

## Situación familiar

### 108. -¿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.

### 109.-Mudanzas

Según diversos estudios, entre los acontecimientos y sucesos vitales que más estrés psicológico ocasionan en las personas, la mudanza del lugar de residencia ocupa el segundo lugar. Tan sólo es superada por la pérdida de un ser querido, y deja en tercer y cuarto lugar a acontecimientos como la enfermedad grave y la pérdida del empleo. Por lo tanto, la mudanza es un acontecimiento estresante para todas las personas en general, pero quienes lo viven con más sufrimiento suelen ser los niños. Ni que decir tiene que si las mudanzas son frecuentes el problema se agrava aún más. Incluso se ha demostrado, en distintas investigaciones, que los acontecimientos y sucesos vitales estresantes elevan el riesgo, en los niños, de padecer enfermedades mentales.

Para el niño, la mudanza supone un cambio de vida radical, en especial en lo referente a sus amigos, que para ellos son algo muy importante. Además, la mudanza es una decisión en la que ellos no han participado, lo que añade una sensación de impotencia ante lo que se les viene encima. Es posible, incluso, que uno de los padres esté en contra de la mudanza, lo que provoca discusiones y tensiones que van a afectar al niño.

### ¿Cómo perciben los niños las mudanzas?

- Se sienten desplazados. No se suele contar con ellos para tomar la decisión ni se les informa de todos los detalles. En el proceso mismo de la mudanza, rara vez participan; si están presentes, verán cómo todas sus pertenencias se meten en cajas para ir a no se sabe dónde.
- Tienen incertidumbre, a veces debido a que no se les ha dado la información necesaria que ellos pueden entender. Desconocen lo que les espera, pues no saben nada del entorno, la vivienda, el colegio, los vecinos y tantos otros detalles que les pueden inquietar.
- Pierden sus amistades. Dicen adiós a los compañeros de clase, los vecinos, los amigos, el grupo y, a veces, el novio o la novia. Para el adolescente y el pre-adolescente, los amigos son lo más importante de su vida y ahora se les arranca de ellos bruscamente.
- Se sienten desprotegidos. El conocimiento del terreno, de los lugares, de las personas, las costumbres, la cultura, la casa y

el vecindario, generan seguridad y protección. Ahora, todo ese mundo protector conocido se viene abajo.

Algunas de las reacciones a esta edad:

- Síntomas de depresión y retraimiento
- Pierden las ganas de comer
- No duermen bien
- Se vuelven tímidos y callados
- Pueden mostrarse irritables y agresivos

### ¿Cuáles pueden ser sus reacciones?

Hay algunos niños que se adaptan perfectamente y están encantados de trasladarse a vivir a otro lugar, pero son la excepción.

El problema más frecuente que se presenta es la dificultad para adaptarse a la nueva escuela o colegio. Los niños necesitarán entre uno y dos meses para sentirse integrados, hacer amistades y familiarizarse con los profesores y los métodos de enseñanza. Algunos niños estarán incluidos en grupos de clase con un nivel superior al suyo, lo que les provocará ansiedad y un rendimiento y notas peores. Por el contrario, otros niños pueden apreciar que el nivel de la clase es inferior al suyo, lo que les aburrirá.

Según las edades, algunos síntomas con los que se pueden encontrar son los siguientes:

### ¿Qué se puede hacer para evitar estos problemas?

Explíquenles con claridad las razones de la mudanza, los detalles y todos aquellos aspectos que a los niños (de acuerdo a su edad) les pueden preocupar. Escuchen sus puntos de vista y procuren comprenderles. Hagan esto con suficiente antelación para que puedan ir "digiriendo" la nueva situación. Cuando los niños son pequeños, sólo les atenderán unos instantes, por lo que conviene transmitirles mensajes cortos y claros.

Al hablar con ellos, háganlo con sinceridad, no pasen por alto las cuestiones que saben que les van a contrariar e intenten hacerles

ver que también habrá aspectos positivos. Nunca debe mentirles ni crearles falsas expectativas, pues perderán la confianza en los padres y se frustrarán.

Den participación al niño en la mudanza: si es muy pequeño, convendrá dejarle en casa de alguien de confianza; pero si puede involucrarse, que lo haga. Si es posible que elija su nuevo cuarto, déjenle hacerlo. En cualquier caso, que participe en la elección del color de la pintura, la decoración o la disposición de los muebles de su cuarto. El niño agradecerá que sea éste el primero de los lugares que pongan en orden, con sus cosas. Si no es estrictamente necesario, es mejor no deshacerse de los muebles antiguos de su cuarto para que se sienta más familiarizado y protegido.

En el caso de chicos preadolescentes y adolescentes puede ser conveniente, si así lo piden, que continúen en su actual entorno (en casa de algún amigo o familiar, por ejemplo) hasta el término del curso o por más tiempo. En general, por motivos escolares, los meses de verano suelen ser los idóneos para realizar la mudanza.

Ayuden al niño a familiarizarse con su nuevo entorno: Le pueden informar sobre el lugar, el entorno, sus costumbres, el colegio, las instalaciones deportivas etc. Si es posible, llévenle a visitar el lugar donde van a vivir, antes de la mudanza. Préstense ayuda a la hora de hacer amistades e ir a los lugares nuevos por primera vez y hablen con los profesores, para conocerse y pedirles apoyo.

¿Puede ser beneficioso para el niño, a largo plazo?

Ciertamente, una mudanza, si se hace adecuadamente, puede tener a la larga efectos beneficiosos. Por un lado, favorece la comunicación entre los distintos miembros de la familia. Los padres aprenden de los niños, en múltiples facetas. Todo ellos estrecha las relaciones y, en definitiva, une a la familia. Por otro lado, si el proceso de la mudanza es aprovechado por el niño, este madurará como fruto de la experiencia y se hará más independiente y capaz de superar situaciones estresantes.

Fuente: <https://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010052545265/pediatria/infancia/mudanzas-y-su-repercusion-sobre-los-ninos/>

### **110.-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>

### **111.-Enfermedades**

Cuando los niños se enfrentan a la muerte de un ser querido o a una enfermedad, tanto si la sufren ellos mismos como uno de sus familiares, tienen dificultades en expresar y manejar sus pensamientos y sentimientos.

Frecuentemente, manifiestan su vulnerabilidad emocional a través de cambios de conducta: retraimiento, silencio, conductas regresivas, miedos nocturnos, problemas en la escuela, agresividad, enuresis, realizando juegos relacionados con el suceso...

El niño tendrá necesidades especiales dependiendo de las diferentes edades.

#### Niños entre 5 y 11 años

Este grupo suele presentar conductas agresivas (succionarse el dedo, comportamientos exagerados de apego, gimoteos, actitudes agresivas, resistencia a asistir al colegio, negarse a realizar actividades a las que previamente eran aficionados, etc. Este grupo responde a:

- Incremento de la atención.
- Apoyo para volver a la normalidad de la vida cotidiana.
- Información sobre lo que está ocurriendo en un lenguaje acorde a su edad y desarrollo.

