

Ni rabietas ni conflictos

*Soluciones fáciles y definitivas
para problemas de comportamiento
de 0 a 12 años*

ROSA JOVÉ

AUTORA DE
DORMIR SIN LÁGRIMAS



se

Cuando un niño está enojado o irritable, lo que busca es satisfacer sus necesidades no cubiertas. Esas rabietas que a tantos padres desesperan no son sino las ideas propias del niño enfrentadas a los deseos de sus padres: no entiende lo que pasa, se ofusca y estalla emocionalmente. Conforme crece, estas rabietas se pasan pero los conflictos familiares siguen formando parte de la convivencia.

Para Rosa Jové, con estas reacciones un niño camina hacia su independencia y la defensa de sus propias ideas. Se trata de una etapa que es preciso pasar y que los padres deben aceptar y entender, sin recurrir a los castigos, porque de lo contrario contribuirán a hacer crónico un problema que tiene fecha de caducidad.

La autora de *Dormir sin lágrimas* y *La crianza feliz* va más allá y nos ofrece también soluciones definitivas para los problemas de comportamiento hasta los 12 años. Y defiende, con sólidos argumentos, la idea que transmiten estas palabras: «Quiéreme cuando menos me lo merezca porque será cuando más lo necesite».



Rosa Jové

Ni rabietas ni conflictos

**Soluciones fáciles y definitivas para problemas de comportamiento de 0 a
12 años**

ePub r1.1
Titivillus 17.12.15

Título original: *Ni rabietas ni conflictos*
Rosa Jové, 2011

Editor digital: Titivillus
ePub base r1.2



A mis niños y a todos los niños.
Por todo lo que les debemos.

Agradecimientos

La autora agradece a Sara Bosch, Mónica Liberman y Antonio Sales sus valiosos comentarios y aportaciones al manuscrito.

Los testimonios de padres e hijos citados en este libro provienen de su consulta particular, de consultas en diferentes revistas en las que participa asiduamente y de foros públicos en Internet. En todos los casos se han cambiado los nombres y datos de identificación. Damos, pues, también las gracias a estos padres y niños que nos enriquecen con sus experiencias.

Introducción

Un niño es un reto (...) que nos obliga a mejorar a cada instante, a hilar fino y perfeccionarnos para hacer frente a semejante desafío constante, ¿quién se atreve con ello?

Luis Antonio García

Los conflictos son inevitables en los grupos de seres humanos que conviven juntos. Y todavía más en el seno de una familia, que convive las veinticuatro horas del día, 365 días al año. Por lo tanto, hay que aprender a gestionar los conflictos, pues será muy útil para el resto de nuestra vida.

Igual que aprendemos a ir en bicicleta y a leer, también aprendemos a gestionar nuestros deseos y a negociar con quienes nos rodean. Nos formamos poquito a poco y cada fase del aprendizaje viene caracterizada por la etapa de desarrollo en la que nos encontramos. Así, es absurdo imaginar a un niño de 4 años llorando porque el IVA ha subido un uno por ciento o a un adulto con una rabieta porque se ha terminado el helado de chocolate. Bueno, quizá lo segundo no es tan improbable. El caso es que en cada etapa del crecimiento los niños tienen unas necesidades y unos deseos y cuentan con unas determinadas habilidades para gestionarlos. A los adultos nos interesa que en cada etapa aprendan lo necesario para poder afrontar la siguiente, como en cualquier proceso. De esta manera, debemos ver el conflicto como una oportunidad de aprendizaje, pero no sólo eso, puesto que los conflictos son imprescindibles para crecer como personas. Afortunadamente son inevitables: es imposible que dos personas distintas quieran siempre lo mismo de una forma complementaria.

Por eso es tan importante saber defender las ideas propias y negociar. Hay todo un camino de aprendizaje que va desde el bebé que estira el brazo y pone el cuerpo rígido para pedir que le den algo (el sonajero, las llaves, el móvil) hasta el joven que opta por tomar sus propias decisiones o el adulto dialogante, aquel que siempre intenta encontrar una solución satisfactoria para todos, aquel que no teme enfrentarse a sus jefes o a su pareja para defender lo que piensa que es correcto.

Y ese camino empieza en casa, en el hogar. Quizá lo que pida su hijo no sea lo correcto, pero en lugar de «sofocar» ese deseo es mejor explicarle lo que se espera de él o darle alternativas de comportamiento. Porque siempre va a haber un momento en que un niño tenga una idea propia, la primera idea propia, y aunque sea errónea va a defenderla a capa y espada hasta que no entienda por qué no se le deja llevar a cabo «su idea», «su deseo». Y ese es el origen de muchas rabietas y problemas de convivencia en el seno del hogar. Pero hemos de verlo como una oportunidad para educar al niño que de otra forma no se daría, o como una ocasión para que el niño aprenda a

negociar, o para que sepa defender de una forma correcta sus ideas. Una vez que entendemos que los conflictos no los crea el niño por gusto, sino que son una parte imprescindible de su crecimiento, estamos en situación de poder actuar de una forma más positiva.

Por mi parte, odio hablar de «rabieta». Bueno, de hecho lo que odio es la palabra «rabieta». Detrás de ella, pero íntimamente adherida, va una serie de imágenes peyorativas y de lugares comunes que yo encuentro particularmente desagradables. Raramente hay algo bueno detrás de la palabra «rabieta», pero es el nombre con el que todo el mundo identifica estas situaciones. Así, mientras esa situación de ofuscación del niño no tenga otro nombre, me veré obligada a utilizarlo de vez en cuando. Por otro lado, en este libro también se abordan los problemas de convivencia y de comportamiento.

En resumen, este libro trata de esto: de los conflictos entre los niños y los adultos, pero desde un punto de vista radicalmente distinto al habitual. Lo novedoso es que se analizan las situaciones de conflicto y se abordan edad por edad, según lo que puede ir asumiendo el menor.

Es por esto que el libro consta de tres partes. En la primera se dan unas orientaciones generales y una aproximación a la realidad de la infancia. Quizá muchos padres ya tengan bastante con sólo leer este marco general.

En la segunda parte damos una serie de consejos, repartidos por edades, para aquellos padres que necesitan algo más práctico o concreto. El hecho de clasificar los capítulos por edades es porque los niveles de exigencia que podemos pedirle a un niño de 12 años no son los mismos que a uno de 2.

En tercer lugar abordamos unos aspectos que creemos básicos para poder educar bien a nuestros hijos y que aprendan a manejarse en los conflictos. Así pues, hablamos del castigo, los límites, los hábitos y las rutinas. Pero no porque los creamos necesarios sino porque deberíamos replantearnos su utilidad o inutilidad.

Este libro nace del convencimiento de que no hay recetas ni varitas mágicas (y de que nadie es perfecto) pero sí que existe una cosa común a la mayoría de seres humanos: que nos gusta que nos quieran y que nos respeten. Por eso hemos utilizado esos aspectos comunes para encontrar un lugar desde el que los padres y los hijos pueden llegar a entenderse. Este es un libro en el que no hay vencedores ni vencidos, tan sólo educación desde el respeto y con grandes dosis de amor.

PRIMERA PARTE
Ser niño también es duro

Capítulo I

¿Qué es ser un niño hoy?

Todo está por hacer y todo es posible.

Miquel Martí i Pol

Si ha llegado hasta este libro es porque a lo mejor tiene un niño con el que no se entiende. Que protesta más a menudo de lo que usted desearía, que muestra conductas censurables, como pegar a algún niño del cole, que llora más de lo que usted considera normal, que se enfada con facilidad... En fin, ¡qué le voy a explicar!

Usted considera que es duro ser padre, y no le voy a quitar la razón, pues a ratos lo es. Y como buen padre o buena madre, busca una forma efectiva para educar a su hijo.

A menudo escucho en boca de los padres frases como: «Intento hacerlo lo mejor que puedo, sin gritar, pero a veces tengo un mal día y sin querer levanto la voz»; «No sé cómo educarle, lo intento pero parece que no me sale»; «Llego cansado/a de trabajar y el niño no me deja ni cinco minutos de respiro».

La mayoría de profesionales nos solidarizamos con los padres (y yo también), pero su hijo también puede tener un mal día en el colegio y ante cualquier problema levantar la voz en casa; quizás quiera actuar bien y no sepa cómo hacerlo (igual que le sucede a usted), o es posible que, después de pasar seis horas en el colegio, otra haciendo los deberes y alguna de actividades extraescolares, quiera estar con quien más quiere, sus padres, y no comprenda que ellos también pueden estar cansados (el niño no lo va a entender con 2 años).

Ser niño también es difícil en estos tiempos, y por experiencia sé que muchos de los problemas domésticos antes de los 3 o 4 años de edad del niño son debidos a la existencia de un estrés importante en la familia y a la creencia errónea de que algunas de las conductas del menor se deben a la maldad, cuando simplemente son comportamientos equivocados que hay que cambiar.

Una mejor comprensión hacia el niño y más tranquilidad en la familia suelen ser un buen punto de partida para intentar mejorar las cosas. Y no hablo por hablar. Si usted comprende más a su hijo, los problemas se minimizan. Por eso, en estos primeros capítulos le damos ideas y técnicas para entenderse mejor con sus hijos y mejorar su comunicación y su educación. A veces, aunque usted piense que el problema de comportamiento de su hijo es muy grave, se puede solucionar fácilmente con un poco de empatía y comprensión.

Empiece mejorando un poco la empatía hacia su hijo reflexionando sobre estos aspectos:

- Su hijo es una mente en desarrollo.
- Lo que valoramos en un adulto lo censuramos en un niño.
- Niños programados.

