casa a los niños puede comportar consecuencia legales importantes, desde sanciones a la intervención de los servicios sociales quienes pueden solicitar la retirada de la custodia por negligencia o desamparo si se concluye que el niño está en una situación de riesgo.

Coincidiendo con otros profesionales y en la medida de lo posible no se debería dejar a un niño sin supervisión bajo ninguna circunstancia. No obstante, en caso de no tener más remedio, no debería ser antes de los 12 años, por bien que otros propongan los 10, ya que hasta llegar a esta edad (por lo general) no saben reaccionar apropiadamente ante un imprevisto o pedir ayuda adecuadamente en caso necesario.

Cómo saber si el niño está preparado para quedarse solo en casa

Teniendo en cuenta estas primeras ideas: madurez del niño y legislación, antes de que llegue el momento clave debemos plantearnos otras cuestiones sobre la capacidad de nuestro hijo para permanecer solo en casa. Debemos asegurarnos que el niño:

- Tiene conocimientos y capacidad para cuidar de sí mismo durante el tiempo que permanecerá solo.
- Obedece normas y sabe cuáles son los límites que no debe traspasar.
- Es suficientemente responsable y prudente.
- Sabe qué hacer en caso de emergencia y a quién debe llamar.
- No tiene miedo a estar solo.
- Sabe manejar los útiles domésticos sin ponerse en peligro.

Cómo preparar al niño para que aprenda a estar solo en casa

Los padres debemos preparar a nuestros hijos antes de dejarlos solos para que se sientan seguros sin nuestra presencia. Debemos proporcionarles los recursos necesarios para garantizar su integridad física, emocional y psicológica, promoviendo desde pequeños su autonomía y desarrollo integral.

Es conveniente prepararles de forma gradual para ver cómo reaccionan ante esta nueva situación, dejándoles solos unos instantes en casa a la vez que les damos una serie de pautas como a quién llamar en caso de emergencia y normas como las de no salir de casa ni abrir la puerta a ningún desconocido.

Podemos empezar con pequeños simulacros: saliendo al rellano de la escalera y permaneciendo unos minutos ahí antes de entrar para posteriormente poder dejarles solos el tiempo justo para tirar la basura o comprar el pan. De este modo podemos ir comprobando hasta qué punto el niño es prudente y responsable y cómo reacciona ante esta nueva circunstancia.

Pero nunca debemos dejar solo a un niño si éste tiene miedo o se siente inseguro sin nuestra presencia ya que podría convertirse en una experiencia altamente negativa y traumática.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autonomia/cuando-podemos-dejar-a-los-ninos-solos-en-casa/>

110. -¿Coopera el niño con las tareas de la casa?

Los niños deben y pueden colaborar en las tareas del hogar desde bien temprana edad. Desde que tienen apenas dos años es cuando empiezan a mostrar interés en ayudar a las tareas domésticas porque se sienten con la capacidad suficiente para hacerlo.

Es posible que su ayuda sea más una intención que algo fructífero pero resulta imprescindible aprovechar esta motivación innata para ayudar y potenciarlo para que el pequeño se

acostumbre a ver y entender que las tareas del hogar son cosa de todos.

Además, que los pequeños de la casa se impliquen en las tareas domésticas les ayudará a tener una mayor responsabilidad en casa y en su vida a medida que vayan creciendo, así que la próxima vez que pienses que es mejor hacer las tareas cuando tu hijo esté durmiendo...¡de eso nada! Más vale que te armes de paciencia y que en algunas cosas colabore porque puede hacerlo.

Pero ¿quieres saber en qué tipo de tareas pueden colaborar según la edad que tenga tu hijo? Deberá tener un papel en casa a medida que vaya creciendo y a continuación te doy una guía para que sepas qué es en lo que podrá colaborar (y que se va sumando a la edad que van alcanzando).

Cómo pueden colaborar en casa los niños de cuatro y cinco años:

- Ayudar a poner y quitar la mesa. Ayudarte en la cocina con las tareas fáciles.
- Ayudarte a hacer su cama y recoger su habitación.
- Ayudarte a doblar toallas.
- Barrer.
- Ayudar en la compra doméstica y colocar las cosas en su sitio.

Recuerda que si la tarea que le asignas es muy difícil para su edad, lo más probable es que se frustre, no la termine y le cueste colaborar en otras ocasiones. Por este motivo resulta imprescindible que ajustes tus demandas a sus años y capacidad de realizarlo. Además si no lo hace igual de perfecto como tú no importa, porque hay que darle valor a su esfuerzo y enseñarle a hacerlo mejor para la próxima vez.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/como-pueden-ayudar-en-las-tareas-de-casa-los-ninos/>

111. -¿Juega UD o ambos con el niño todos los días?

Hacer un lugar en nuestra agenda diaria para jugar con nuestros hijos, es tan importante para su desarrollo como proveerles una buena alimentación.

Sin embargo no es tarea fácil. A muchos padres y madres puede resultarles tedioso puesto que requiere un esfuerzo diario, marcado por el estrés y el poco tiempo libre.

El juego es especialmente importante hasta los tres años de edad, ya que durante esta etapa los niños juegan menos entre sí y prefieren a sus padres.

En esta línea, varios estudios han demostrado que las familias que han hecho del juego una base de unión durante la infancia, han padecido menos problemas durante la conflictiva etapa de la adolescencia.

Por esto los expertos recomiendan a los padres dedicar por lo menos media hora diaria a jugar con sus hijos. Pero, en ocasiones, se pueden tener muy buenas intenciones y no saber cómo llevar a cabo ese encuentro atractivo y tan beneficioso en nuestra relación con los hijos.