- Motivación para que manifieste sus sentimientos en un lenguaje acorde a su edad y desarrollo.

### Cómo hablar de la enfermedad con los niños

- Buscar un momento en el cual el niño se sienta cómodo y seguro.
- Normalizar la enfermedad en el seno familiar favorecerá la percepción de seguridad en el niño y de no estar viviendo una situación “catastrófica”.
- Si son los padres los que hablan con el niño, conviene disponer de suficiente información sobre la enfermedad y preparar previamente algunas explicaciones sencillas.
- La información que se aporte y la forma de comunicación debe ser acorde a la edad, madurez y nivel de desarrollo del niño.
- Hacerle saber y sentir que se le quiere, respeta y que se le aportará seguridad física y emocional.
- Dirigirse a él siempre de una manera clara, honesta y directa.
- No mentir cuando el niño formule preguntas sobre su propia enfermedad o sobre la de algún familiar. Ocultar la verdad hace sentir al niño aislado y defraudado por sus seres queridos.
- Observar las reacciones del niño durante la conversación. Preguntarle sobre sus sentimientos y empatizar con sus miedos, inseguridades y tristeza.
- Hablar despacio dejando que el niño asimile la información. Si la información es compleja o muy emotiva, fraccionarla en el tiempo.
- Indagar sobre la información de la que dispone y desmentir estereotipos, estigmas, percepciones alteradas, etc. sobre la enfermedad.

- Centrarse en el presente sin anticipar fases futuras o posibles cambios en la enfermedad.
- Ampliar la información a medida que el niño la demande o se prevean variaciones inminentes.
- Tener una comunicación fluida con los profesionales médicos, facilitará cuándo y cuánta información compartir con el niño.
- Si se le ve angustiado o muy confundido, posponer la conversación para otro momento en el que el niño se encuentre más receptivo y sereno.
- Ayudarle a confiar en los profesionales médicos y a formular sus propias preguntas cuando no entienda algo. El niño, incluso podrá preparar su lista de consulta antes de las citas médicas.
- Los niños mayores inquietan sobre los detalles más específicos y hacen más preguntas. Suelen realizar preguntas directas. Es importante contestar las preguntas de una manera honesta y tranquilizadora, estando atentos a sus sentimientos y a las preocupaciones y miedos que puedan surgir.
- Ponerle en contacto con grupos de apoyo, asociaciones, grupos de internet u otros similares, puede favorecer la comunicación con afectados de su edad con los que compartir experiencias.
- Si el hermano está hospitalizado, reforzar al niño a que se involucre en actividades de ayuda y ocio con el hermano enfermo (jugar juntos, llevarle cuentos, servirle la comida...).

Fuente: <http://accesalud.femexer.org/como-hablar-con-el-nino-o-el-adolescente-sobre-las-enfermedades-y-la-muerte/>

## 112.-Muertes

Nacer y morir forma parte ineludible de nuestro ciclo vital. Afrontar este asunto con los niños es algo bastante complicado, ellos están acostumbrados a ver la muerte como algo ajeno a su entorno. La pérdida de un amigo o familiar es un asunto delicado y muchas veces es un tema evitado en la familia. Para aclararnos abordamos algunos aspectos para saber cómo explicar la muerte a un niño.

Según el psicólogo infantil Guillermo Sánchez Gutiérrez, para afrontar este tema siempre hay que ir con la verdad por delante, porque la muerte resulta ya de por sí consustancial al ser humano y evitar hablar de ella es evitar la realidad de nuestra naturaleza.

### Explicar la muerte a un niño: ¿Cómo abordarlo?

#### 1. Comunica la noticia lo antes posible y de forma clara

Uno de los errores que solemos cometer algunos padres es querer evitar que nuestros hijos pasen por una situación dolorosa. Para ello, hay que discernir entre si estamos queriendo evitar dolor de los niños o por el contrario no somos capaces de enfrentarnos a la ansiedad que nos genera la situación.

Otros de los grandes fallos que cometemos es mentir a los niños y demorar decirles que un ser querido ha muerto, ¿cómo puede afectarles? La muerte puede repercutir en la confianza que como hijos depositan en los padres puesto que tarde o temprano lo sabrán.

Debemos ser modelos para nuestros hijos y si nosotros mentimos estamos legitimando el hecho. Por ello, tenemos que comunicar la noticia a los niños lo antes posible y lo debe hacer una persona de confianza, como pueden ser los padres. No debemos utilizar eufemismos para explicar lo ocurrido, simplemente debemos contarles la verdad adaptada a su forma de entender las cosas.

#### 2. Ten en cuenta su edad para abordar el tema

La edad es uno de los factores clave para explicar la muerte a un niño:

De 6 a 10 años: La capacidad de razonamiento a esta edad es mayor. Por ello, muchos empiezan a tener iniciativa de querer participar en los rituales de despedida, siempre y cuando les hayamos explicado en qué consistirá con suficiente antelación. Si acuden al funeral, no hay que dejarles solos y hay que ir respondiendo a todo aquello que nos vayan preguntando.

### 3. Conoce las diferentes fases por las que pasarán

El menor puede atravesar diferentes fases en muy poco tiempo, lo habitual es un proceso basado en la protesta, el miedo y la vuelta a la normalidad. No obstante, debemos tener en cuenta que cada niño es distinto y que puede expresar sus sentimientos de diferente manera. Nosotros, como padres, debemos conocerles y transmitirles apoyo en cada momento.

### 4. Pon atención en sus reacciones

La muerte es una situación complicada que puede suponer un duelo para los niños. Si esto ocurre puede llegar a suponer un problema en su desarrollo normal. En este caso, debes acudir a un psicólogo para que tus hijos comprendan la situación y aprendan a expresar sus emociones.

### 5. Procura volver a la rutina

Ante todo, debemos seguir con la rutina de los niños e intentar volver a la normalidad lo antes posible. Aunque los primeros días debemos ser más comprensivos y flexibles.

Fuente:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/como-explicar-la-muerte-a-un-nino/>

## **113.-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.

Las reacciones y sentimientos de los niños ante un divorcio van a depender de muchos factores: edad que tengan en el momento de la separación, las explicaciones recibidas, continuidad de la relación con ambos progenitores, acuerdos o desacuerdos entre los padres, grado de hostilidad entre los mismos, intervención de otros adultos, etc.

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.

#### - Niños entre cinco y ocho años:

Entre los cinco y ocho años los niños necesitan saber más y es conveniente explicarles los cambios que habrá y cómo les afectará en su día a día, (quien se queda y quién se va, cuando verá a papá o a mamá, dónde vivirá el progenitor que deja el domicilio, etc.). A esta edad pueden continuar echándose la culpa de la separación y tener fantasías sobre una futura reunificación familiar, además pueden aparecer los problemas de lealtad, (piensan que si hablan con un padre de lo que hacen con el otro, se pueden enfadar o pueden aumentar los conflictos entre ellos.)