Su hijo es una mente en desarrollo

El profesor Norm Lee, en el primer capítulo de su libro *Ser padres sin castigar*, explica la siguiente anécdota:

En una reciente charla a un grupo de padres, abrí un libro y empecé a leer en voz alta: «Empiecen la disciplina a temprana edad. Aclaren muy bien las reglas y refuércenlas de inmediato y con consistencia. Refuercen la obediencia con palmaditas y con frases como: “¡Qué buen chico! ¡Eres una buena chica!”, y después de disciplinarlos, díganles que los quieren y que lo hicieron por su propio bien».

Hubo cabeceos de aprobación y algunas personas incluso mostraron su aprobación efusivamente en voz alta. Pero cuando les mostré la cubierta del libro, se quedaron sin habla de la impresión al leer el título: *Cómo entrenar a su perro doberman pinscher*^[1].

Y es que educar niños debería ser algo más que adiestrar animalitos. Es como si algunos padres pensarán que sus hijos nunca podrán llegar a razonar, como si siempre se fueran a quedar así, pequeños, sin voluntad ni razonamiento.

Pues no, su hijo un día será un chico que podrá pensar y que, si entiende las cosas, las hará. Tan sólo debe esperar a que tenga suficiente capacidad de comprensión para que usted pueda empezar a explicarle las cosas. «¿Y cómo sé que no será eso demasiado tarde?», preguntan algunos padres. Lo cierto es que, en cuanto a normas, lo ideal es esperar a que el niño las pueda entender. Por eso, dependiendo del tipo de normas, se las enseñamos a distintas edades: algunas, como saludar o dar las gracias, se las transmitimos poco antes de los 3 años; para otras, como las normas de circulación, tenemos que esperar algunos años más. ¿A que a nadie se le ocurre pensar que si su hijo de 1 año no da las gracias no lo hará nunca más o que si su hijo de 4 no conoce las normas de circulación no las aprenderá nunca?

¿Cuándo empiezan a tener edad para entender las normas? Pues las básicas como saludar, dar las gracias, no cruzar si pasan coches... difícilmente antes de los 3 o 4 años. No se agobie, es muy difícil que llegue tarde; seguramente ya ha intentado hacer algo antes de que su hijo le pueda

entender.

Así pues, el primer consejo sería: no tenga prisa. Es mejor que la adquisición de normas de comportamiento se produzca en el momento adecuado, y no demasiado pronto. Si usted obliga a que su hijo de 8 meses salude antes de que entienda lo que significa eso, pronto se cansará de jugar a ese juego (porque para él será un juego, no una norma social), y luego le costará más que vuelva a hacerlo. En cambio, si se espera hasta los 3 años, seguramente lo entenderá y practicará; la mayoría de los niños de 3 años saludan a su profesora cuando llegan a clase, aunque nadie les haya obligado. Otra cosa es que usted intente que vaya saludando antes de esa edad, pero sin forzarlo. Eso no es malo.

¿Y si me equivoco y lo hago tarde? Llegar tarde a la adquisición de una norma es difícil. Siempre estamos a tiempo. Cuando yo era joven no existía la costumbre de besarse en las mejillas para saludarse con personas que no fueran de la familia (y menos entre personas de diferente sexo). Entre familiares se hacía, pero fuera de la familia no.

Más tarde se instauró el beso como norma de cordialidad entre personas conocidas; así, si me encuentro a mi vecina o al mejor amigo de mi hermano, nos saludamos con un beso en las mejillas (y con un afectuoso abrazo). Cuando a mediados de los ochenta fui a Francia, aprendí que allí se besan tres veces, cosa que hice sin mayor problema.

No obstante, aunque se llegara tarde, los niños son flexibles y podemos modificar su conducta. La prueba es que existimos los psicólogos. Imagine que unos padres trajeran a su hijo a consulta porque pega a los compañeros del cole y le contestáramos: «Lo siento, ya no se puede hacer nada». ¿Usted cree que un buen psicólogo infantil le va a decir eso? Pues claro que no. El cambio es posible durante la infancia. No tenga prisa.

Si el primer consejo para comprender mejor a su hijo es que no le fuerce a hacer las cosas antes de tiempo, el segundo sería que se asegure de que hablan el mismo idioma.

Los padres solemos hablarles a los niños desde la lógica, pero antes de ciertas edades los niños no conocen la lógica ni la pueden entender. Lo mismo sucede con las dobles intenciones o la ironía. Podríamos decir que cuando un niño es pequeño usamos las mismas palabras pero no hablamos el mismo idioma. Pensamos que con una explicación lógica nos pueden entender a los 3 años, pero no siempre tiene que ser así. Vea este caso:

Joan, de 6 años, quería subir a su clase a la hora del recreo, pero estaban fregando las escaleras del colegio. Cuando la señora de la limpieza vio sus intenciones le dijo: «¡Por aquí no se puede subir!». El niño se escapó, subió y bajó otra vez y le dijo a la señora: «Sí que se puede subir. Y bajar también». A Joan le castigaron porque la señora de la limpieza no entendió que el niño había tomado sus palabras al pie de la letra. Si fuéramos conscientes de que esto puede suceder, le habríamos podido explicar la intención de la frase sin castigarle.

Gloria, de 8 años, estaba dando la lata porque quería que su madre le preparara un pastel para cenar (un bizcocho que esta hacía normalmente los domingos). Como era laborioso (y no era domingo), su madre le contestó con ironía: «Sí, ¡y encima le pondremos guindas de adorno si te parece!». Gloria se fue. Cuando llegó la hora de cenar, la niña montó en cólera porque su madre le había prometido un pastel con guindas y no se lo había hecho.

Desde que el bebé nace su cerebro va cambiando. Lo que no puede entender a los 12 meses lo comprenderá más tarde; lo que no puede razonar a los 2 años lo irá consiguiendo a medida que vaya creciendo. En líneas generales no pida un razonamiento básico antes de los 3 o 4 años, y si este razonamiento implica una lógica de cosas concretas, puede pedirlo hacia los 6 o 7, pero si la lógica es sobre cosas abstractas mejor espere hasta los 12.

No le fuerce, no corra, comprenda que a veces no le entiende. De esta manera notará cómo muchos problemas se desvanecen.

Lo que valoramos en un adulto lo censuramos en un niño

Le puede parecer una contradicción, pero es así. Todos admiramos a un adulto que sepa tomar sus propias decisiones, pero queremos que el niño siga las nuestras, y si no las cuestiona, mejor. ¿Y cómo van a tomar buenas decisiones de mayores si no les dejamos que lo hagan de pequeños?

Nos encantan las personas constantes, que saben mantenerse firmes en sus convicciones a pesar de la oposición del resto, pero no nos gustan los niños tozudos. Galileo Galilei, que concluyó que era la tierra la que giraba en torno al sol, siguió investigando, a veces incluso a escondidas, a pesar de que la Iglesia censuró sus conclusiones. Y a él se le atribuye la frase «*Eppur si muove*» («Y, sin embargo, se mueve»), que pronunció a pesar de que le habían obligado a retractarse de sus descubrimientos. Pues bien, no nos gustan los niños tozudos. Seguro que Galileo debía de ser algo tozudo de pequeño.

Queremos niños sumisos, pero que de mayores no lo sean. Censuramos a un adulto que sea sumiso, pero queremos que nuestros hijos sean obedientes a ciegas. Un niño mandón no es bien valorado, pero un adulto con dotes de mando sí. Muchas veces les enseñamos lo que luego no queremos que sean.

Cada vez que les pedimos a nuestros hijos que hagan una cosa sin que hayan entendido el motivo, o que cuando nos preguntan el por qué les contestamos: «Porque lo he dicho yo y punto», les estamos enseñando a ser sumisos. Y usted no quiere eso. Usted no quiere un niño que haga lo que sus amiguitos del colegio le digan que haga; usted quiere un hijo que sepa calibrar y distinguir cuándo debe obedecer y cuándo no. Usted no quiere una hija que de mayor sea sumisa en su matrimonio o en su trabajo; usted quiere una hija capaz de reclamar un aumento de sueldo si le pertenece y de plantarle cara a su pareja si es un maltratador.

Valore en su hijo estos comportamientos cuando los presente. Cada vez que le ordene algo a su hijo y este le cuestione la conveniencia del acto, no se lo tome a mal. Ojalá se acostumbrara siempre su hijo a analizar si un acto es conveniente o no. Lo que puede hacer es explicarle los motivos que usted tiene y convencerle de los beneficios que conllevará hacerle caso en ese momento.

Enséñele a decidir, a tomar decisiones acertadas. Y eso sólo se hace con la práctica.

Una madre me decía que ella ya les dejaba elegir el cuento que querían leer por la noche. Menos es nada, desde luego, pero eso no es elegir. Elegir es tener en cuenta sus opiniones para resolver o decidir algo, como a dónde vamos de vacaciones, qué hacemos el fin de semana o qué quieren ponerse para salir a la calle. Según la edad, se puede ampliar el nivel de decisión, pero lo importante es que el niño siempre sea escuchado.

El artículo 12 de la Convención de los Derechos del Niño dice: «Los Estados Partes garantizarán al niño que esté en condiciones de formarse un juicio propio el derecho de expresar su opinión libremente en todos los asuntos que afectan al niño, teniéndose debidamente en cuenta las opiniones del niño, en función de la edad y madurez del niño».

El hecho de que enseñe y deje elegir a su hijo no sólo es bueno para el menor, sino que es algo a lo que tiene derecho.

Las normas deben ser consensuadas por todos los miembros de la familia, lo que quiere decir que si al niño se le deja opinar y elegir, es seguro que este las va a cumplir mejor que si son impuestas sin ninguna intervención por su parte. Pruebe y verá.