El juego, clave para el desarrollo de los niños

Un informe publicado por la Academia Americana de Pediatría (AAP) explica que el juego permite a los niños expresar su creatividad y desarrollar su imaginación, su destreza manual y sus aptitudes físicas, cognitivas y emocionales, por lo cual es de suma importancia para el óptimo y saludable desarrollo del cerebro.

Entre las virtudes del juego también destaca que cuando se reúnen varios niños aprenden a trabajar en grupo, a compartir, a negociar, a resolver conflictos y a defender sus puntos de vista. Cuando tienen posibilidad de jugar con sus padres, los niños perciben que los adultos les prestan completa atención, contribuyendo a construir relaciones duraderas.

Según un estudio del Colegio de Pedagogos de Cataluña, el juego multiplica la capacidad de concentración y de memoria en el niño, por lo cual el aprendizaje resulta más sencillo cuando realiza este tipo de actividad.

El juego es entonces, una clave para el desarrollo de los niños, sobre todo en las edades más tempranas, y es muy beneficioso hacerlo en compañía de los padres.

Como ya hemos dicho, cuando los niñitos juegan agudizan sus sentidos (el tacto, la vista y el oído son básicos para ellos), agilizan el movimiento de pies y manos, y fortalecen la capacidad mental. Pero esta actividad no sólo debe ser un entretenimiento, sino que debe cumplir dos objetivos: convertirse en uno de los principales hilos conductores del amor entre padres e hijos y, al mismo tiempo, tener una vocación educativa. Para que esto sea posible, el padre y la madre deben aprender a jugar correctamente con los niños.

Elizabeth Fodor, psicopedagoga experta en juegos y autora, junto a Montserrat Morán y Andrea Moleres, del libro “Todo un mundo de sorpresas”, asegura que “no importa tanto la cantidad (de juego) como la calidad”.

112. -¿Le brinda atención y afecto?

Las madres modernas creen que es lógico amar a su bebé. Es más, creen que lo deben hacer a primera vista.

Pero resulta que en algunos casos es difícil que esto suceda. La madre no puede entender por qué le pasa esto.

Este acontecimiento es más frecuente de lo que se supone, y por supuesto, tiene razones lógicas, como pueden ser: un embarazo o parto difícil, o quizás el hecho de que el niño no era lo que esperaba ver.

La separación durante las primeras horas de vida producida por una cesárea, o por una internación de algunos de los dos por una posible enfermedad, es razón más que suficiente para experimentar este tipo de sensación.

Los estudios indican que aunque el niño sea adoptado, los padres pueden amarlo tan profundamente como si fuera propio.

A los niños les afecta el estado anímico de los padres, y esto se traduce en su lenguaje corporal: lloran con más frecuencia, no quieren alimentarse, no duermen tranquilos, etc. Por otro lado,

un bebé inquieto y molesto preocupará a los padres, que se pondrán aún más tensos y ansiosos.

Siempre resultará beneficioso prodigarle amor y hacerle mimos a su hijo. Al crecer, el afecto deberá ajustarse al carácter del niño para no malcriarlo.

El secreto para que un niño en el futuro sea seguro, independiente y sociable, está en brindarle mucho amor, atención y afecto. Además decir “no” con amor, le enseñará lo que le disgusta de él. No es necesario gritarle. Recuerde que el tono de su voz es lo que le enseña a partir de los seis meses.

También es perjudicial decir “no” todo el tiempo. Esto hace que la disciplina pierda el impacto que debe tener, la rutina se hace inconstante y el niño no puede aprender qué es lo correcto. Por ejemplo, el dejarlo que hoy agarre un objeto y mañana no, lo confundirá y con frecuencia, este tipo de situaciones finaliza en una rabieta o berrinche

113. -¿Se sienten bien los integrantes de la familia?

Siempre que decimos, hacemos o dejamos de hacer cosas, estamos estableciendo relaciones con los otros, por lo que estamos comunicando. La comunicación dentro de la familia determina la manera en que los niños aprendan una manera de emocionarse y pensar para comunicarse con los demás.

Cuando los miembros familiares coordinan las formas de comunicación llegan a satisfacer las necesidades de todos los miembros.

Dentro del núcleo familiar se aprende y enseña a través de los valores, maneras de pensar y cómo se comunica. Gracias a esta coordinación, dentro de la familia se va construyendo la manera de enfrentar las dificultades diarias y de ver las cosas mediante la negociación o respetando y aceptando otros puntos de vista.

La falta de comunicación tiene que ver con los numerosos malentendidos que se dan dentro de las familias. Un pequeño error en la comunicación puede causar mal ambiente durante

mucho tiempo. Por tanto, si no existe conexión entre los miembros de la familia se generan problemas de comunicación.

Los problemas en la comunicación comienzan con la aparición de algunos factores resultado del excesivo “individualismo” de los miembros o de los estilos educativos que utilizan los padres.

Entre estos factores podemos encontrar:

- Falta de tiempo. La falta de tiempo para estar juntos en familia es un factor clave para la falta de comunicación. Hoy en día el ritmo de vida es acelerado y además se le muestra más importancia a cosas más triviales como internet, TV, etc.
- Poca paciencia. Es otro factor que contribuye en gran medida a la falta de comunicación. Cuando aparece la irritación se busca la manera más fácil para resolver la situación: ignorar al otro
- La disciplina. El ser autoritario y no dejar expresar al niño sus necesidades puede ser perjudicial. Además, dejar demasiada libertad de elección, convirtiendo su demanda en lo más importante también puede serlo. Se debe buscar el equilibrio hacia una comunicación positiva.