Pueden desarrollar sentimientos de abandono, miedo y ansiedad, se preocupan por el progenitor que se va, (¿qué comerá?, ¿quién le ayudará en casa?, ¿se sentirá muy solo?...), también puede

haber regresiones, cambios en el comportamiento, se enfadan con los padres o les culpabilizan de sus problemas.

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.

### Consejos para divorciarse sin afectar a los hijos

De modo que si tienes conflictos en su matrimonio y el divorcio es inminente o, al menos, es una de las soluciones posibles, no olvides que:

1. Los hijos no son culpables de los conflictos matrimoniales y no deben pagar los errores de sus padres.
2. A pesar de la distancia, ellos deben saber que contarán con el cariño y apoyo de ambos padres como si nada hubiera pasado.
3. El bienestar, la seguridad y la salud de los hijos bien merecen dejar a un lado rencores, deseos de venganza, odio... Es tu opción hacer que prevalezca un ambiente amistoso en la separación.

Si has crecido en una familia de padres divorciados y la experiencia le ha marcado su vida o le ha servido para algo, te invitamos a dejarnos sus opiniones e incorporarte al debate.

Fuente:

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

<https://www.guiainfantil.com/blog/352/como-divorciarse-sin-afectar-a-los-hijos.html>

#### **114. -¿Existe rivalidad entre hermanos?**

Tengo dos hermanos maravillosos, y aunque vivimos en distintos lugares, estamos y nos sentimos muy unidos. Cuando nos reunimos solemos recordar los "viejos tiempos" en los que jugábamos, íbamos de vacaciones, y uno de los recuerdos que más nos hace reír son las peleas que teníamos de cuando éramos muy pequeños. Hoy nos reímos, pero seguro que antes lo hemos pasado mal cada vez que nos reñíamos, competíamos, y entrábamos en conflicto por algo.

Los niños, principalmente cuando son hermanos, se pelean por todo. Por el trozo más grande de chocolates juguete más divertido, por el lugar en la mesa, en el coche y principalmente cuando se sienten aburridos, cualquier motivo es razón suficiente para pelearse. En otras palabras, los niños se pelean por todo y por nada.

Hasta cierto punto, hay padres que consiguen controlar y poner orden a la situación, pero cuando el conflicto se repite una y otra vez, día tras día, no hay control que de un resultado positivo, lo que hace que los padres se pregunten si esta situación es normal, si son sólo cosas de la edad, o en qué se están equivocando. Si tus hijos se pelean, tranquilízate, es totalmente normal. Es parte de su aprendizaje de la vida.

Las peleas pueden ser sólo una fase o convertirse en una costumbre familiar. Las riñas permiten que cada uno de los niños afirme su identidad ante sus hermanos. Si el niño grita, recrimina, insulta, se enfada y dice claramente lo que quiere y lo que no quiere, se está haciendo escuchar en la familia y, por lo tanto, existe.

Es una fase importante en su vida siempre y cuando los padres sepan controlar e imponer las reglas y los límites, para que esta fase no se convierta en un hábito o en una costumbre que podrá llegar hasta la edad adulta de los niños.

Las peleas entre hermanos suelen aparecer a los 5 o 6 años. Los hijos se pelean no por cosas, sino para afirmar su identidad, por el amor y la atención de los padres, y también para poner a

prueba sus límites y los de los demás. El niño aprende que si él pega o insulta a su hermano, también puede recibir lo mismo en cambio.

### Consejos para gestionar las peleas entre hermanos

El papel de los padres es fundamental en este sentido. Por eso, deben imponer algunas reglas desde muy temprano:

1. Enseñar que el respeto es esencial en la convivencia con los demás, con el ejemplo y paciencia. Que no podemos hacer lo que nos dé la gana, aunque estemos enfadados.
2. Enseñar a reconocer sus errores y a pedir perdón. Jamás deben irse a la cama enfadados uno con el otro. Eso nos enseñó mi madre.
3. Enseñar que ellos tienen derecho a enfadarse, a discutir, a discordar, pero no a pelearse ni a insultar o humillar al otro. Cuando uno no quiere, dos no se pelean. Así que hay que castigar a los dos y no sólo a uno, a menos que esté claro quién es realmente el culpable.
4. Establecer las consecuencias de la falta de cumplimiento de las reglas. Si pelean, castigados sin ver sus dibujos preferidos, etc.
5. Estimular el diálogo y la charla entre los hijos.
6. Considerar si la familia está viviendo un momento difícil, de cambios, etc. Algo puede estar influyendo en el comportamiento de los hijos.
7. La diversión hace olvidar todos los males. Si tus hijos se pelean mucho, invítalos a dar un paseo y a jugar al aire libre.

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/blog/580/mis-hijos-se-pelean-que-hago.html>

### **115. -¿Hubo alguna situación de violencia familiar?**

En el desarrollo del niño no solo influyen factores biológicos, o genético o neurológicos. El ambiente en el que crecen y se desenvuelven es fundamental para su desarrollo.

Crece en un ambiente violento tiene un fuerte impacto en el desarrollo de los niños. Vamos a centrarnos en este artículo en cómo influye el ambiente familiar en el desarrollo de los niños, en concreto, un ambiente familiar violento.

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.

Los niños son las 'víctimas invisibles' de la violencia

El impacto de la violencia doméstica en los niños puede variar según la edad:

#### Entre los 7 y los 14 años de edad

Durante esta etapa, la baja autoestima se hace presente, así como también los sentimientos de 'odio' hacia el adulto violento. Asimismo, el infante puede mostrarse irritable y golpear o gritar a sus hermanos menores, compañeros de escuela, primos o vecinos. Siente vergüenza por lo que debe presenciar en el hogar y cuando le preguntan, lo niega todo.

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

## **116. -¿Hay castigos hacia los niños si 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.

### Cómo y cuándo castigar a los niños

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 5 a los 12 años

A estas edades los niños son más conscientes de todo. Entre los que ya se daban en la etapa anterior podemos seguir utilizando la sobre-corrección. También seguirá siendo efectiva la retirada de privilegios pero cambiando algunos matices:

- No ver la TV, sus dibujos favoritos.
- No salir al parque a jugar. Hacer esto si el niño tiene por ejemplo tres años sería injusto.
- No poder utilizar la Tablet.
- Se sigue utilizando el tiempo fuera ya que sigue siendo útil hasta los 10 años.

A la hora de aplicar todos estos castigos se debe tener en cuenta que para que sea educativo deben de ser coherentes, excepcionales y equilibrados.