Niños programados

Hace poco atendí a un niño de 10 años en mi consulta y acordamos con los padres la conveniencia de realizar algunas sesiones con él. Cuando abrimos la agenda para buscar una nueva cita, mi sorpresa fue que era prácticamente imposible, ya que el niño, desde la salida del colegio a las cinco de la tarde hasta las ocho de la noche, realizaba gran cantidad de actividades extraescolares. «No, el lunes no puede ser porque tiene fútbol; el miércoles tiene inglés y luego repaso; el viernes fútbol otra vez, y los martes y jueves música y lenguaje musical». Actualmente hay niños que realizan unas jornadas laborales más largas y estresantes que las de sus padres.

¿Qué le ocurre a usted cuando está a punto de estallar por el trabajo acumulado o por el estrés? Pues que a la mínima salta y explota. Tengo un amigo que trabaja en una gestoría y en la época de las declaraciones de la renta no se le puede ni saludar, tiene un humor de perros.

Pues nuestros hijos, sometidos a esa presión, también reaccionan mal. Llegan a casa y, cuando les pedimos que hagan algo, refunfuñan o directamente nos mandan a paseo. Como mi amigo, el de la gestoría.

Los llevamos todas las tardes corriendo desde el colegio a clases de música y de inglés. Les damos de merendar en medio del trayecto y al llegar a casa deben hacer los deberes, bañarse sin rechistar, cenar y acostarse. ¿Le extraña que a veces tengan malos comportamientos o se enfaden con más facilidad?

El estrés es algo que nos afecta a todos. Eso ya lo sabemos. Pero lo que no saben muchos

padres es que también afecta a los bebés. La doctora Sue Gerhard, en una entrevista al programa *Redes*, dijo:

Algo que creo que debo explicar es que los bebés no pueden gestionar un estrés excesivo. No pueden deshacerse de su propio cortisol. Como adultos, nosotros sí podemos, hemos descubierto maneras de gestionar el estrés. Llamamos a un amigo, o nos vamos a tomar algo. [...] Sí, tenemos varias maneras de calmarnos. ¡Pero los bebés no! No pueden gestionar su propio cortisol, dependen de los adultos para eso. Y a los bebés les resultan estresantes cosas relativamente pequeñas. Por ejemplo, para un bebé estar lejos de su cuidador durante demasiado tiempo es muy estresante, ¡porque le va en ello la supervivencia! Un bebé no sabe si sobrevivirá o no: necesita a alguien que le cuide^[2].

Si usted tiene un bebé al que no puede ver mucho por horarios laborales, al que intenta mantener separado de usted porque le han dicho que se malcría, debe saber que tendrá un peor comportamiento (seguramente será algo más llorón que la media) porque sufre más estrés del que puede asumir y no está con nosotros el suficiente tiempo para poderse calmar y liberarse de ese estrés.

Además, el exceso de cortisol impide o retrasa el aprendizaje. Si esto lo supieran muchos padres, se ahorrarían el dinero de programas de estimulación y cogerían más en brazos a su hijo.

Vea:

Cuando los padres [...] dedican más tiempo a cultivar a su bebé que a reconfortarlo, también este puede estresarse. Si se inunda el cerebro infantil de hormonas de estrés como la adrenalina y el cortisol, el cambio químico puede ser permanente con el tiempo y dificultar el aprendizaje o el control de la agresividad en la vida posterior, así como aumentar el peligro de depresión^[3].

Conforme se hacen mayores, seguramente ya no necesitarán tanto de nuestra presencia para gestionar su estrés, tienen otros recursos como el juego, la televisión, chatear con los amigos... pero si se lo impedimos estallarán igualmente. Ellos siguen sufriendo ese estrés por culpa de las jornadas interminables que les obligamos a realizar y necesitan su válvula de escape. Son como una olla a presión y, si no les dejamos esa válvula, explotarán. Consiga que su hijo tenga momentos de relax durante el día y verá cómo los problemas se reducen.

La causa de esa presión es el deseo de muchos padres de que su hijo sea perfecto. Quieren que sepa de todo y haga de todo y sea el primero en todo: «Me siento como un proyecto en el que mis padres están siempre trabajando —dice Susan Wong, de 14 años y residente en Vancouver, Canadá—. Hasta hablan de mí en tercera persona cuando estoy ante ellos^[4]».

En el libro de Philippe Merieu *El Frankenstein educador*^[5] se reflexiona sobre los padres que pretenden hacer de sus hijos una obra que enseñar al mundo, sin tener en cuenta lo que los niños quieren ser. Lo que se entiende como «la educación como fabricación de sujetos», en lugar de la formación de personas. ¿Cómo no van a rebelarse esos niños? A la larga no sólo es contraproducente para las relaciones familiares, sino que ese exceso de estrés hace que sus aprendizajes se puedan ver afectados. «Estamos criando toda una generación de niños para que

nos complazcan, para que nos hagan sentir felices y orgullosos, para que sean lo que nosotros queremos que sean. [...] Lo sé porque durante años hice lo mismo con mi hija y como consecuencia casi la pierdo», dice Marilee Jones.

¿Cuánto rato juegan? La mayoría no llega a las dos horas de juego una vez han superado los 6 años, cuando la mayor parte de su tiempo no lectivo debería ser dedicado al juego y no a pasar la tarde de un lado para otro en el asiento del coche de sus padres.

A Connie Martínez, una madre de Los Angeles, su hijo de 5 años le pidió, cuando fueron al cine, que le dejara sentarse en la butaca de detrás de ella.

—Dijo que sería como estar en el coche juntos —explica—. Pasamos tanto tiempo en el coche para que asista a sus actividades que está muy cómodo mirándome la parte de atrás de la cabeza. Me horrorizó^[6].

Rebaje la presión hacia sus hijos, déjeles tiempo libre para que jueguen, entienda que ellos también tienen estrés y verá cómo todo empieza a marchar mejor. Lo mismo que para los adultos: si rebaja su nivel de ansiedad y el de su pareja, la convivencia se vuelve más agradable. Al fin y al cabo, los niños no son tan diferentes de nosotros.

Algunas preguntas

Mi hija María va a cumplir 8 años y no hay forma de que continúe con sus actividades extraescolares. Ya la hemos cambiado varias veces, pero creemos que alguna tarea debe hacer. Lo que sucede es que es motivo de enfrentamiento en la familia y de conflictos cada tarde. ¿Debemos obligarla a continuar? ¿Cuántas horas al día debería ocupar en estas actividades?

Las actividades extraescolares son positivas si al niño le gustan. No es recomendable obligar a un niño a hacer algo que no le agrada. Busque más opciones, no le importe cambiar.

No obstante, debería hacer una reflexión: ¿realmente no le gustan o pasa demasiado tiempo en ellas y se cansa de tanto ajetreo? Si es así, redúzcale las que tiene. La horas que un niño puede dedicar al día a las actividades extraescolares va en función del tiempo que tiene libre: un niño que sale a las cinco del colegio, que tiene una hora de trayecto en el autobús escolar hasta que llega a casa, que después merienda y que debe hacer los deberes, casi no tendría que hacer nada más, puesto que apenas dispone de tiempo libre antes de acostarse. En cambio, un niño que sale a las cinco y que a los quince minutos ya ha merendado y apenas le mandan deberes en el colegio puede ocupar alguna hora por la tarde en hacer alguna actividad complementaria que le guste.

Los niños necesitan jugar y distraerse. Esa es la clave para saber cuánto tiempo podrán dedicar a otras cosas cuando hayan terminado sus quehaceres escolares.

Si adapta las actividades a los intereses de su hija y con un horario que no le obligue a ir demasiado estresada, verá cómo dejará de tener tantos conflictos con ella por la tarde.

A mi hijo de 20 meses le hemos empezado a enseñar que debe ordenar su habitación. Y hace un par de meses que lo habíamos conseguido: le dejábamos una caja y él ponía los juguetes dentro a la hora de recoger. Pero desde hace unos días se niega en redondo, no quiere. Sabemos que sabe hacerlo, ¿debemos insistir? ¿Debemos reñirle si no lo hace?

A los 20 meses un niño no puede aprender lo que es «tener una habitación ordenada», la idea de orden o desorden no la conoce, para él todo está bien. Hasta ahora lo único que hacía era jugar a un juego con sus padres que se llamaba «poner las cosas en la caja» y cuando ese juego ya no le gusta no quiere jugar más.

Por eso no hace falta reñirle, debéis esperar a que sea un poco mayor para que entienda que las cosas hay que guardarlas y lo que es el orden, pero antes de que pueda entender estos conceptos simplemente será un juego para él, que si le gusta lo hará y si no, va a protestar.

No obstante, a estas edades es más beneficioso para él jugar un ratito más que recoger. Es decir, es mejor que el tiempo que invertís como padres en ordenar lo invierta en seguir jugando. Psicológica y cognitivamente es mucho más beneficioso para el niño lo que le aporta el juego libre que el recoger. Si usted quiere ir insistiendo (sin agobiar) puede hacerlo, pero si no lo hace, no se preocupe.

Para saber más

Beckgernshem, E., *La reinención de la familia. En busca de nuevas formas de convivencia*. Paidós, Barcelona, 2003.

Brullet Tenas, C. y Roca, C., «Tener y cuidar hijos: estrategias, tiempos, redes sociales y políticas de apoyo a la crianza», artículo incluido en Brullet, C. y Gómez Granell, C. (coordinadores), *Malestares: infancia, adolescencia y familias*, Graó, Barcelona, 2008, pp. 21-86.