La falta de comunicación en familia tiene que ver con problemas psicológicos en niños y adolescentes de carácter emocional y comportamiento. Estos problemas se pueden extender fuera de la familia afectando en el trabajo, escuela y otros entornos sociales

Consejos para mejorar la comunicación en familia

- No juzgar. Ni criticar, ni sancionar sus conductas de manera constante. Este tipo de actitudes solo ponen barreras en el niño y los padres.
- Escuchar. Dejar que el niño hable y diga lo que piensa o siente es beneficioso para el buen funcionamiento de la familia. No interrumpir lo que está diciendo para saber qué piensa.
- Lo que tiene que decir es importante. Muchas veces a los adultos nos parece que anda preocupado por algo a lo que no le

damos importancia. No dársela hace que en un futuro ponga una barrera entre ambos y el niño no decida hablar de lo que le preocupa.

- No imponer. Darle herramientas para que busque soluciones a sus problemas es mejor que decirle a los niños lo que deben hacer. Es importante razonar las ventajas e inconvenientes de las decisiones a tomar.

- Respuestas claras. Habla de manera concisa y clara. Conversar de todos los temas de manera abierta, con naturalidad y sin prejuicios evita que el niño tenga que buscar las respuestas que necesita “fuera” del núcleo familiar.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/familia/comunicacion/consecuencias-de-la-falta-de-comunicacion-entre-padres-e-hijos/>

114. -¿Se relaciona bien el niño con Uds.?

Los vínculos afectivos se entienden como una relación de cariño y amor recíproco entre diferentes personas. Los seres humanos vivimos en familia y en sociedad, los vínculos afectivos están presentes por lo tanto en prácticamente todo lo que hacemos las personas. Su influencia en los diferentes actos y comportamientos, así como en el desarrollo de los niños y niñas es indiscutible.

Los vínculos afectivos son fundamentales para un desarrollo afectivo sano y adecuado, y contribuyen al mismo tiempo al desarrollo social y cognitivo de los niños y niñas, constituyendo la base para las relaciones futuras que tendrán los pequeños en su vida. Es por ello que debemos prestar atención a los vínculos afectivos que creamos con nuestros pequeños.

Estos vínculos son mucho más que la mera relación de parentesco, los vínculos afectivos son una expresión de la unión entre las personas, la unión de los padres con sus hijos e hijas. Una unión irrepetible e imprescindible, ya que este cariño va a

estar presente en todas las tareas educativas, fortaleciéndolas, suavizándolas y equilibrándolas.

Además los vínculos seguros en la infancia influyen en la capacidad de tener relaciones sanas en la vida adulta, ya que fortalecen la autoestima, la seguridad y la confianza de las personas. Por el contrario el establecimiento de vínculos afectivos inseguros contribuye a la inseguridad, falta de autoestima y de confianza y por lo tanto puede llevar a relaciones afectivas poco sanas en el futuro.

Los vínculos afectivos y las figuras de apego son necesarios para los pequeños, le ayuda a crecer sanos.

Para que los pequeños crezcan sanos y se desarrollen es fundamental que se sientan queridos y comprendidos, necesitan sentir que son aceptados por otras personas y que tienen el amor de estas figuras pase lo que pase.

Beneficios de unos vínculos afectivos seguros y sanos.

- Fomentan y mejoran la comunicación familiar.
- Favorece la influencia de los padres en los hijos.
- Aportan confianza, seguridad y fortaleza a los niños y niñas.
- Contribuyen a una autoestima sana.
- Se forman unas bases seguras para futuros vínculos.
- Ayudan al desarrollo afectivo, social y cognitivo del niño, y de esta forma contribuyen a un sano desarrollo integral de la persona.

Efectos negativos de la ausencia de vínculos sanos y seguros.

- La comunicación familiar se vuelve conflictiva e incluso inexistente.

- Las relaciones se caracterizan por la desconfianza y el miedo.
- Se forma una autoestima insegura.
- Se favorecen ideas y pensamientos negativos en cuanto a las relaciones interpersonales.
- Se perjudica el desarrollo afectivo y social del niño.
- Contribuye al establecimiento de relaciones conflictivas en un futuro, son patrones que se tienden a repetir.

¿Cómo podemos crear unos vínculos seguros con los niños y niñas?

- Manifiesta tu cariño abiertamente: las manifestaciones del cariño mediante abrazos, gestos y palabras son fundamentales. El contacto físico es muy positivo.
- Comparte con ellos juegos y situaciones cotidianas, aprovecha cualquier momento para reír con ellos, darles una caricia, una palabra de afecto.
- Fomenta la comunicación, haz que los niños y niñas, se expresen, se comuniquen, digan lo que piensan y sienten. La comunicación hace que se fortalezcan los lazos, y hace posible la empatía.
- Escucha lo que sienten y piensan. Muestra tu interés mientras te hablan, asiente, responde, mírales a los ojos. No les interrumpas y hazles preguntas si es necesario. No juzgues lo que dicen, son sus emociones y sus pensamientos, han de sentirse libres para expresarse. Cuando escuchamos mostramos aprecio y aceptación, les demostramos que les tenemos en cuenta y que nos importan.
- Se consciente de tus propios sentimientos. Intenta controlar los sentimientos negativos. Y no dudes en mostrar y hablar de tus sentimientos, no solo los relacionados con el pequeño.

- Comparte con ellos situaciones y experiencias. Es fundamental que existan esos momentos especiales compartidos con esas personas también especiales en nuestra vida.
- Expresa en todo momento tu afecto; hace que el niño se sienta querido y aceptado. Para que los pequeños se desarrollen es fundamental que se sientan queridos y comprendidos.
- Pasa tiempo con ellos, es fundamental que dediques tiempo a los niños, ya que se va construyendo un espacio de intimidad y de confianza necesario para el apego.

Fuente: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/vinculos-afectivos-ninos.html>

115. -¿Conviven los padres con el niño?