Fuente:

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

**117. -¿La situación económica es regular o mala?**

Hoy en día, hay muchas familias que se están viendo afectadas por la crisis, muchos padres han perdido su empleo, y hay familias incluso en las que los dos padres están sin trabajo. Todo ello afecta a los más pequeños de la casa, y las repercusiones en los niños dependerán mucho de las diferencias individuales, y sobre todo, de cómo lo enfoquen los padres.

## ¿Cómo hablar de la crisis económica familiar con los niños?

Es importante que los padres midan la información que se les da a los niños; que sepan que es una situación difícil, porque hay menos trabajo, menos dinero... pero no dejemos que esto mine su seguridad y su confianza.

La principal fuente de seguridad y de confianza de un niño son sus padres, y si están inseguros y temerosos, esto les acabará afectando. No se trata de engañarles o de ocultarles la realidad, pero sí de no hacerles partícipes de lo que no les corresponde por su edad.

Los niños son niños y debemos de proteger su infancia. No necesitan saber la situación económica de sus padres, ni hacerles partícipes de la misma hasta que son bastante mayores, y pueden entenderlo. Pero eso no significa que no les podamos decir que cuesta mucho ganar el dinero, que hay que ir a trabajar para conseguirlo, que hay mucha gente que no tiene trabajo, que ahora papá o mamá no tienen trabajo, y que por eso no se pueden comprar tantas cosas como antes.

Los niños son muy observadores, y seguro que han visto que a lo mejor este año no se ha salido fuera de vacaciones, apenas se gasta en ocio. Por lo que puede ser un buen momento para trabajar con ellos en otra dirección: estar de vacaciones no significa hacer un viaje, al igual que tener tiempo libre no implica gastar dinero. Recuperemos pequeñas diversiones como ir a pasar un día en familia de picnic al campo, dar un paseo por el parque, pasear por la ciudad o quedar con amiguitos a jugar. En ningún momento, ni en época de crisis ni de bonanza, se debe asociar el ocio y el tiempo libre a gastar.

En la etapa anterior, quizás hemos pecado de llenar a los niños de juguetes y cosas innecesarias que no han llegado a valorar. Cuando nos cuesta poco o nada conseguir algo, no lo valoramos, y precisamente eso les ha pasado a muchos niños, que 'lo tenían todo' sin ningún esfuerzo. En términos generales, los niños de ahora, van a aprender a valorar más lo que tienen, pues les costará más conseguirlo, y van a disfrutar más de sus juguetes, y de sus cosas, pues cuando tienen muchas cosas ni las valoran ni las disfrutan.

La sociedad de consumo en la que vivimos, se 'ceba' tanto con los niños, como con los adolescentes y con los adultos con mensajes de 'necesitas este juguete', no basta con tener una consola, hay que tener el último modelo. Quizás la crisis sirva para que todos utilicemos el sentido común y no nos dejemos arrastrar por el consumismo atroz, y que nos ayude a valorar lo que sí que tenemos. Una de las bases para ser feliz radica precisamente en eso, en valorar lo que tengo, y no frustrarme por lo que no tengo.

### El sentimiento de solidaridad

El sentimiento de solidaridad, es algo que los padres deben de transmitir a los hijos, la necesidad de compartir, tanto con los iguales como con los más desfavorecidos, y la situación económica y social, invita a hacerlo ahora más que nunca.

Es importante que los niños aprendan a valorar las cosas, con independencia de la situación económica en la que nos encontremos. Que vean la importancia del esfuerzo, que valoren lo que tienen, y que aprendan a ahorrar para el futuro. Esto implica demorar el refuerzo, no conseguir las cosas de forma inmediata, algo muy necesario en la época en la que vivimos, y fundamental para poder tolerar las pequeñas frustraciones que, de seguro, se encontrarán a largo de la vida.

Por eso es bueno que les enseñemos a ahorrar. Desde pequeños pueden tener una hucha en la que van guardando el dinero que reciben de abuelos, tíos (siempre cantidades pequeñas), explicándoles que lo que se mete en la hucha no se gasta, que es para tenerlo ahorrado, no solo por si quieren comprar algo en un futuro, sino por si nos hace falta en algún momento. Cuando son un poquito más mayores, podemos dividir el dinero que reciben, en una parte para ahorrar, que va a la hucha y no se puede sacar, y otra parte que sí que se puede sacar.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/como-afecta-la-crisis-economica-a-los-ninos/>

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

A continuación se proporciona una serie de indicaciones en el establecimiento de los límites teniendo en cuenta algunas consideraciones o enfoques.

### A. Enfoque no emocional

1. Los niños repiten aquellas conductas que saben que provocan una reacción de los padres, tanto si es positiva como negativa.
2. Un niño que está aprendiendo a andar da otro paso si sus padres ríen y aplauden.
3. El perfecto entretenimiento para un niño de edad escolar en un día lluvioso y triste consiste en “mortificar a su hermana y ver saltar a su madre”
4. La reacción excesiva motivada por el estrés y el enfado conduce a amenazas irracionales y, quizás, violentas.

### B. El hecho es “malo”, no el niño

1. Combatir el hecho, no al niño; con ello se conserva el respeto de este último hacia sí mismo y hacia sus padres.
2. “El romperse cristales, arrojar piedras, etc., son cosas feas que no deben hacerse”
3. No obstante, es necesario que el niño sepa que es responsable de sus actos.

### C. Acción inmediata

1. Para que el aprendizaje alcance su máxima efectividad, especialmente en los niños pequeños o preescolares, no deben retrasarse las consecuencias del comportamiento inadecuado.
2. En los niños mayores o adolescentes, puede ser más adecuada una “conferencia” con sus padres; en este caso, las consecuencias se demoran.
3. No amenazar con “ya verás cuando papá llegue a casa”; esta amenaza puede causar gran ansiedad a un niño, con la implicación, además, no solo de que papá es “el malo”, sino que mamá no es capaz de establecer los límites de conducta.

Alternativamente, el niño cuyo padre llega a casa después del trabajo y suele ponerse a ver la televisión, puede obtener un beneficio secundario en forma de atención, aunque sea ésta negativa.

D. El “castigo” debe ser proporcional al “crimen”

1. Debe haber una conexión lógica entre ambos; el prohibirle durante dos semanas que juegue al llegar de la escuela por una falta no relacionada con esta actividad, no solamente es inadecuado, sino que además no es saludable.
2. El castigo no debe exceder los límites de lo que el niño es capaz de soportar.
3. El castigo no debe entrar en colisión con los objetivos educativos.
4. Llegar media hora después del límite establecido no justifica restringir las salidas de un adolescente durante uno o dos meses; en lugar de ello, anúnciese al niño que en la próxima salida dicho límite se adelantara media hora, y encárguesele al día siguiente un trabajo que realicen normalmente los padres, porque “papá estaba cansado por la espera y la intranquilidad”
5. A medida que el niño se va haciendo mayor, la desaprobación de los padres es, a menudo, el único castigo necesario; el sentimiento de culpa por defraudarlos suele bastar.