Gerhardt, S., *El amor maternal. La influencia del afecto en el desarrollo mental y emocional del bebé*, Albesa, Barcelona, 2008.

Honoré, C., *Bajo presión*, RBA, Barcelona, 2008.

Juul, J., *Su hijo, una persona competente*, Herder, Barcelona, 2005.

Merieu, E., *El Frankenstein educador*, Alertes, Barcelona, 2003.

Monteros-Ríos Gil, M., *Saltando olas*, Plaza, Barcelona, 2008.

Northrup, C., *Madres e hijas*, Plaza, Barcelona, 2006.

Programa de *Redes* «El cerebro del bebé». Puede consultarse en la web www.smartplanet.es.

Resumen

- Ser niño también es difícil en estos tiempos, y por experiencia sé que muchos de los problemas domésticos antes de los 3 o 4 años de edad del niño son debidos a la existencia de un estrés importante en la familia y a la creencia errónea de que algunas de las conductas del menor se deben a la maldad, cuando simplemente son comportamientos equivocados (que hay que cambiar).
- Una mejor comprensión hacia el niño y más tranquilidad en la familia suelen ser un buen punto de partida para intentar mejorar las cosas.
- Así pues, el primer consejo sería: no tenga prisa. Es mejor que la adquisición de normas de comportamiento se produzca en el momento adecuado, y no demasiado pronto.
- Los padres solemos hablarles a los niños desde la lógica, pero antes de ciertas edades los niños no conocen la lógica ni la pueden entender. Lo mismo sucede con las dobles intenciones o la ironía. Podríamos decir que cuando un niño es pequeño usamos las mismas palabras pero no hablamos el mismo idioma.
- Las normas deben ser consensuadas por todos los miembros de la familia, lo que quiere decir que si al niño se le deja opinar y elegir, es seguro que este las va a cumplir mejor que si son impuestas sin ninguna intervención por su parte. Pruebe y verá.
- Rebaje la presión en sus hijos, déjeles tiempo libre para que jueguen, entienda que ellos también tienen estrés y verá cómo todo empieza a marchar mejor.

Capítulo II

No siempre son ellos

La mejor manera de mentir es decir la verdad y toda la verdad, pero ocultando el alma de los hechos.

Juan Carlos Onetti

Dos no se pelean si uno no quiere

Ya lo decía mi abuela: dos no se pelean si uno no quiere. No quiero decir que en la realidad sea siempre así, pero muchas veces ocurre. ¿Y si resulta que nosotros como adultos a veces podemos potenciar, sin querer, que los niños se porten mal?

De hecho, en el capítulo anterior ya hemos demostrado cómo una mejor comprensión hacia el niño y más tranquilidad en la familia suele ser un buen punto de partida para intentar mejorar las cosas. Hemos visto que a veces no vale la pena correr, que el estrés es malo para la convivencia familiar y que intentar comprender las actuaciones de su hijo antes de censurarlas le va a evitar más de un conflicto en casa.

Pero a veces los causantes de los problemas solemos ser los adultos en general y los cuidadores en particular, ¡y sin saberlo!

Y digo sin saberlo porque siempre que hay un conflicto en casa se busca un culpable, y a veces el único culpable es el desconocimiento, aunque el enfado lo pueda presentar el niño o los padres. En estos casos, la culpa no es de nadie. Intente averiguar qué pasó y el problema estará solucionado.

En este sentido, vamos a reflexionar sobre cuatro aspectos que desarrollaremos a continuación:

1. Seguridad y autonomía.
2. El juego y las tareas.
3. Los vínculos creados.
4. El entorno y la sociedad.

Seguridad y autonomía

Sólo podemos aspirar a dejar dos legados duraderos a nuestros hijos: uno, raíces; y el otro, alas.

Wilum Hodding Carter

La madre de Sheyla (2 años) se ha pasado toda la tarde detrás de la niña. Que si no pongas los dedos en el enchufe, que si te va a dar un calambre... Al final no puede más y le pega en la mano para que deje de intentar tocar el enchufe, diciéndole: «No se toca, que hace pupa». La niña llora y le llama «tonta» a su madre. Su madre no entiende cómo la profesora de su hija se puede manejar con dieciocho niños a la vez que lo toquetean todo.

Pero nosotros sí sabemos por qué las maestras se manejan bien: porque en sus clases hay unas medidas de seguridad que en las casas no se dan. Es obligatorio en las escuelas infantiles poner los enchufes a una distancia de metro sesenta respecto del suelo, para que no lleguen los niños. La profesora de Sheyla nunca tendrá el problema que tiene su madre. Si las medidas de seguridad en casa de Sheyla fueran las del colegio, la niña y su madre habrían pasado una tarde feliz.

En esta historia no hay culpables. Sheyla hace lo que todo niño de 2 años ha intentado alguna vez, y su madre, como buena madre, ha procurado evitar que se hiciera daño. Pero es un conflicto que se habría podido solucionar.

Hay padres que cuando esperan un bebé ya te dicen: «A mí, mi hijo no me va a cambiar la vida, y menos la casa».

En primer lugar, si usted tiene hijos ya sabe que es imposible que un hijo no le cambie la vida. Ya desde antes de nacer nos la cambian, aunque a veces no nos demos cuenta. En segundo lugar, ¿por qué no puede adaptar la casa al nuevo miembro de la familia? Si alguno de nosotros tuviera la desgracia de necesitar permanentemente una silla de ruedas, esperaríamos que nuestra pareja o hijos adaptaran la casa para que pudiera recorrerla y que reformaran cosas básicas como el cuarto de baño o la cocina. Cuando un miembro de la familia presenta una minusvalía, aunque sea temporal, se adapta lo que se puede. Una amiga mía se rompió el fémur. Es algo temporal, pero sus padres adaptaron el sofá para que pudiera ver la tele con la pierna estirada, y comían en el

comedor y no en la cocina para que ella dispusiera de más espacio y pudiera apoyar la pierna en otra silla. Si necesitaba alguna cosa por la noche, su madre se levantaba de la cama y se la traía porque entendía que para ella era un esfuerzo levantarse con aquel peso de yeso tan grande. No esperamos menos de las personas que nos quieren.

Prepare la casa con unas medidas de seguridad adecuadas y no tendrá que perseguir ni reñir a su hijo por meter las manos en las rendijas de las puertas, por querer subir o bajar las escaleras del ático o por abrir los cajones de la cocina. Facilítele la autonomía poniendo fundas en los sofás para que pueda subirse solo, aunque a veces ponga algún pie en la tapicería, y esconda los encendedores, las cerillas, los medicamentos y los cuchillos lejos de los niños.

Dele seguridad y facilite su autonomía.

Vea este otro caso:

El padre de Ana (2 años) observa con horror que su hija lleva en la mano las tijeras de podar. Se las quita bruscamente y la riñe por haberlas cogido. Ana, que quiere las tijeras, monta una rabieta.

Los padres somos los que hemos de garantizar la seguridad de nuestros hijos en casa. Así que o bien nos preocupamos de no olvidar los cuchillos y tijeras por ahí o vigilamos un poco más a nuestros hijos.

Muchos de los accidentes infantiles suceden en el entorno familiar, y serían fácilmente previsibles con un poco más de voluntad. Si el padre de Ana no hubiera abandonado las tijeras o hubiera vigilado un poco más a la menor, se habrían ahorrado una rabieta. A veces no hace falta vigilarlos mucho más: si aumentamos la seguridad facilitamos su autonomía. En el colegio de Ana no pasan estas cosas porque las cocineras ya se encargan de no dejar cuchillos fuera de la cocina y el profesorado usa tijeras especiales para niños.

Norm Lee^[7] explica: «Hay un contrato instintivo y natural, que es la comprensión esencial y civilizada entre el padre y el hijo, “escrita” desde el nacimiento en el inconsciente de la memoria tribal, de que los padres protegerán al niño del daño y el miedo». Si ese contrato se rompe porque el niño sufre accidentes o percibe su entorno como un lugar inseguro, o porque quienes le provocan miedo son sus propios padres mediante los castigos, la confianza del hijo hacia su padre deja de existir.

Una paciente de 17 años me contaba que había tenido una infancia feliz y que adoraba a su padre y a su madre, pero que hacía poco tiempo se había enfadado con su padre porque este había olvidado recoger el agua del suelo del baño y ella se había resbalado, por lo que se lo recriminó. Su padre la miró y le espetó: «¡Pues haber tenido más cuidado! ¡Y no te quejes que tampoco te has hecho nada!». «Algo en mí se quebró en aquel momento —me dijo—. Desde ese día no le veo con los mismos ojos; no le odio, sé que fue una tontería, pero mi amor por él no es igual».

Todos los hijos esperamos que nuestros padres estén ahí en los momentos difíciles y, cuando no dan la talla, la relación se rompe.

Por eso, para tener menos conflictos con los hijos, hay que brindarles un hogar libre de peligros, seguro, en el que puedan moverse autónomamente; sobre todo debe quedarles constancia de este hecho. No sólo solucionará problemas en el presente sino que sembrará la semilla de la confianza para el futuro.

Créame, las medidas de seguridad le evitarán más de un disgusto y alguna rabieta de su pequeño/a. En estos casos nadie tiene la culpa: los niños son niños y los padres deben protegerlos, pero cada rabieta que consigan evitar hará que los días de toda la familia sean más felices.

El juego y las tareas

Entonces, como no estudiaba nada, aprendía mucho.