Después de un divorcio, tanto los padres como los niños sufren conflictos en sus relaciones, debido a que experimentan una gran angustia emocional.

No existe una edad “apropiada” para que los niños atraviesen por un divorcio, pero cuando esto sucede, la edad influye en sus reacciones.

Así, los más pequeños reaccionan según la angustia que experimentan, los preescolares suelen culpabilizarse, y los de edad escolar pueden sentir rabia y vergüenza.

Los niños que manifiestan una importante angustia se sienten atrapados en las constantes luchas de sus padres. Así es como son forzados a actuar de “mediadores” o aliados, y a dejar de lado su rol de niños.

Generalmente se vive esta situación durante la custodia física compartida, donde los niños deben compartir intervalos similares de tiempo con cada uno de sus padres.

Aquí es donde es necesario combinar una buena dosis de amor y disciplina por parte de los progenitores, para lograr una óptima crianza.

Las negociaciones legales pueden agravar los inconvenientes emocionales de los niños.

Una buena opción para evitar esto es la mediación del divorcio: esto es una intervención que contribuye a que los padres resuelvan sus conflictos, sean financieros o de crianza, pero sin perjudicar a los hijos.

116. -¿Ud. se siente una persona insegura, o demasiado ansiosa?

Seguramente alguna vez has notado que tu hijo deja de hacer cosas porque se siente retraído, y seguro también, que más de una vez te hubiera gustado ayudarlo y no has sabido cómo hacerlo. Y es que, como bien sabes, como padres, somos el modelo a seguir por nuestros hijos y si ellos no saben cómo enfrentarse a una situación, quizás sea porque no nos han visto a nosotros enfrentarnos a ella.

Te explicamos algo que debe hacerte reflexionar: de padres inseguros, hijos retraídos. Por eso, debes cuidar y sanar tus 'inseguridades'. Te explicamos cómo hacerlo.

No pienses que eres una persona rara por experimentar inseguridad, ya te adelanto que todos somos inseguros, en un tema u otro, lo bueno, es entrenar la inseguridad para llegar a conseguir lo que nos proponemos y sobretodo, para no tener nuestra vida limitada.

En primer lugar, y antes de empezar, con las cosas que puedes hacer para sentirte más seguro y hacer que tu hijo se sienta más firme, es convertirte en un observador. Piensa en esa persona que puede ser tu mejor ejemplo de seguridad (un padre, amigo, compañero de trabajo, el abuelo); y cuando sientas esa situación de inseguridad, pregúntate qué te diría esa persona en ese momento.

Obviamente, desde ahí, estarás siendo el observador de la realidad, y quizás te des cuenta que solucionarlo es más fácil de

lo que crees. Por ejemplo, si nuestro hijo se siente nervioso por un examen, pregúntale qué le diría el abuelo, en esa situación, o esa persona que sirva de modelo.

Con este simple cambio de perspectiva, empiezas a ver las cosas de otra manera. Aunque también puedes recordar el poder de las preguntas y por ello, puedes plantearte: ¿Qué es lo peor que puede surgir de esta situación? o ¿Qué es lo mejor que puedo sacar de esta situación? Las respuestas te harán tomar mejor perspectiva de la situación real.

A continuación, algunas cosas que puedes hacer:

1. Apuntar tus temores. Tome una libreta y escribe todos los temores que tienes por afrontar esta nueva situación. Cómo te sientes, qué pensamientos tienes, qué comportamientos estás teniendo... y sobretodo, recuerda o recuérdale a tu hijo, que es natural sentirse así.
2. Hablar con tu hijo. Si no sois de escribir, también puedes mantener una conversación con tu hijo para hablar de todo y ello (sentimientos, pensamientos, temores, sensaciones, comportamientos...), y ayudarle a focalizarse en lo verdaderamente bueno de la situación, que es, salga como salga, se estará enfrentando a ella y a sí mismo.
3. Compartir tus experiencias. Recomendando también hablar de todas las cosas que se han hecho y han sido un éxito, a pesar de tener ese sentimiento de inseguridad. Como por ejemplo, el inicio de las clases después del verano o el comienzo de unas clases extraescolares. O también cuando aprendió a montar en bici o cualquier se inclinó en cualquier otro deporte. Anota cuantas más, mejor y mantén este diario de logros al alcance, para ir anotando todo lo que surja a lo largo de los meses.
4. Recordarlas cualidades positivas. Recordarles a nuestros hijos, sus cualidades positivas y sus fortalezas, también hará que la inseguridad disminuya, porque cambiamos el centro de atención. Ya no es todo, “no puedo” o “no soy capaz”, ahora su atención estará en “aunque tenga inseguridad sé que de otras situaciones he salido airoso”.
5. Utiliza frases de motivación. Utiliza frases motivacionales, los días antes al de la situación de inseguridad a la cual se tenga que

hacer frente. Aprovecha para trabajar con su autoestima y su diálogo interno positivo. “Con el apoyo de la familia puedo enfrentarme a cualquier situación” o “soy valiente para conseguir nuevos retos” o “estoy listo para conseguir lo que me proponga”.

Lo más importante de todo esto es ser el modelo que tu hijo pueda seguir, con lo cual, antes de trabajarlo con él o ella, trabájalo contigo y ya no tendrás que enseñarle nada.

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/educacion/de-padres-inseguros-hijos-retraidos/>

117. -¿Ud. es una persona crítica o punitiva?

Muchos padres pretenden que sus hijos sean perfectos y creen que una manera de conseguirlo es recordarles constantemente sus fallos. Pero así solo se consigue que muchas veces los hijos se sientan atacados por la persona de la que más admiración esperan.