E. El castigo debe ser educativo

1. El castigo se ejecuta para el niño, no contra él.
2. El castigo físico.
  - a. Provoca un motivo externo, en vez de interno, para controlar el impulso, y por consiguiente no ayuda a desarrollar la conciencia del niño.
  - b. Cancela la falta.
  - c. Alivia el sentimiento de culpa con demasiada rapidez.
  - d. El enfado de los padres a menudo crece durante el castigo físico, lo que puede causar daño al niño.
3. Aislamiento
  - a. Es preferible establecer una duración adecuada, por ejemplo, “hasta que te comportes como una señorita”, que aislar al niño

por un tiempo determinado, una vez que éste tiene edad suficiente para comprender cuál es el comportamiento que se espera de él.

4. Sentarse en una silla. Decirle al niño que ha de estar sentado 3 minutos, no “siéntate hasta que yo te diga que puedes levantarte”.

5. Restricciones en los privilegios.

a. Para una infracción de las normas de ir en bicicleta, retírele ésta.

b. Las restricciones en el uso de la televisión son útiles en la mayoría de los niños.

c. No deben restringirse las experiencias que sirvan de aprendizaje, tales como acampar en grupo.

d. Retirar las recompensas positivas, como la aprobación social o verbal.

e. No ofrecer nunca una recompensa que no pueda otorgarse.

F. Tratar al niño con respeto

1. Ello le enseña a respetar a su vez

2. Permitirle participar en el proceso de toma de decisiones.

3. El modelo de comportamiento de los niños es el que le ofrecen sus padres; trate de ser la clase de persona que usted espera que sea su hijo.

4. La edad más temprana para poner límites a la conducta del niño depende de la capacidad de éste para aprender.

G. Las amenazas son inútiles

1. Todo niño que se respete a sí mismo tratará de comprobar si sus padres cumplen las amenazas; éstas son, por lo tanto, una incitación hacia comportamientos no deseados.

2. Las amenazas se anuncian a menudo en un momento de enfado, y pueden ser absurdas.

H. Un gramo de prevención vale por un kilo de curación, y es ciertamente más fácil para los padres.

1. Definir claramente los límites.

2. Apartar el motivo de tentación
3. No fijarse en cosas insignificantes.
4. No amenazar con castigos que usted no pueda o no quiera realizar.
5. Distraiga a su hijo sí parece que va a seguir una conducta inadecuada.
6. Cuando su hijo esté perdiendo el control, cójalo y llévalo a otro lugar.
7. Si usted sabe que su hijo se ha portado mal, no le pregunte si ha llevado a cabo el acto prohibido; en vez de ello, enfrentelo con los hechos y evítele de este modo la posibilidad de que le mienta.

### **119. -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 a 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/>

### **120. -¿Pasa mucho tiempo el padre o la madre fuera de casa?**

Siempre estamos con lo mismo... quejándonos de que no nos da tiempo de hacer nada, ni de limpiar la casa, preparar una mejor comida, de ir al cine o de ver a los amigos... todo eso es comprensible si consideramos que cada vez nos ocupamos de más y más cosas, pero eso de que digamos que para estar con los hijos es necesario que tengamos todo el tiempo del mundo, de eso nada. Para estar con los hijos solo hemos de tener ganas y voluntad... ¡nada más!

Para estar con los niños no hace falta tanto tiempo. Siempre oímos hablar de lo importante que es la calidad, más que la cantidad, a la hora de estar con ellos. Y es verdad. Pero vamos a dejar de tanto bla, bla, bla, y centrarnos en lo que realmente importa: ¿qué podemos hacer para dedicar tiempo de calidad a nuestros hijos?

1 - Creo que lo primero es que paremos de quejarnos o de sentirnos culpables por no tener tiempo suficiente para compartir un momento con nuestros hijos y partir para lo práctico. Los pensamientos, las culpas o las quejas no nos llevan a ningún sitio. Lo mejor es poner en práctica lo que queremos y punto.

2 - Es importante observar y saber qué tipo de actividades le gusta a tu hijo. Si le gusta ver películas en la televisión, o si le gusta ir al parque, jugar a las muñecas, dibujar, pintar. Luego, será más fácil interactuar con él y compartir sus gustos y preferencias. La pregunta es: ¿Qué le gustaría compartir contigo?

3 - Crear un hábito de jugar con los niños también funciona. Si todos los días, te dedicas a estar con tu hijo aunque sea durante 10 minutos, y sólo con él, ya estarás estimulando vuestra comunicación y creando vías de diálogo y de confianza con él.

4 - Cuando esté con tu hijo, es aconsejable que estés sólo con él. No vale estar con tu hijo y al mismo tiempo estar hablando por teléfono o distrayéndote con otra cosa. A no ser que tu hijo participe en lo que estás haciendo. Ejemplo: puedes cocinar con tu hijo, puedes organizar su habitación y juguetes, puedes ver una película o ir de compras con él. Podréis compartir este tipo de tareas juntos desde cuando sea interesante para los dos.

5 - Si tienes más de un hijo, procura pasar tiempo a solas con cada uno. Cada niño es un mundo y seguramente tendrá gustos y preferencias diferentes.

6 - Recuerda que la atención que des a tus hijos se convertirá en amor, en confianza y seguridad a ellos. Todo lo que des a tus hijos hoy, él te lo dará más tarde. Los niños necesitan saber que son queridos y comprendidos, y sobretodo que son bienvenidos en tu vida. ¡No te lo olvides!

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/blog/familia/padres/como-pasar-mas-y-mejor-tiempo-con-los-ninos/>

## **121. -¿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, resaltarán 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.

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.

## **122. -¿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 dejarles 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/>

### **123. -¿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 6 y 7 años:

- Recoger sus juguetes sin ayuda. Tener el cuarto ordenado.
- Regar las plantas.
- Doblar calcetines.
- Ayudarte a enjuagar los platos.

Fuente:

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

### **124. -¿Juega UD o ambos con el niño todos los días?**

Que los padres jueguen con sus hijos al menos 15 minutos al día logrará que ellos sean más felices. Asimismo, fortalecerá los lazos padre-hijo, los pequeños se relacionarán mejor con los demás y aprenderán a comunicarse. Incluso los padres se beneficiarán en gran manera.

Aunque a tus pequeños les encanta ir a jugar con niños de su edad y tener amigos, no dejarán de pedirte que juegues con ellos. Tal vez pienses que es una pérdida de tiempo y siempre buscas excusas, como que tienes mucho trabajo. No obstante, te sorprenderá saber que, en realidad, es muy beneficioso que los padres jueguen con sus hijos.

Ahora bien, ¿cuáles son esos beneficios? ¿Cuánto tiempo es necesario dedicar al juego? Encuentra las respuestas a continuación.