Anatole France

El juego es una actividad imprescindible para el desarrollo y la formación del niño. Lo es tanto que debería ser normal que el pediatra nos preguntara datos sobre las horas de juego de nuestro hijo, no ya por aquello de que un niño que juega es un niño sin grandes problemas (los niños con mucho malestar, hambre o estrés apenas juegan), sino porque de la calidad y cantidad de las horas de juego del niño se derivarán conocimientos, aptitudes y habilidades sociales necesarias para la vida adulta. En este caso estamos hablando del juego desestructurado e imaginativo, del juego que realizan los niños solos o en grupo, sin reglas preestablecidas, sin objetivo definido, sin premios. Da lo mismo que se trate de un niño solo en un espacio definido, como de un grupo de cinco corriendo por todo el pueblo, como dos niñas jugando a las muñecas (y perdón por el topicazo). No hablamos de las partidas de parchís, los videojuegos o el deporte. Estamos hablando de dejar a los niños totalmente a su aire, independientemente de que decidan jugar a los médicos durante cinco minutos o de que prefieran simular que se pelean como karatecas (más bien, como héroes del manga).

El juego reduce el estrés en los niños.

Hay estudios que analizan la capacidad que tiene el juego creativo para disminuir el estrés del niño. En un artículo publicado en el *Journal of Child Psychology* en 1984, se analizó a niños de 3

a 4 años en su primer día de guardería. A la llegada se les medía el nivel de estrés mediante la observación y con algunas pruebas objetivas. Se les dividió en varios grupos y se probaron distintas estrategias para afrontar los primeros minutos en la guardería separados de sus madres; de esta manera, a uno de los grupos se le sentó en clase con la maestra y se le contó un cuento, y al otro grupo se le permitió el mismo tiempo de juego creativo, en solitario o en parejas. Transcurridos quince minutos, se volvió a valorar la cantidad de estrés que presentaban. La gran mayoría de niños habían disminuido en ansiedad y en estrés, si bien los que habían estado en el grupo del juego libre lo habían hecho en más del doble que los del otro grupo. Estos datos apuntan a que el juego permite fantasear e incluso integrar situaciones extrañas o «difíciles», lo que nos ayuda a afrontarlas con más garantías.

Ya sabemos cómo el estrés en los niños, y en los adultos, favorece la aparición de problemas de convivencia. Si quiere menos problemas, déjeles jugar.

Jugar con las cosas de casa está bien.

Otra característica del juego creativo e imaginativo es que es muy eficaz si se realiza con objetos de uso cotidiano. El estudio más clásico es el de 1973, publicado en *Developmental Psychology*, para el cual se formaron tres grupos de niños: uno de ellos pudo jugar con objetos de uso cotidiano de forma totalmente libre (lo que incluye también la posibilidad de romperlos); otro pudo jugar con los objetos de una forma totalmente dirigida (básicamente ordenándolos y moviéndolos), y un tercer grupo no pudo ni verlos. Al cabo de un tiempo, se les solicitó que enumeraran usos normales y estafalarios de los objetos. Los niños del grupo que había jugado con ellos libremente pudieron enumerar de media el triple de usos que los otros dos grupos. Esto nos hace pensar que el juego estimula el pensamiento creativo.

Lógicamente no estoy defendiendo que se deje a los niños jugar con todo lo que tengan a mano y que se les anime a que lo estudien e incluso a que lo rompan. Enlazo con lo dicho en el punto anterior: la seguridad es muy importante.

También la salud de los padres, así que dejarles romper el teléfono móvil nuevo sólo para que experimenten no me parece una gran idea. Tampoco dejarles romper jarrones jugando al fútbol en el pasillo. Sin embargo, desnudar e incluso desmembrar muñecas es sano cuando la motivación para hacerlo es el juego o el interés en ver qué hay dentro. Fomentar el pensamiento creativo es muy importante, especialmente cuando tenemos en cuenta que es una parte fundamental de la inteligencia. Se dice que una persona es más inteligente no cuando sabe escoger cuál es la opción correcta de entre las que le ofrecen, sino cuando sabe encontrar más opciones de las que se le brindan y puede escoger entonces la más adecuada. Los libros de acertijos están llenos de situaciones de este tipo.

Cuando su hijo quiera jugar con objetos de uso cotidiano (las sartenes de la cocina, la escoba y la fregona, por ejemplo) no le censure: se ahorrará alguna rabieta por su parte y además estará educándole creativa y académicamente, aunque no se lo parezca.

Mediante el juego creativo el niño aprende a ser más sociable.

Aprende a respetar turnos de juego y a escuchar otras opciones, por la sencilla razón de que no hacerlo puede significar quedarse sin compañeros de juego. Incluso el juego que realizan los niños al simular pelearse, al igual que hacen los cachorros mamíferos, en el que en una ocasión gana uno y en la siguiente gana otro, con golpes simulados (mejor o peor), hasta en ocasiones con una cierta violencia aparente, les puede ayudar a relacionarse mejor entre ellos y a disminuir el estrés, si lo tienen. En el juego con iguales aprenden a aguardar turno, a tener pequeñas frustraciones cuando pierden, a pactar y a convencer. Si su hijo aprende eso, los conflictos en casa son menores.

Por todo esto es tan importante que los niños dispongan de tiempo y ocasión para poder jugar libremente entre ellos de forma espontánea y no reglada. El hecho de interactuar con los demás en el juego supone una forma de enfrentarse a los conflictos y de saber resolverlos. Se pone en práctica el trabajo en grupo, la motivación, la negociación, el liderazgo y tantas otras cosas que serán necesarias en otras facetas de la vida adulta.

Por desgracia, ya hay estudios que apuntan a que el tiempo de que disponen los niños para este tipo de juego ha disminuido de forma alarmante. Esto pasa por muchos motivos; entre ellos, la organización en familias nucleares cada vez más pequeñas, la gran cantidad de actividades extraescolares y los deberes, la presión que tienen los padres para que los niños realicen juegos educativos que les preparen mejor para la futura universidad, el miedo a que se puedan hacer daño si juegan «a lo bestia», etc.

Podemos plantear la cuestión desde el punto de vista opuesto. Es decir, una vez establecido que el juego creativo ayuda a desarrollar las habilidades sociales, ¿la falta de juego dificulta el desarrollo social? Parece ser que la respuesta es: sí.

El psiquiatra Stuart Brown, uno de los grandes especialistas en el tema, ha entrevistado a más de seis mil personas acerca de su infancia y ha llegado a las siguientes conclusiones. Afirma que algo que caracteriza a la mayoría de los asesinos es que han nacido en una familia maltratadora y que el juego no formó parte de su infancia. Podríamos pensar que se debe a que no eran felices y por tanto no jugaban, pero parece ser que la ausencia de juego, en sí mismo, es un factor relevante en el desarrollo de las capacidades del niño y en su formación como persona. Aunque pueda parecer sorprendente, hay estudios longitudinales que demuestran que entre los adultos que han

recibido una educación preescolar orientada al juego creativo hay un porcentaje mucho menor de delincuentes que entre los que no la recibieron.

¿Quiere un hijo menos estresado y con menores conflictos y rabietas? Déjele jugar libremente.

Así, el juego creativo es altamente valioso, tanto por lo que contribuye a que el niño adquiera habilidades sociales, pensamiento creativo, capacidad de resolución de problemas, imaginación, intuición y tantas otras cosas beneficiosas, como por lo que tiene de antiestresante y de válvula para descargar energía. Cuando veamos que nuestro hijo ha tomado posesión, con sus zapatos de la calle, del barco pirata que es —en el fondo y sin lugar a dudas— el sofá de nuestro comedor, lo primero que nos conviene pensar es que, por edad, es probablemente lo mejor que puede estar haciendo en casa y que es algo bueno para él. Lo segundo e inmediato debe ser valorar qué grado de desastre supone para nosotros su actuación y decidir qué hacer. A menudo con quitarle los zapatos y asegurarnos de que no puede golpearse con ningún canto peligroso si cae del sofá sería suficiente para mantener intacta la calma en el seno de la familia.

Los vínculos creados

Da un poco de amor a un niño y ganarás un corazón.

John Ruskin

Según la forma en que se nos trate de pequeños, crearemos unos vínculos con nuestros padres. Según el tipo de vínculo establecido, el comportamiento del niño hacia sus padres será más afectuoso o más distante, más afectivo o más desafiante. Sin quererlo y sin saberlo, muchos padres están favoreciendo con su comportamiento que sus hijos tengan conductas más disruptivas, menos aceptables y más negativas. En estos casos los niños no tiene la culpa, y muchos padres tampoco: ambos son víctimas de un estilo de crianza erróneo.

A continuación explicaremos de modo sucinto cómo son, cómo se forman y cómo se manifiestan estos vínculos. No vamos a hacer una revisión exhaustiva de la teoría del apego, sino sólo un resumen, pero al final del capítulo, en el apartado «Para saber más», encontrará bibliografía de Bowlby y Ainsworth, cuyos estudios sentaron las bases de la teoría del apego y de la vinculación entre padres e hijos.

- *Apego seguro*: es aquel que podemos llamar normal o deseable. Los niños con este tipo de apego tienen a sus cuidadores (padres) como una base segura. Sus padres les inspiran confianza porque siempre han estado disponibles y los niños saben que responderán y les ayudarán en la adversidad. En las relaciones interpersonales suelen ser niños más cálidos

(cariñosos), estables y con menos tendencia al estrés, pues la figura de sus padres les rebaja los niveles de cortisol y de estrés que puedan tener.