Los padres críticos no saben que el reproche continuo acaba reforzando el mal comportamiento que pretenden corregir en sus hijos. Criticar significa juzgar, censurar o condenar, y los niños acaban poniéndose a la defensiva y respondiendo con hostilidad y desconfianza.

Más que animarlos a cambiar, la crítica puede quitarles ilusión para intentar algo nuevo, restarles motivación y reforzar sus sentimientos negativos.

Los hijos pensarán que es mucho más seguro no intentar algo que acabará en fracaso; asumirán la crítica y harán suyos pensamientos como “nunca lo entenderé, no aprenderé, no lo conseguiré...”.

“¿Por qué no te sientas derecho?”, “a ver si te vas a caer”, “escribe con lápiz por si te equivocas” o “no grites, vas a despertar a tu hermano” son frases y comentarios que parecen predisponer a los hijos a la ejecución de lo que precisamente se trata de evitar.

En general, se podría decir que los padres muy críticos tienden a fijarse solo en lo malo.

Cuando observan el trabajo de clase de sus hijos, no se fijan en la buena letra sino solo en que le falta un acento. Y eso no ocurre únicamente en lo relativo al ámbito escolar, sino en otros aspectos de la vida: cuando el niño se acerca a darles un beso, no reparan en lo cariñoso que es, sino en que no se ha peinado... Si fuéramos capaces de fijarnos en lo positivo, los niños sentirían mayor motivación, cooperación y seguridad en sí mismos.

Lo mejor es...

* Centrarnos en la situación y no en el niño. Para que no viva nuestro comentario como un ataque personal, es más eficaz explicar al niño la situación (“si gritas, molestas a los demás”) que regañarle con expresiones personalizadas (“¡qué gritón eres!” o “¿no te das cuenta de que estás molestando?”).

Optar por expresiones que motiven y no critiquen.

En lugar de decirle “si me hubieras hecho caso...”, es más útil una frase que reconozca su capacidad para cambiar, como “sé que no es fácil, me doy cuenta de que te esfuerzas”. *

Dejar que el niño sufra las consecuencias de su comportamiento poco deseable como alternativa a las críticas

Avisarle de nuestra intención escuetamente, en vez de hacerle reproches o intentar imponernos perdiendo los nervios ante su pasividad o resistencia.

Invitar al niño a que resuelva el problema. Cuando, por ejemplo, el niño no termina los deberes en el colegio, conviene primero fijarse en lo que ya ha realizado. Luego, habría que reconocer que le esperan otras muchas actividades más apetecibles, y que los deberes le suponen un esfuerzo. Finalmente, deberíamos preguntarle qué se podría hacer para que no le resulte muy duro seguir un orden primero: los deberes y luego, el ocio.

Preguntarle por sus éxitos, por las pequeñas satisfacciones del día. Cuando el niño repite una y otra vez la misma conducta no deseada, habría que cambiar nuestro tipo de pregunta para romper la inercia.

Retomando el punto anterior, si no acaba las tareas en el colegio y tiene que terminarlas en casa, en lugar de decirle “¿qué has traído hoy?”, es preferible preguntarle por lo que ha acabado con éxito, acerca de lo que ha realizado bien, de lo que se siente orgulloso, y compartirlo con él. Poco a poco nos sorprenderá ver cómo van aumentando las tareas terminadas.

Podemos aprender a...

Elogiar y a valorar. A veces, cuando nuestros hijos se comportan como queremos, como nos gusta, no lo valoramos lo bastante, o no exteriorizamos nuestra satisfacción suficientemente. Expresar al niño reconocimiento por algo bien hecho le anima a repetirlo, porque refuerza sus deseos de agradar y le ayuda a sentirse bien consigo mismo. También hay que valorar la sinceridad de los niños cuando nos tienen que comunicar alguna trastada e intentar, cuando los elogiemos, describir de manera muy precisa cuál es el motivo. Si expresamos el elogio con una frase hecha, del tipo “muy bien”, el niño no sabrá si realmente nuestra felicitación es sincera. Y los hijos necesitan el reconocimiento de los padres. No hay que olvidar, sin embargo, que el elogio delante de adultos funciona bien con los niños pequeños, pero no con los adolescentes.

Utilizar técnicas divertidas, como dejar notas llenas de humor a los hijos:

“Tu habitación está muy orgullosa de ser la más ordenada de la casa”.

Enfatizar lo satisfechos que deben estar después de haber hecho algo digno de elogio.

Con ello les hablaremos de los sentimientos que la conducta correcta provoca en uno mismo y la satisfacción personal que conlleva lo bien realizado.

Fuente: <https://www.conmishijos.com/padres-demasiado-criticos.html>

118. -¿Se siente Ud. una persona que controla la actividad de su hijo?

El control es una herramienta de supervisión que utilizamos cuando no confiamos en la capacidad de los demás. Si lo extrapolas a otros ámbitos, puedes comprobar fácilmente que en nuestra sociedad vivimos el control como algo natural. Sin embargo y paradójicamente, vivimos en un entorno cada vez más incierto, complejo, cambiante y ambiguo. Es por ello que les hacemos un flaco favor a nuestros hijos, porque aunque estemos pensando que estamos actuando de forma responsable interviniendo personalmente en todo, lo más lógico sería prepararles para poder adaptarse a un mundo cada vez más volátil e incierto.

Sin embargo, lo cierto es que cuando caminamos sin hoja de ruta en terrenos desconocidos nuestro cerebro, que está programado para sobrevivir, protesta, y busca control y estabilidad para no activar el miedo. Son muchos los padres que veo que consideran que un buen padre es aquél que tiene todo bajo control. No obstante, cuando les confronto con los resultados que obtienen cuando actúan desde el control, caen en la cuenta de que con ello suelen provocar dos respuestas: la resistencia/rebeldía, o la sumisión. Y es que, cuando nos instalamos en el control, estamos transmitiendo (aunque sea inconscientemente) el siguiente mensaje): “No eres capaz, no confío en ti. Es mejor que hagas las cosas a mi manera”.