### Beneficios de que los padres jueguen con sus hijos

Que los padres jueguen con sus hijos no es solo beneficio para los pequeños, tú también recibirás bendiciones. Por ejemplo, los conocerás de una forma más plena, aprenderás cuáles son sus intereses y cómo reaccionan ante las dificultades. Esto te permitirá inculcarles valores, formas de solucionar problemas y crear fuertes lazos de amistad que durarán para siempre.

¿Qué obtienen los niños?

Cuando los padres juegan con sus hijos, estos son mucho más felices; además, crecerán como adultos exitosos. No es una simple casualidad, las razones son las siguientes:

- Aprenden a comunicarse, a cooperar con los demás y a transmitir sus ideas y sentimientos.
- Se fortalece su autoestima y su confianza, pues sentirá que de verdad lo amas y quieres estar con él.
- Desarrolla su capacidad motora al realizar ejercicios en forma divertida.
- Su capacidad de explorar y crear nuevas ideas se potencia.
- Mejorará su rendimiento en la escuela; esto se debe a que aumentará su capacidad de concentración, así tendrá menos dificultad para entender lo que se explica en clases.
- Aprende a controlar sus emociones y a reconocer los sentimientos de los demás, incluso a ser un buen líder. También, aprenderá de valores como el respeto, la comprensión y la tolerancia, entre otros.
- En los juegos siempre surgen situaciones que deben solucionar, esto les ayudará a resolver problemas en la vida diaria.
- Creará buenos recuerdos contigo como figura paterna; nunca olvidará esos buenos momentos que compartiste con él.

¿Cuánto tiempo se puede dedicar al juego?

Si pasas el día entero trabajando, de seguro ansías llegar a casa a simplemente descansar. Pero recuerda que tus hijos son muy importantes y, cuando crezcan, desearás haber pasado mucho más tiempo con ellos.

Por lo tanto, ponte la meta de dedicar más tiempo a jugar con tus pequeños; solo 15 minutos diarios bastarán, siempre y cuando sean de calidad y con tu total dedicación.

¿Qué tomar en cuenta a la hora de jugar con tus hijos?

Para que ambos se sientan cómodos en el momento en que los padres jueguen con sus hijos, es importante que tomes en cuenta las siguientes sugerencias:

Muchos padres simplemente se paran y esperan el balón para atajarlo, pero la verdad es que jugar con ellos implica mucho más. Si es necesario tirarte al suelo, debes hacerlo; echa a volar tu imaginación y entra en el personaje, así ambos se divertirán mucho más.

Cumple con tu palabra. Si has dicho que durante cierto tiempo jugarás con ellos, pues hazlo.

No le restes importancia a este momento revisando tu teléfono o tratando de terminar rápido.

No intervengas tratando de controlar el juego; este es el momento en el que ellos aprenderán sobre el liderazgo y las propuestas de ideas.

Los juegos siempre serán distintos: por ejemplo, cuando es el padre quien juega, tal vez la actividad será de deportes; pero si es con la madre será otro tipo de juegos, como los de estrategia, por citar uno.

Realiza juegos según la edad de tus hijos

Siempre es bueno que los padres jueguen con sus hijos, pero debe considerarse la edad que ellos tengan. Esto es muy importante porque los niños tienen distintas necesidades según van creciendo y los tipos de juegos que realicen los ayudarán en su desarrollo.

Desde los 7 años en adelante: ya han aprendido a relacionarse con otros y a aceptar las reglas del juego, así que pueden realizar juntos casi cualquier actividad recreativa.

En conclusión, que los padres jueguen con sus hijos es algo realmente bueno tanto para los niños como para los adultos. Anímate y busca oportunidades para jugar con ellos, te lo agradecerán.

Fuente: <https://eresmama.com/padres-jueguen-con-sus-hijos/>

## 125. -¿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 decirles 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/>

## 126. -¿Se relaciona bien el niño con Uds.?

Mantenerse conectado cuando los niños antes de llegar a la adolescencia puede resultar un desafío para los padres, pero esto es tan importante como siempre, o incluso más importante que antes.

Si bien las actividades escolares, los nuevos intereses y tener una vida social se vuelven más importantes a medida que los hijos crecen, los padres continúan siendo las anclas que les brindan amor, orientación y apoyo.

Y esa conexión les brinda una sensación de seguridad y los ayuda a generar la resiliencia que necesitan para enfrentar los vaivenes de la vida.

### Qué esperar

Es probable que su hijo se comporte como si no necesitara o quisiera su orientación y es posible que, por momentos, hasta parezca sentirse avergonzado. Este es el momento en el que los hijos comienzan a confiar más en sus pares y a pedir más espacio y privacidad (espere ver la puerta de su habitación cerrada con más frecuencia).

Por más difícil que le resulte aceptar estos cambios, intente no tomárselo como algo personal. Son todas señales de una mayor independencia. La mejor manera de sobrellevarlas es encontrar un equilibrio: dele más espacio a su hijo expandiendo los límites, pero continúe haciendo cumplir los valores familiares y las reglas importantes de la casa. Por ejemplo, si un hijo pide más privacidad podría permitirle ganarse el privilegio de tener una cerradura en la puerta de su cuarto si hace algunas tareas del hogar durante un determinado período de tiempo.

Pero no tiene que desentenderse de su hijo por completo. Usted continúa siendo una influencia importante; simplemente su hijo preadolescente tal vez responda mejor al ejemplo que usted le da que a las instrucciones. Por lo tanto, ponga en práctica lo que predica; y no predique tanto por un tiempo.

Si usted es un modelo de las cualidades que desea que su hijo adolescente aprenda y ponga en práctica (comunicación respetuosa, amabilidad, alimentación saludable y realización de las responsabilidades diarias sin quejarse), es más probable que su hijo las copie.

### ¿Qué puede hacer?

Las cosas pequeñas y sencillas pueden reforzar el vínculo. Hágase un tiempo en su horario para tener momentos especiales, aproveche las rutinas que ya comparten y demuéstrole que le importa.

### He aquí algunos consejos:

- Comidas familiares: Preparar una comida puede parecer trabajoso, especialmente después de un día extenso. Pero las comidas compartidas en familia ofrecen un tiempo valioso juntos. Por lo tanto, prográmelas y organícelas como lo haría con cualquier otra actividad. Aun cuando tenga que comprar algo precocido, siéntense a comer todos juntos. Apague el televisor e intente apagar el teléfono. Si no es posible hacerlo todas las noches, programe una cena familiar semanal que se adapte a los horarios de todos sus hijos. Haga que sea algo entretenido y que todos participen en la preparación y la limpieza. Compartir una actividad ayuda a generar una cercanía y conexión, y si todos hacen algo, tendrán una sensación de responsabilidad y trabajo en equipo.
- Horario de ir a la cama y decir buenas noches: Es posible que su hijo ya no necesite que lo arropen, pero mantenga una rutina sistemática para la hora de irse a dormir que ayude a los preadolescentes a dormir lo suficiente para crecer sanos y fuertes. Busque una manera de poder relajarse juntos antes de irse a dormir. Lean juntos. Repasen los hechos destacados del día y conversen sobre el día siguiente. E incluso, si su hijo preadolescente ya está grande para la rutina de arroparlo cuando se acueste, nunca está demás un beso o un abrazo de buenas noches. Si no le resulta placentero, simplemente tóquele el hombro o la espalda mientras le desea unas buenas noches.