- *Apego evitativo*: son niños que han sido cuidados pero no han recibido afecto (o muy poco) de sus padres. Los vínculos afectivos entre padres e hijos son inexistentes (como pasa con muchos niños en orfanatos con sus cuidadores) o son muy pobres (como los padres que apenas tienen contacto con sus hijos o que creen que lo mejor es «cogerlos poco»). Son niños fríos que parecen ser muy independientes o ir «a lo suyo»; han aprendido a vivir solos porque en su infancia les escucharon muy poco. Les cuesta entender a los otros y tienen problemas en sus relaciones sociales. También pueden provocarlo padres muy intrusivos y que quieren dirigir la vida de sus hijos: padres con un gran control del niño y poco afecto por él. Esos padres que se preocupan de que haga muchas actividades extraescolares, que estudie mucho y que su comportamiento sea siempre «perfecto», pero no juegan con él ni le muestran amor. En este caso el niño responde, pero sin afecto.
- *Apego ambivalente*: estos niños reciben respuestas contradictorias a sus peticiones: ahora te hago caso; ahora no. En función de si el padre o la madre tienen mejor día o están de buen humor, se trata al niño de una forma o de otra. Como el niño no sabe nunca si le harán caso o no, monta «berrinches» y «rabieta» por todo desde el primer momento, para asegurarse de que al menos así le atenderán. Son niños a los que de pequeños se les suele definir como «protestones», «llorones», «diablillos», «manipuladores». NO. No eran así, los hemos convertido en eso.
- *Apego desorganizado*: son niños educados y criados en la violencia. Suelen desarrollar patologías psiquiátricas y psicológicas muy importantes. Sus padres tendrán problemas con ellos, pero sólo será la cosecha de lo que sembraron.

Si usted cuida amorosamente a su hijo y le atiende siempre que lo necesite, los vínculos que se crearán entre el niño y usted resultarán seguros, sanos y fuertes y va a tener menos problemas de comportamiento que si crea otro tipo de vinculación. Por lo tanto, no le deje llorar, cójalo, atiéndalo siempre y las rabieta y problemas de comportamiento de su hijo serán menores en todo momento.

El entorno y la sociedad

Protegedme de la sabiduría que no llora, de la filosofía que no ríe y de la grandeza que no se inclina ante los niños.

Khalil Gibran

La sociedad nos lo pone difícil a los padres. Si no tiene parques cerca de su casa, tendrá más problemas para que su hijo se desahogue y pueda jugar libremente. Si le han subido la hipoteca, a lo mejor le es difícil gastar dinero en medidas de seguridad para la casa y que su hijo sea más autónomo en ella. Si trabaja muchas horas para mantener a la familia y no puede estar a penas con su hijo, ¿qué vínculo va a poder establecer?

Muchos padres se quejan de que es un «suplicio» ir a un restaurante con su hijo, pero lo que ocurre es que a lo mejor ese establecimiento no está adaptado a los niños o tardan dos horas en servir entre plato y plato.

Es difícil salir de compras con niños cuando todo está hecho para tentarles en los supermercados, quioscos, librerías... El otro día fui a una farmacia y habían puesto un expositor con ¡peluches! Niño que entraba, niño que pedía uno. Las madres que vi eran buenas oradoras y acababan convenciendo a sus retoños de que no merecía la pena, pero seguro que alguno habrá que monte una pataleta algún día. Pataleta fácilmente evitable si la farmacia se dedicara a vender sus productos y no quisiera imitar a las jugueterías.

Vale, usted no tiene la culpa, pero su hijo tampoco. Cuando llore porque quiere salir de casa y usted no pueda sacarlo porque tiene que hacer la colada, sea amable con él. Cuando quiera jugar con las sartenes de la cocina, piense que está incrementando su creatividad e inteligencia. Si entra en una farmacia y han montado una juguetería dentro, no culpe a su hijo por desear juguetes.

Muchas rabietas y problemas de comportamiento no tienen un culpable (y menos el niño). Intente solucionar las circunstancias que pueden propiciar la aparición de este tipo de conflictos (como las tentaciones, la falta de apego...) e intente fomentar las que ayudan a la buena convivencia (seguridad, juego, amor...).

Algunas preguntas

Cuando limpio la casa, mi hijo de 2 años me quiere «ayudar», pero si le dejo me ensucia más las cosas, y si no le dejo me monta pataletas. ¿Qué hago?

Dejar que su hijo «juegue» y experimente con objetos de la vida cotidiana es beneficioso para el incremento de la creatividad y del coeficiente de inteligencia; por lo tanto, debería tomárselo como una medida educativa y permitirselo.

En segundo lugar, si resulta que le ensucia lo que usted hace, puede ponerlo a «limpiar» otra zona que no sea la que usted esté haciendo. En mi caso a mi hijo le encantaba limpiar los cristales de la terraza (a los que llegaba sin tenerse que subir a una silla, como pasa con las ventanas). Pues mientras yo limpiaba el de la derecha él «limpiaba» el de la izquierda. Cuando se cansaba, yo limpiaba aquel con el que había estado jugando el niño. Tranquila, un niño de 2 años no pasa más

de media hora haciendo lo mismo.

En tercer lugar, hay que remarcar que a partir de los 2 años se da una «necesidad» en los niños de imitar lo que hacen sus padres. En todas las sociedades, comunidades, etc., los niños quieren ir a pescar, a cazar, a trabajar como sus padres, a limpiar... Es frecuente que a estas edades (entre 2 y 5 años) los niños pidan cocinitas, herramientas de carpintero, utensilios de limpieza, tiendas para vender cosas... No les impida el acceso a este aprendizaje, aunque vigile su seguridad.

Mis hijos de 7 y 10 años no se comportan muy bien cuando vamos a los restaurantes. Empiezan a jugar y a moverse de la silla. Yo les llamo al orden, pero apenas paran unos segundos y vuelven a empezar. ¿Qué puedo hacer para que se comporten?

Yo le recomendaría varias cosas hasta que fueran más mayores. En primer lugar, busque restaurantes preparados para niños, con zonas de juego o entretenimientos para ellos. En segundo lugar, llévese algo que les guste (un juguete o papel y lápices de colores). En tercer lugar, busque sitios en los que no tarden mucho en servir: si los adultos ya nos desesperamos, ¿cómo no lo van a hacer los niños de 7 años! O jueguen a algo con ellos (veo veo, adivinanzas, etc.) o hable con ellos de temas que les interesen (suele ser muy enriquecedor para toda la familia). Sus hijos se comportan como niños normales de 7 y 10 años. Quizás es la sociedad la que no prepara los restaurantes para los comensales de esas edades.

Sobre todo, no deje de ir a restaurantes por eso. Con el tiempo van adquiriendo más paciencia y estrategias para estar en un restaurante de una forma «más adulta».

Para saber más

- Ainsworth, M., «Attachment beyond infancy»
 - *American Psychologist*, 44, pp. 709-716.
- Barudy, J. y Dantagnan, M.
 - *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*, Gedisa, Barcelona, 2005.
- Bowlby, J.
 - *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*, Paidós, Barcelona, 1997.
 - *El apego y la pérdida 1. El apego*, Paidós, Barcelona, 1998.
 - *El apego y la pérdida 2. La separación*, Paidós, Barcelona, 1998.
- Boy, E., García, L. y Torreblanca, A.
 - «Importancia del vínculo materno-filial en el sentimiento de seguridad», *Revista Mexicana de Psicología*, 2, 1985, pp. 29-31.

- Brown, S.
 - *A jugar*, Urano, Barcelona, 2010.
- Cyrulnik, B.
 - *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural del apego*, Gedisa, Barcelona, 2005.
- Fernández, M., Martínez, M. y Pérez, J.
 - «Vinculación afectiva e interacción social en la infancia», *Revista Española de Motivación y Emoción*, 3, 2002, pp. 1-15.
- Hirsh-Pasek, K. y Michnick, R.
 - *Einstein nunca memorizó, aprendió jugando*, Martínez Roca, Madrid, 2005.
- Pellegrini, A. D.
 - *The role of play in human development* [El papel del juego en el desarrollo humano], Oxford University Press, Oxford, 2009.
- Rodrigo, M. J. y Palacios, J. (coordinadores)
 - «Los mensajes educativos de los padres desde la perspectiva de los hijos», revista *Infancia y Sociedad*, nº 30, Ministerio de Asuntos Sociales, 1995.

Resumen

- Cuando hay un conflicto en una casa se busca un culpable, pero a veces la culpa no es de nadie. Intente averiguar qué pasó y el problema estará solucionado.
- Prepare la casa con unas medidas de seguridad y no tendrá que perseguir ni reñir a su hijo por meter las manos en donde no debe. Las medidas de seguridad le evitaban más de un disgusto y alguna rabieta de su pequeño/a.
- ¿Quiere un hijo menos estresado y con menores conflictos y rabietas? Déjele jugar libremente. El juego libre también le ayuda a aprender normas de convivencia y resolución de conflictos.
- Según el tipo de vínculo establecido, el comportamiento del niño hacia sus padres será más afectuoso o más distante, más afectivo o más desafiante. Sin quererlo y sin saberlo, muchos padres están favoreciendo con su comportamiento que sus hijos tengan conductas más negativas. En estos casos los niños no tienen la culpa, y muchos padres tampoco: ambos son víctimas de un estilo de crianza erróneo.
- La sociedad nos lo pone difícil a los padres. A veces no tenemos parques cerca cuando el niño quiere ir a uno, no hay suficientes restaurantes preparados para niños, etc. Es posible que en esos momentos su hijo presente un problema, pero la culpa no es siempre suya.

Capítulo III

La infancia «normal»

Los niños no tienen pasado ni futuro, por eso gozan del presente, cosa que rara vez nos ocurre a nosotros.