Rebelión

Y cuando un niño se rebela, lo que estamos provocando es justamente que se salte las normas a la menor oportunidad. Y cuando se someten, dejan de tomar iniciativas, se limitan a recibir instrucciones, y simplemente obedecen por miedo. La responsabilidad y el compromiso requieren de un ambiente de confianza y seguridad, que fomente la autonomía de nuestros hijos y que les permita saber que pueden “ejercitarse” en la vida con nuestro apoyo y orientación antes de abrirse a la vida adulta.

Muchos padres me argumentan que tienen que controlar a sus hijos, porque descubren que sus hijos les mienten. Y como

sienten que no pueden confiar en ellos concluyen que no queda otro camino que el del control. De igual manera, cuanto mayor es la amenaza que percibe un niño por las consecuencias de sus actos, más coherente es la mentira para ellos. Si Carlos siente que le van a castigar doblemente por el parte que ha recibido en el colegio y, lo que ha aprendido es que si digo la verdad no obtengo ninguna recompensa, les parece que cobra sentido mentir.

Entonces,

¿Qué alternativas tenemos?

La clave está en generar un ambiente de confianza que permita que nuestros hijos se comprometan con sus objetivos y con los resultados que obtienen en lo que se proponen. Generar un ambiente de confianza requiere un cambio profundo que nos permita centrarnos en el desarrollo de la relación con nuestros hijos, en un entorno de seguridad que les permita descubrir que cometer errores forma parte del proceso de maduración, y que además tienen recursos para salir adelante.

Cuando un padre confía en que su hijo es capaz de tomar decisiones y aprender de sus experiencias, ese niño aprenderá a confiar en sí mismo, se atreverá a correr riesgos, a probar cosas nuevas, pero también aprenderá a disculparse sin mentir, reparar el daño causado y se sentirá capaz de resolver sus problemas. Aprenderán a hacerse cargo de forma responsable y su compromiso será ante todo consigo mismo.

Lo contrario del miedo y del control es la confianza, y a veces la necesidad de tenerlo todo bajo control, nos controla, y acabamos siendo víctimas de una quimera que nos proporciona falsa seguridad, porque la vida está llena de imprevistos y variables que no siempre están a nuestro alcance.

Podemos elegir emplear nuestras energías en crear un entorno perfecto para criar niños capaces y responsables que tienen una relación sólida con sus padres basada en la confianza.

Cuando nuestros hijos tienen esto, el mensaje que perciben es muy diferente, porque en el fondo saben que les estamos diciendo: Creo en ti y en tus capacidades, sé que estás preparado

para ser más autónomo e independiente, y sé que eres capaz de superar tus errores y aprender cosas nuevas.

Fuente: <https://www.serpadres.es/familia/articulo/padres-demasiado-controladores-aprende-a-no-ser-uno-de-ellos-701542025354>

119. -¿Ha existido algún episodio de tensión en la familia usual o inesperada?

Cuando estamos preocupados o nos sentimos más nerviosos o ansiosos de lo normal podemos actuar, como padres, de diferente manera: Hay padres que intentarán ocultar plenamente a sus hijos las preocupaciones por las que están pasando, y así, protegerles. Otros padres buscarán un consuelo en los niños y les contarán todo el malestar que tienen.

Pero, ¿qué ocurrirá en estos casos?

En la primera forma de actuar, el niño percibirá que algo pasa, sus padres no están como siempre y él lo nota. Esta preocupación será transmitida y además el niño comenzará a imaginar las posibles causas de lo que está sucediendo, sintiéndose incluso culpable de la situación pensando que él pueda ser uno de los motivos.

En el segundo caso, estaremos colocando a nuestro hijo en un rol de adulto. Estamos buscando que este nos cuide y consuele. El niño se hará cargo de los estados de ánimo de sus padres y sentirá la obligación de cuidarlos.

En ambos casos se produce en el niño un alto nivel de estrés y se acabará sintiendo igual o más preocupados que sus padres. Ya que además, recordemos que los niños no saben regular sus emociones solos, sino que son sus figuras principales de cuidado quiénes les transmiten como hacerlo.

¿Cuál sería la mejor manera de hacerlo?

Adaptar a su nivel de comprensión y a su edad lo que está ocurriendo. Que entienda por qué mamá o papá están más

tristes, enfadados o preocupados más de lo normal y así poder dar un sentido al ambiente que se está viviendo en casa.

Hay quienes piensan que la ansiedad es transmitida a través de los genes, es cierto, pero se necesita un detonante para que se desarrolle, y esta activación dependerá del ambiente en el que el niño se desarrolle. Es decir, el estilo de crianza que el niño ha recibido, la forma en la que los padres gestionan las emociones o cómo reaccionan estos ante los problemas. No es lo mismo reaccionar de manera catastrofista cuando nuestro hijo nos cuenta que ha tenido problemas en el cole con otro niño a reaccionar preguntándole e interesándonos por lo que ha pasado y buscando juntos soluciones.

Es importante tener en cuenta que la familia es un cimiento fundamental para el desarrollo emocional. Será el pilar que les transmita seguridad, confianza en sí mismo y afecto, siendo estos los ingredientes básicos para un correcto funcionamiento emocional.

Te preguntarás, ¿de qué manera transmito mi ansiedad a mis hijos? Se transmite a través de las preocupaciones constantes, esto hará, como hemos visto anteriormente, que el niño también se preocupe aún sin saber muy bien por qué, dándoles el mensaje implícito de que para que las cosas salgan bien hay que preocuparse.