- Compartan tiempo ordinario: Encuentre pequeñas actividades que le permitan pasar tiempo juntos. Invite a su hijo preadolescente a ir con usted a pasear al perro. Pregúntele si puede acompañarlo cuando sale a correr. Lavar el auto, hornear galletas, alquilar películas, mirar su programa favorito de televisión... todas son oportunidades de disfrutar de su compañía. Y son posibilidades para que los niños hablen de lo que están pensando. Incluso un viaje en auto es una oportunidad de vincularse. Mientras maneja, su hijo adolescente estará más predispuesto a mencionar un tema complejo. Como está concentrado en el camino, no es necesario que haga contacto visual y esto puede hacer que su hijo no se sienta incómodo.
- Cree tiempo especial: Haga que sea una tradición celebrar los logros familiares, además de los cumpleaños o las fiestas. Poner énfasis y celebrar ocasiones menos importantes, como un buen boletín de calificaciones o haber ganado un partido de fútbol, ayuda a reforzar los lazos familiares.
- Demuestre afecto: No subestime el valor de decirle y demostrarle a su hijo cuánto lo ama. Al hacerlo, los niños se sienten seguros y amados. Y está demostrando maneras sanas de mostrar afecto.
- Tal vez rechacen un abrazo y un beso, pero debe comprender que no tienen un problema con usted. Simplemente reserve este tipo de demostraciones de afecto para los momentos en que los amigos no estén cerca. Y en público, encuentre otras maneras de demostrar que lo quiere. Una sonrisa o un saludo con la mano pueden ser una señal de cariño y a la vez se respetan los límites. Reconozca en voz alta las cualidades positivas y las habilidades de su hijo cuando las vea. Puede decirle: "¡Qué bello dibujo! ¡Es muy artístico!" o "Estuviste muy bien en la práctica de béisbol de hoy. Me encantó mirarte".
- Involúcrese: Involúcrese en las cosas que su hijo emprenda. Si participa activamente podrán pasar más tiempo juntos y compartir experiencias. No es necesario que sea el líder del grupo Scout, el representante de los padres en la escuela o el entrenador del equipo de fútbol para participar activamente. Y es posible que su hijo desee hacer más actividades si usted no está a

cargo de ellas. No pasa nada. Vaya a los partidos y los entrenamientos cuando pueda hacerlo; cuando no pueda, pregúntele cómo estuvo todo y escuche atentamente. Ayude a los hijos a superar las frustraciones y demuestre empatía si una mala jugada terminó haciendo que el equipo contrario ganara. Su actitud frente a los contratiempos le enseñará a aceptarlos y sentirse bien con ellos, además de juntar coraje para volver a intentarlo.

- Manténgase interesado: Manténgase interesado en las ideas, los sentimientos y las experiencias de su hijo preadolescente. Si escucha lo que le está diciendo, le será más sencillo ofrecerle la orientación, la perspectiva y el apoyo que necesita. Y responder sin enjuiciar hará que sea más probable que su hijo acuda a usted si surge un problema complejo.
- Administre los dispositivos electrónicos: A medida que los niños crecen, es más probable que tengan (y usen cada vez más) su propia tablet, computadora portátil o teléfono. Si bien el uso de dispositivos electrónicos es una manera útil de que los preadolescentes se mantengan conectados con sus amigos, el uso excesivo o sin restricciones puede dar lugar a desafíos y reducir la calidad y la frecuencia del tiempo para la familia. Establezca límites coherentes con sus valores y permita cierta libertad dentro de esos límites. Por ejemplo, no espíe las conversaciones en las redes sociales o los mensajes de texto, a menos que sea necesario para la seguridad y el bienestar de su hijo. Por último, asegúrese de ser un modelo de uso saludable de los dispositivos electrónicos.
- Cambie su estilo de comunicación: La nueva independencia de su hijo preadolescente probablemente provoque algunos cambios en la comunicación. Si bien un niño pequeño agradecerá que usted resuelva un problema con su amigo conversando con la mamá, a un preadolescente esta solución le resultará difícil de aceptar. Para muchos preadolescentes, conversar sobre un desafío de la vida con sus padres ya no significa que estén buscando que los padres les den una solución; solo quieren ser escuchados y recibir apoyo. Tal vez sienta el deseo de resolver todos los problemas que su hijo preadolescente le mencione (o de llamar a sus profesores y sus amigos para enfrentar el problema

directamente), pero en el caso de los problemas pequeños, recuerde que tal vez solo estén buscando un lugar para desahogarse y recibir el apoyo necesario para buscar una solución ellos mismos. Cuando escuche un problema que no requiera una solución de un adulto, puede decirle algo como: "Realmente es complicado. Entiendo por qué estás enojado. Cuentas conmigo si necesitas algo o si quieres seguir hablando de esto". Si quiere ayuda, se la pedirá. Pero su apoyo, escucha y empatía lo ayudarán a sentir que tiene las herramientas para encontrar la solución por sí mismo.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/preteen-esp.html>

### **127. -¿Conviven los padres con el niño?**

No es real suponer que los niños no tomarán partido por alguno de los padres. "Divide y triunfarás" es un conocido dicho que los niños aplican en su beneficio, y casi siempre con buenos resultados, confrontando a sus padres entre sí incluso en un matrimonio feliz.

En general los padres se percatan del juego y lo terminan, pero los divorciados son más vulnerables a las presiones de sus hijos. Este chantaje puede ir desde pequeños oportunistas hasta fuertes presiones emocionales con los que intentan lograr ciertas ventajas materiales.

Por ejemplo: un padre divorciado que sale con una amiga, tal vez deba enfrentarse a sufrir la pérdida del respeto de los niños y vivir sometido a sus abusos.

Los niños pueden sentirse heridos si son tan jóvenes como para entender que el otro cónyuge tenga, quizá, algo de culpa en esa situación. Confesando su parte de culpa y explicándole a los niños, el cónyuge (equivocado) podrá encontrar un camino para resolver el problema. Pero al crecer los niños buscarán un responsable a quien acusar por sus dificultades.

Para los niños de un hogar dañado, la lealtad puede convertirse en algo exagerado y ficticiamente importante. Esto puede dejar a los niños pocas oportunidades de experimentar algunas emociones negativas (como odio a mamá/papá) que son naturales en el crecimiento.