Jean de la Bruyère

Imagine a unos padres que entran en la consulta diciendo: «Estamos desesperados porque Martina (de 6 meses) no come sola. Llevamos mucho tiempo enseñándole a coger la cuchara y a llevársela a la boca; y cuando quiere lo hace, pero la mayoría de las veces se tira la papilla por encima. Sabemos que nos toma el pelo porque si le das cualquier cosa sabe llevársela a la boca desde que tenía 4 meses, pero cuando debe hacerlo no quiere. Lo hemos probado todo: le pusimos un calendario y cada vez que la niña se llevaba la cuchara a la boca le poníamos un *gomet* (pegatina) de color verde y, si no, rojo. Pero no funcionó. Ahora, cada vez que no nos hace caso cuando le pedimos que coma sola, la dejamos reflexionar en su habitación sobre lo que nos hace y luego continuamos, pero tampoco funciona. La vecina nos ha dicho que lo mejor es un cachete a tiempo: que si se niega a hacerlo que le demos un cachete y ya veremos cómo cambia».

Estos imaginarios padres de Martina no saben que lo que hace su niña es normal a su edad, y por eso se preocupan. Pero nosotros sabemos que no se espera que los niños coman solos a los 6 meses y, si nos pasara lo que hemos explicado antes, no reñiríamos a Martina.

Pues bien, eso les sucede a muchos padres: que creen que sus hijos no quieren hacer una cosa cuando lo que ocurre en realidad es que aún no están preparados para ello. Son niños normales, pero se ven inmersos en terapias, en clases de refuerzo y en castigos y correcciones cuando lo único que hay que darles es tiempo.

Imagine que la profesora les dice: «Esta semana he enseñado a sumar a sus hijos; a partir de ahora, el que no lo haga bien es porque no quiere; que se espabile, que yo ya no le enseño más». Pues no le parecería bien. El proceso de aprendizaje puede ser más largo en algunos niños y hemos de insistir. El hecho de que un niño no haya aprendido a sumar en unas horas no quiere decir que tenga algún tipo de retraso o que deba recibir tratamiento. El tiempo y el niño ya dirán qué medidas educativas hay que poner en el futuro, pero no de manera inmediata.

Si usted sabe lo que es normal en la infancia, se evitará muchos disgustos con sus hijos. Debe trabajar para que cambien, pero en su justo momento y en la medida adecuada.

Los padres de Martina tienen el deber de educarla y enseñarle a comer, pero no a los 6 meses.

Pueden empezar a esa edad, pero no deben exigirlo.

Los niños interrumpen

Hace un par de años una mujer acudió con su hijo a la consulta. Iván era un niño menudito, que iba a cumplir 5 años. En mi despacho hay una mesa para que los niños jueguen mientras hablo con sus madres, e Iván se puso a pintar.

La madre se sentó delante de mí y, muy molesta, empezó a contar que era imposible educar al niño, que se movía mucho, que no paraba en todo el día... Yo iba mirando de reojo al menor, que, calladito y sin apenas moverse, realizaba un dibujo. De hecho, llegué a pensar que eran dos gemelos y que se había traído al «otro», porque aquel niño no encajaba en la descripción. La madre continuaba su relato: que si no obedece, que si siempre está interrumpiendo, que si está molestando a todas horas... En aquel momento un lapicero rodó, cayó de la mesa y golpeó el suelo, por lo que tanto la madre como yo dirigimos la mirada hacia el niño. Iván vio que la punta del lapicero se había roto y, como se dio cuenta de que le mirábamos, me preguntó: «¿Tienes un sacapuntas?». En aquel momento su madre, colérica, protestó: «¿Lo ve? ¡Siempre interrumpiendo! ¡Siempre molestando!».

Iván era un niño normal, el problema es que su madre no lo sabía. De hecho, también me explicó que en casa era un diablillo, pero que en la escuela no tenían quejas de él. Y no me extraña, porque este mismo episodio de la consulta no habría llamado la atención de ninguna maestra.

Seguramente en muchos libros de educación infantil aconsejaban a la madre que el niño debía aprender a guardar turno, a contestar sólo cuando se le preguntase y otras normas de educación y convivencia muy respetables. Pero lo que no suelen decir estos libros es que estas cosas no puede asimilarlas un niño normal desde el primer día. Y que mientras las va adquiriendo hay que tener paciencia e insistir.

Para su madre, Iván había interrumpido la conversación sin pedir permiso, pero nadie más censuraría a un niño de 5 años por pedir un sacapuntas para su lápiz roto. Seguramente su madre le había educado para que pidiera permiso al hablar, pero a los 5 años es pronto para que lo hagan siempre. Normalmente hay que recordarles las cosas.

A una edad muy parecida a la de Iván yo había intentado educar a mis hijos para que dieran las gracias cuando alguien les regalaba alguna cosa. Me acuerdo de que una vez en el quiosco les regalaban una piruleta y tuve que recordarles: «¿Qué se dice?». Es normal que con estas edades (¡y con una piruleta delante!) se les olviden las normas de educación. Ahora ya son mayores y no se olvidan.

Está bien que la madre de Iván quiera enseñarle buenos modales, pero no que se los pretenda

exigir a los 5 años o que piense que debe recibir una terapia a esa edad. Yo intentaba imaginarme las situaciones por las que habrían pasado madre e hijo en casa y aquello debía de ser desesperante. ¡Cuántas «rabietas» y cuántas «desobediencias» se habrían podido evitar sabiendo lo que era normal!

Los niños prefieren jugar

La madre de Óscar me llama por teléfono preocupada porque su hijo, que tiene 10 años, siempre prefiere jugar en lugar de hacer los deberes. Me pregunta:

—¿Será un vago de mayor?

Y yo le replico:

—¿Pero los hace o no?

—¡Claro que los hace! —Me responde—, pero nunca los hace a gusto, siempre hay que recordarle que los tiene que hacer. No veo que disfrute haciendo los deberes.

La tolerancia hacia el niño normal ha ido eliminándose en los últimos tiempos, y la mayoría de la gente considera censurables cosas que son habituales (y saludables) en la infancia. Si su hijo de 10 años quiere jugar en vez de hacer los deberes, es normal. Una cosa es educarle para que aprenda una responsabilidad o para que se ponga a estudiar... pero que prefiera jugar no es censurable a los 10 años. Y si repasa el apartado dedicado al juego, verá que este es muchas veces más beneficioso que ciertos deberes.

En una encuesta realizada entre mis vecinos y amigos, prácticamente el cien por cien prefiere practicar un *hobby* o estar con su familia en lugar de hacer las tareas domésticas. Es normal. Otra cosa es que nunca las hagan y tengan la casa como una pocilga, pero entendemos que prefieran eso, ¿verdad? Seguramente la madre de Óscar también se queja a veces de tener que realizar las tareas domésticas y no disfruta mucho haciéndolas, pero no por eso la vamos a llamar vaga.

Si un niño acudiera a mi consulta porque quiere hacer deberes todo el día, me preocuparía más que si prefiere jugar. No castigue a su hijo por ello, ayúdele en lo que pueda y, según se vaya haciendo mayor, es probable que vaya cumpliendo con sus tareas sin rechistar si le hemos inculcado el valor del estudio, pero nunca le gustará realizarlas si se lo hacemos aborrecer.

Los niños no tienen noción del tiempo

Carlos, de 2 años, le pide a su madre que le alcance un juguete de la estantería. Su madre, que está terminando de hablar con una amiga por teléfono, le pide que se espere un momento. Al cabo de medio minuto Carlos reclama otra vez el juguete y su madre le dice que se espere un minutito, que ya se están despidiendo. A los pocos segundos Carlos estalla en una pataleta.

Los niños pequeños no tienen noción del tiempo. Para ellos la idea de que el tiempo es relativo es más cierta que para el resto. Si se lo están pasando muy bien, diez minutos son un suspiro, y si lo están pasando mal, el mismo lapso de tiempo es un largo suplicio. Si su hijo está jugando y usted le dice que le deja diez minutitos para que termine de jugar, cuando vaya al cabo de ese rato su hijo le dirá que ha pasado muy poco tiempo. Por eso, mientras son pequeños y no tienen la noción del tiempo, mejor sírvase de un reloj de arena, cronómetro o temporizador de cocina para que vean cómo pasa el tiempo extra que usted les ha dado.

En el caso de Carlos, su madre podría haberle puesto un reloj de arena y decirle: «Espera hasta que se vacíe y te lo doy». La espera habría sido más efectiva.

Hace unos años hice un cursillo para guiar y acompañar a personas ciegas. Como muchos ya saben, me dedico a la psicología en casos de emergencia, y las personas con algún déficit visual también son susceptibles de ser víctimas. Pues bien, lo primero que nos dijeron es que para estas personas el tiempo de espera en las salas de los hospitales es más duro que para los que podemos ver, ya que al no poder hacer nada (el sitio es desconocido, no pueden leer ni entretenerse...) se les hace muy larga la espera. Por eso, cuando se trata tanto de personas invidentes como de niños, intento ser muy puntual y no hacerles esperar.

Los niños se mueven

Stuart Brown, en su libro *A jugar*, recoge la siguiente historia sobre la vida de la bailarina Gillian Lynne, coreógrafa de las comedias musicales *Cats* y *El fantasma de la ópera*, entre otras. Esta historia es el resumen de una entrevista que mantuvo con *sir* Ken Robinson:

Lynne le contó que creció en Gran Bretaña en la década de 1930 y que era una estudiante terrible porque no se estaba quieta en la silla un segundo ni prestaba atención en las clases. «Supongo que ahora afirmarían que tenía TDAH, pero en aquella época este trastorno no se conocía», dice Robinson irónicamente.