La sobreprotección es una pieza básica en la transmisión de ansiedad a nuestros hijos. Como padres, tenemos la idea de tener que proteger a los niños de cualquier mínimo peligro que pueda aparecer es lo mejor que podemos hacer. Los niños, por naturaleza, son exploradores del mundo, pero nosotros, los adultos, podemos reaccionar con miedo ante determinadas situaciones, respondiendo así a nuestro propio temor. Así, enseñamos que el mundo es un lugar peligroso, pudiendo generar en él cuando sea adulto sentimientos de inseguridad.

En ocasiones nuestros propios deseos y necesidades son transmitidos a los niños. En ocasiones no somos conscientes y colocamos nuestra propia mochila de deseos y frustraciones en nuestros hijos. Deseamos que nuestro hijo juegue, por ejemplo, al fútbol. Disfrutamos viéndole jugar como si fuésemos nosotros los que jugamos. Para nosotros es importante que haga deporte y

además vemos que tiene potencial para ello. Pero un buen día llega y nos dice que se ha cansado del fútbol que no quiere ir más y que se quiere apuntar a pintura. Nosotros nos echamos las manos a la cabeza y lo vemos como algo descabellado, nos enfadamos y frustramos porque lo que queremos es que siga yendo a fútbol. No hacemos caso a sus peticiones y excusamos esta idea con que el otro día tuvo problemas con un compañero, pero que ya pasarán porque son cosas de niños. Con esta actuación lo que estaremos haciendo es centrarnos en lo que nosotros queremos dejando de lado las necesidades del niño. Esto generará mucho estrés en él ya que sentirá que tiene que ir para que así su papá o mamá estén contentos con él; pasará a ser una actividad de ocio a una obligación.

Como conclusión, el malestar emocional de los adultos es transmitido a nuestros descendientes. Nosotros somos los encargados de regular emocionalmente a nuestros hijos, por tanto, si yo no puede gestionar mis estados, va a ser complicado que mi hijo pueda hacerlo. Somos modelos para ellos, por lo que las conductas que nosotros realicemos serán lo que ellos vivían como las conductas correctas. Por ejemplo, si yo cuando estoy enfadado lo que hago es tirar cosas al suelo, probablemente mi hijo cuando se enfade hará lo mismo. El estrés y la ansiedad durante la infancia puede generar cambios a nivel cerebral permanentes con consecuencias negativas en la edad adulta. Es importante contar con el niño y explicarle las situaciones adaptadas a su edad. No es necesario contarle todos los detalles, pero sí que pueda formar un puzle completo de lo que esté ocurriendo. Esto generará mayor tranquilidad y seguridad.

Fuente:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/malestar-emocional-padres-hijos/>

120. -¿Alguien en la familia es adicto al tabaco, alcohol o drogas?

El primer grupo de influencia para un niño es su familia. Todo lo que ocurre en ese entorno deja una huella muy honda en la

mente del pequeño, ya que es de allí de donde va a crear su carácter, de dónde sacará sus hábitos y su actitud ante la vida.

La familia consolida la identidad y la autoestima del niño y moldea su forma de vivir. Por ello es muy decisivo todo lo que ocurre, sobre todo si es negativo. En ocasiones hemos hablado sobre los efectos de un entorno violento o agresivo en los niños, hoy trataremos los efectos de un entorno de alcohol y drogas.

- Un entorno en el que se consume drogas y alcohol de forma normal ante los niños les da la sensación de que es fácil, cercano y en ocasiones, inocuo.
- Los niños no perciben los peligros del consumo hasta que son más mayores, lo relacionan a un problema de comportamiento más que de salud.
- Rechazo a la autoridad y falta de respeto. Si los padres no se comportan como una autoridad a respetar, los niños no pueden repetir ese comportamiento en la guardería, en la escuela o con otros miembros de la familia.
- Comportamiento agresivo.
- Cambios en los hábitos de higiene, sobre todo cuando los niños son pequeños y sus padres les descuidan por estar consumiendo o por haber consumido algo que les distrae de sus obligaciones.
- Reacción defensiva y agresiva si se habla sobre alcohol y drogas en su presencia.
- Problemas a la hora de seguir la rutina escolar natural, sobre todo si sus padres tienen un comportamiento errático en el trabajo o con sus obligaciones.
- Déficit de atención e hiperactividad, sobre todo en edades tempranas.
- Problemas para socializar de forma normal con su grupo de amigos. Se convierten en niños más callados e introspectivos, que no muestran interés por nada y no se unen al grupo.
- Imitación de patrones de conducta de los padres.
- Baja seguridad en sí mismos y en los referentes paternos. Los padres no han fomentado su amor propio y se sienten

maltratados y solos. No confían en nadie, les cuesta abrirse a un adulto porque creen que les va a fallar.

- Depresión infantil y juvenil.
- Tendencia a desarrollar ciertos problemas psicológicos derivados de la ansiedad, incluso trastornos alimenticios.
- Somatización del estrés a través de dolores de espalda, contracturas y dolor de cabeza.
- Con el tiempo, probable consumo de alcohol o drogas.
- Problemas para desarrollar relaciones afectivas sanas, ya que se ha crecido en un ambiente hostil y con relaciones ambiguas y desatendidas entre padres e hijos.

Estos efectos dependen mucho si son los dos padres quienes abusan de estas sustancias o solo uno, la edad de los hijos cuando sus padres tienen este comportamiento, su situación económica, si hay apoyo familiar (tíos, abuelos) o si es inexistente, si ha habido más problemas de este tipo en otras generaciones familiares, si también hay violencia física o verbal, si se ha intervenido de alguna forma a nivel institucional...