Existen otros sentimientos que no son valorados apropiadamente: el dolor por la pérdida de un padre o familiar cercano; alejarse de los amigos y del colegio, si el divorcio implica un traslado físico, la inseguridad. Este sentimiento será el costo que los niños tendrán que pagar por el divorcio.

La mayoría de los niños son conscientes de la situación mucho antes de que sus padres anuncien el divorcio. Algunos sienten alivio al ver desaparecer las discusiones y tensiones. Otros, en cambio, pueden soltar la tensión bajo la que están sometidos ausentándose a clase, o cometiendo pequeños hurtos en las tiendas.

Aunque la sociedad responsabilice de estos actos a la situación familiar por la que los niños atraviesan, aquellas reacciones son el reflejo de la inseguridad, más que una reacción originada en el divorcio.

Los niños tienden a amoldarse a las sugerencias que les hacen los adultos, por ello es muy importante no hacer suposiciones acerca de cómo están reaccionando y porqué.

Los padres que intentan reconstruir su matrimonio porque los niños se han vuelto antisociales, están provocando un desastre aún mayor. Al contrario, deberían tranquilizarlos y acordar un comportamiento coherente para poder aliviar los sentimientos de inseguridad.

### **128. -¿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. Recomiendo 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/>

## **129. -¿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 terminárselas 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 agrandar 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>

### **130. -¿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>

### **131. -¿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 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/>

### **132. -¿Alguno de la familia es adicto tabaco, alcohol o drogas?**

Si vives con una persona que tiene problemas con el alcohol o las drogas, no estás solo. Los problemas con el alcohol y las adicciones a las drogas (como los opioides) se conocen como trastornos por abuso de sustancias.

Estos trastornos perjudican la salud de la persona y modifican su forma de actuar. También causan problemas en casa y en el trabajo. No es fácil vivir con una persona que tiene un problema de abuso de sustancias.

Si te está ocurriendo a ti, explica a una persona de confianza cómo lo llevas y cómo te sientes. Obtén el apoyo que necesitas y que mereces.

¿Cómo te afecta el hecho de vivir con una persona que tiene problemas de abuso de sustancias?

Es muy duro. Puede afectar a cómo te sientes y a cómo actúas. También puede afectar a tu vida familiar. La forma en que afecta a un hijo el abuso de sustancias por parte de un padre difiere de una persona a otra. Aquí tienes algunos ejemplos frecuentes. Lee los siguientes y fijate en si alguno de ellos describe cómo te sientes.

Cómo se pueden sentir los hijos. Algunos hijos sienten:

- Vergüenza, enfado o tristeza ante el abuso de sustancias de uno de sus padres

- Preocupación por la salud o la seguridad de su padre o madre
- Preocupación por sí mismos, sus hermanos o su otro padre
- Miedo, soledad o inseguridad cuando están en casa.
- Frustración porque su padre o su madre no cambia y sigue abusando de sustancias
- Alivio cuando su padre o madre toma medidas para recuperarse
- Que es duro confiar en los demás o relajarse
- Que tienen que comportarse como un adulto antes de estar preparados
- Agobio y sentirse superados por la situación
- Depresión o ansiedad

#### Cómo pueden actuar los hijos. Algunos hijos:

- Se esfuerzan por no molestar al padre o a la madre que abusa de sustancias
- Tratan de mantenerse alejados del padre o la madre
- Pueden no hablar o dejar de pedir lo que necesitan
- Se guardan las emociones para sí mismos
- Mantienen en secreto el problema de su padre o madre
- Ocultan cómo es su vida en casa
- Evitan invitar amigos a casa porque nunca saben cómo puede actuar su padre o madre
- Faltan a clase o tiene problemas para llevar los deberes al día
- Desempeñan tareas propias de los adultos
- Discuten o se pelean con su progenitor

- Se hace daño a sí mismos (se autolesionan)
- Actúan como si la conducta del padre o la madre no les importara, a pesar de estar pasándolo muy mal

#### Cómo se puede ver afectada la vida familiar.

En algunas familias con problemas de abuso de sustancias:

- Un padre/madre tiene problemas para pagar las facturas y para conservar el trabajo
- Pueden no disponer de suficientes alimentos y/o de suficiente dinero
- Los hermanos mayores se pueden tener que encargar de sus hermanos pequeños
- Los padres pueden descuidar, maltratar o abusar de sus hijos
- Un padre/madre puede conducir borracho o bajo la influencia de drogas. El padre o la madre que abusa de sustancias puede meterse en problemas, hacerse daño o hacer daño a otras personas.
- Es posible que los niños deban vivir con otras personas para estar bien cuidados y protegidos
- Los padres se separan o se divorcian
- Los parientes y los amigos intervienen para ayudar
- Los padres reciben ayuda y se recuperan

#### ¿Qué puedo hacer?

Si vives con una persona y este tiene un problema de abuso de sustancias, lo más probable es que lo estés pasando muy mal. Contacta con otras personas en busca de seguridad, ayuda y apoyo. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer:

Ábrete a una persona de confianza. Habla con un buen amigo o amiga. Explícale por lo que estás pasando. Puede ser un alivio compartir con otra persona cómo son las cosas para ti. Y ellos te pueden ayudar de otras formas.

Ten la certeza de que no es por tu culpa. Algunas personas se culpan a sí mismas del abuso de sustancias de su pareja ya que no puede ser que no pueden hacer nada.

Conoce y nombra tus emociones. No ocultes tus sentimientos ni simules que todo va bien. Está bien sentir lo que sientes. Usa palabras (y no actos que pueden hacer daño) para expresar cómo te sientes y por qué.

Busca un grupo de apoyo. Hablar con otras personas que están atravesando una situación similar a la tuya te puede ayudar a afrontar mejor tu situación.

Busca un lugar seguro.

¿Te has dado cuenta de que haces todo lo posible para evitar estar en tu casa?

¿Te has planteado alguna vez escaparte de casa?

Construye unos buenos hábitos.

Muchas personas aprenden a no defender sus derechos ni a mostrar sus emociones. Les preocupa que esas conductas puedan desencadenar la bebida de alcohol o el abuso de sustancias por parte de uno de sus padres. Este tipo de hábitos te pueden ayudar a sobrevivir en los momentos duros que vives en tu casa. Pero pueden no funcionar en otras partes de tu vida. Saber defender tus derechos, decir cómo te sientes y mostrar tus emociones ayuda a tener buenas relaciones en el futuro. A veces la gente necesita ir a terapia para desarrollar unos buenos hábitos que no pudieron aprender cuando vivían con un progenitor alcohólico o adicto a otras sustancias.

Detén el ciclo. Los hijos de progenitores con problemas de abuso de sustancias están expuestos a un mayor riesgo de desarrollar este mismo tipo de problemas.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/coping-alcoholic-esp.html>

### **133. -¿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://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/>