Fuente: <https://www.mepiar.com/los-padres-abusan-de-drogas-y-alcohol-cuales-son-los-efectos-en-los-ninos/>

121. -¿Le administra de vez en cuando medicación casera?

La Organización Mundial de la Salud, si bien expresa su apoyo a las así llamadas medicinas naturales y tradicionales, advierte de los riesgos del uso inapropiado de estos compuestos, origen en muchas ocasiones de efectos secundarios peligrosos. Los registros de males ocasionados por el uso indebido de la medicina natural se multiplican a medida que aumenta la población que recurre a estas terapias, lo que plantea la necesidad de regular adecuadamente esta actividad.

El problema no está en la composición de estos medicamentos, la mayoría a base de hierbas y también considerados complementos

alimenticios, sino en las mezclas de estos productos que muchas personas realizan sin el debido conocimiento.

Muchos de los compuestos básicos de estos productos son conocidos desde hace mucho tiempo por la medicina académica, los biólogos y los bioquímicos. Por lo general estos productos son inofensivos, pero eso no quiere decir que sean buenos para todas las personas en todas las circunstancias.

La alerta formulada por la OMS se basa en el creciente recurso a estas medicinas por parte de la población, que se acompaña con el incremento progresivo de reacciones adversas derivadas del uso indebido de estos compuestos, cuyas consecuencias pueden en ocasiones provocar la muerte.

Uno de los errores más frecuentes es confundir medicina tradicional con alternativa y con cualquier producto natural, lo que muchas veces es el origen del consumo de compuestos sin el debido conocimiento de sus propiedades y potenciales peligros.

Muchos productos medicinales tradicionales o alternativos son de venta libre.

La OMS declara su apoyo al uso de las medicinas tradicionales y alternativas, pero únicamente cuando han demostrado su utilidad para el paciente y representan un riesgo mínimo.

Ventajas de la medicina naturista:

- No agrede el cuerpo.
- Se concentra en el bienestar general del cuerpo.
- Ayuda a equilibrar las relaciones entre el cuerpo físico y las emociones.
- Generalmente no produce efectos secundarios.
- Es relativamente barata y se puede implementar fácilmente.
- Trata al paciente como un todo: cuerpo, mente y espíritu.
- Es fácil de asimilar y eliminar por el propio cuerpo.
- Puede utilizarse para prevenir sin dañar.

- Puede utilizarse por mayores periodos de tiempo.

Desventajas de la medicina naturista:

- Los controles de calidad a los que está sujeta no son los mismos que los realizados para controlar otro tipo de tratamientos.
- Puede tardar en producir el efecto esperado.
- Se centra en el origen del problema, por lo cual los síntomas pueden llegar a tardar más tiempo en desaparecer.
- No se conocen con exactitud las dosis efectivas.
- Puede ser menos eficaz para aliviar un problema agudo.

Fuente: https://www.tendencias21.net/La-OMS-advierte-del-uso-indebido-de-las-medicinas-alternativas_a366.html

<https://laopinion.com/2014/01/29/pros-y-contras-de-la-medicina-naturista/>

122. - ¿Juega imitando situaciones cotidianas?

El juego simbólico como por ejemplo, jugar a cocinitas, hacer peinados o poner tiritas en pupas inexistentes pueden parecer juegos sin importancia pero estos juegos de imitación, ayudan a que los niños afronten las situaciones cotidianas con naturalidad y aceptación.

Son juegos en los que se crea un mundo irreal para representar situaciones cotidianas de casa o momentos que, antes o después, los niños deberán afrontar como por ejemplo preparar tostadas, ir al médico, ir a la peluquería, hacer la compra o limpiar la casa.

Es una forma de que los más pequeños de la casa jueguen y se diviertan mientras van interiorizando y aceptando hechos y actos que se encontrarán en su día a día.

Dependerá de cada niño y de su desarrollo pero, más o menos, a partir de los 2 años es cuando los niños empiezan a entender este juego simbólico asociándolo con su vida y con las situaciones por las que va pasando.

Inicialmente, el papel de los padres o cuidadores es fundamental ya que serán ellos los que irán mostrándoles estos juegos incluso haciéndoles partícipes en la vida real.

¿Cómo podemos estimular a nuestros hijos a desarrollar este juego?

- Haciéndoles partícipes del día a día en casa. Es cierto que la prisa se apodera de los padres y que las cosas de casa, se ralentizan mucho si los peques ayudan pero la satisfacción será tan grande, que vale la pena. ¡Una forma de pasar tiempo juntos muy divertida!
- Jugando con los niños y mostrándoles cómo se suelen desarrollar esas situaciones.
- Facilitándoles juegos y materiales para que puedan desarrollar estos juegos como por ejemplo comida de juguete o un kit de doctor entre otro.

Y además, con este tipo de juego, los niños consiguen hacer frente fobias y miedos ya que expresan sus sentimientos. Mediante conversaciones ficticias creadas por ellos, pueden llegar a transmitir posibles problemas o situaciones a las que se estén enfrentando sin haber sido capaces de contarlas de otra forma.

Niños con pánico a ir al médico han conseguido superarlo jugando a los doctores y entendiendo que, de normal, ir al médico de cabecera, no duele. O niños a los que cortarles el pelo era toda una misión imposible entienden y asumen que, cortarse el pelo, es necesario y que no es algo ni doloroso ni traumático.

A la hora de utilizar materiales, es suficiente con mirar a tú alrededor y simplemente, jugar. O si lo prefieres, cada vez hay más juguetes.

Fuente: <https://www.silvietahome.com/el-juego-simbolico-y-el-dia-a-dia/>