El personal docente del colegio les dijo a los padres de Lynne que su hija tenía una discapacidad mental. Lynne y su madre fueron a ver a un especialista, que le preguntó a Gillian

cosas sobre el colegio mientras ella se sentaba en la silla sobre sus manos para mantenerse quieta.

Veinte minutos más tarde el médico le dijo a la madre de Lynne que quería hablar con ella a solas en el pasillo. Antes de salir de la consulta, encendió la radio y cerró la puerta tras él. Desde el pasillo el médico exclamó: «¡Mire!», señalándole la ventana de la consulta para que viera lo que su hija estaba haciendo.

Gillian se había levantado y empezado a moverse al compás de la música. «Señora Lynne, su hija no está enferma, lo que ocurre es que es una bailarina», le aseguró él.

El médico le aconsejó que la inscribiera en una escuela de danza.

Cuando Gillian fue por primera vez a la escuela, se quedó encantada al descubrir una sala llena de jóvenes como ella, «unas personas que tenían que moverse para pensar», tal como Lynne lo describió. Siguió estudiando danza y llegó a ser la bailarina principal del Royal Ballet, y más tarde fundó su propia compañía de danza y acabó trabajando con Andrew Lloyd Webber y otros productores.

«He aquí a una mujer que ha contribuido a crear una de las producciones musicales más exitosas de la historia, que ha hecho que millones de personas se lo pasen la mar de bien y que además es multimillonaria», afirma Robinson. «Naturalmente, si ahora fuera una niña», añade, «seguramente le habrían recetado fármacos para calmarla».

El relato de Robinson acerca de Lynne trata sobre la fuerza y la belleza de vivir de acuerdo con quien es ella, esto es, de vivir una vida de movimiento y música. Si sus padres y profesores hubieran intentado que fuera ingeniera, Lynne habría sido infeliz y habría fracasado en la vida^[8].

Los niños se mueven y necesitan moverse para aprender. Se ha comprobado que los niños que han sufrido largas hospitalizaciones o que han estado en orfanatos privados de movimiento presentan retrasos en diversas áreas de su desarrollo.

Pero los espacios hoy en día son reducidos, las casas son pequeñas, los parques para niños están vallados y ellos necesitan moverse.

Muchos padres me comentan que van cada tarde al parque y que, por lo tanto, sus hijos ya tienen espacio para moverse. Pero el parque está vallado; en algunos casos los metros cuadrados reservados para los niños son muy limitados.

Otros comentan que los fines de semana van al campo. En primer lugar, los fines de semana sólo son dos días de siete a la semana. Y en segundo lugar, he visto muchas «excursiones» en las que se pronuncian palabras como: «Juanito, no corras», «Cuidado, que te vas a caer», «No te separes de papá y mamá, que esto es peligroso», «No subas al árbol»... Cada vez que vamos reduciendo el espacio tenemos niños más movidos. Curioso, ¿no?

Hoy en día los niños se ven obligados a pasar horas «sentados» en la escuela, y luego tienen que hacer deberes «sentados», y cuando juegan deben hacerlo sin mucho alboroto (no pueden correr por casa, mejor que hagan puzles...). Todo eso va a estallar algún día, porque el niño necesita explorar y moverse.

No hablamos en este apartado de los niños que presentan una hiperactividad exagerada, sino tan sólo de aquellos a los que se les pide que no se muevan o que se «estén quietos». El crear y querer ese tipo de comportamiento en su hijo va a ser fuente de muchas rabietas y problemas de conducta.

Los niños «gritan»

El ser humano grita por muchas causas: miedo, alegría, enfado... Los niños también, y por los mismos motivos. Pero no nos referimos a eso, sino a que los niños tienen una voz más aguda que los adultos, y en cuanto hablan, juegan o hacen cualquier cosa, ese timbre suele machacar las cabezas adultas: «Baja la voz», «No grites», «¿Es que no puedes hablar normal?». ... Pues no, los niños tienen ese timbre más agudo y «chillón» que enseguida se dispara más. Ya aprenderán a controlar la voz (y en la adolescencia se les cambia, quieran o no), pero exigirle a su hijo que no levante la voz o castigarle porque molesta por ello es una tarea inútil. Pídaselo si quiere, y a lo mejor lo consigue aunque sea sólo durante unos instantes, pero el hecho incuestionable es que los niños hacen ruido y hablan más alto de lo normal.

Otras características

Hay muchas más características que presentan los niños «normales» y que son motivo frecuente de consulta pediátrica y psicológica, pero que no revisten más importancia que la molestia que están causando a los padres. No me agrada que los padres no disfruten de la crianza de sus hijos por estas molestias, pero actuando éticamente no puedo poner en «tratamiento» a un niño normal.

- Si su hijo menor de 2 años llora cuando le cambia el pañal, escupe la comida, no quiere salir del agua cuando se baña, no controla sus esfínteres, molesta, se mueve, grita, patalea cuando se enfada y se irrita cuando tiene sueño, es un niño normal. Su deber es trabajar para que aprenda a cambiarse solo de ropa interior, coma bien, se bañe solo y, en un tiempo prudencial, controle el pañal, aprenda a mostrar su disgusto de una forma más normalizada... pero no espere que antes de los 2 años lo haga.

Si su hijo quiere estar con usted por encima de todas las cosas, se asusta si está solo, se atreve inconscientemente a cruzar la calle sin mirar y odia separarse de usted para quedarse en una guardería, no sólo es un niño normal, sino que según la teoría del vínculo está siendo bien criado.

- Si su hijo de 2 a 6 años corretea, no quiere hacer deberes, se levanta de su pupitre, quiere encaramarse a los árboles, no se termina todo el plato, hace ruidos, le gusta disfrazarse, explora sus genitales, pide lo que le gusta, tolera mal la frustración... ¡enhorabuena, tiene un hijo normal! Evidentemente, tiene trabajo como madre y como padre para conseguir otro tipo de comportamiento cuando sea adolescente, pero a esas edades aún es normal.
- Si su hijo de 7 a 10 años muestra desagrado por algún tipo de alimento, le molesta hacer los

deberes, es impulsivo e imaginativo, habla con los muñecos, tiene miedo si está oscuro o cuando alguna cosa es nueva, o no quiere decir la verdad si sabe que alguien va a castigarle..., no es necesario que lo lleve al psicólogo ni que le organice un programa intensivo para forzarle a que lo haga cuanto antes. Sólo falta educación y paciencia.

El objetivo de este libro y de los capítulos siguientes no es hacer que su hijo haga lo que usted quiera y cuando quiera, sino evitar rabietas y conflictos mientras le educa.

Algunas preguntas: un caso para reflexionar

A diferencia de otros capítulos, en este apartado voy a exponer un caso que da pie a reflexionar sobre muchos temas, y no sólo sobre el que le respondí a la madre.

Estaba en casa de una conocida mía cuando esta me preguntó: «Oye, Rosa, tú que eres psicóloga [esto me lo suelen decir muchas madres cuando quieren algún consejo sobre sus hijos], ¿qué puedo hacer para que Jordi (12 años) acuda a la primera cuando le llamo?». Y acto seguido llama a su hijo: «¡Jordi! ¡Ven a la cocina!». A lo que el niño responde: «¡Un momento, mamá!». Al cabo de un momento su madre vuelve a insistir: «Jordi, ven a la cocina, que ya ha pasado un momento». Y Jordi contesta: «Sí, ya te oí, es que estoy acabando una cosa, un momento». Al cabo de otro momento, otra intentona de su madre, y el niño le responde de nuevo: «Ya voy, en dos minutos». Pasados los dos minutos, su madre me mira y me dice: «¿Qué te parece? Ahora debería castigarle, ¿no?».

No voy a empezar por los consejos que le di a la madre, sino con un par de reflexiones.

En primer lugar, muchos niños hacen lo que han visto. Yo estoy cansada de ver a esta vecina haciendo esperar a su hijo desde que este era pequeño. «Mira, mamá, ven a ver lo que he hecho»; «Un momento, hijo, que acabo de hacer las camas». «Mamá, mira cómo salto»; «Espera un momento, que estoy hablando por teléfono»; «Mamá, ven a ayudarme a pintar»; «Ahora no puedo, que estoy recogiendo la cocina»...

Muchos niños aprenden que cuando uno está haciendo algo, los demás deben esperar; por lo tanto, cuando ellos tengan algo que hacer, los adultos deben aguardar un rato.

El hecho de que esperemos a que alguien termine de hacer algo para que nos atienda no me parece censurable; el problema es que no les enseñamos a que eso no es aplicable cuando lo que se nos pide es importante. Para un niño es más importante pintar que hacer las camas, recoger la cocina o hablar por teléfono; por lo tanto, la idea de «importancia» no queda reflejada en él. Y de más mayor va a permitir que todo lo demás vaya por detrás de su «ocupación».

Cuando eduque a su hijo, explíquelo lo que se espera de él y por qué. A veces, el ejemplo que damos a nuestros hijos al acudir cuando nos llaman mientras son pequeños favorece que ellos también lo hagan cuando sean mayores. Con el tiempo ya aprenderán que hay momentos en que se debe esperar, dependiendo de la prioridad del asunto.

En segundo lugar, hay que explicar que estos comportamientos son típicos en aquellos niños cuyos padres manifiestan una gran hiperactividad (trabajan mucho y muchas horas) y muestran un déficit de atención hacia sus hijos. Los hemos visto a nuestro alrededor en conocidos, en series televisivas y en la gran pantalla: son padres *ocupadíiiiiiiiiisimos* que casi no ven a sus hijos y que, cuando se encuentran con ellos, están más pendientes de otras cosas que de su familia. Dé tiempo a sus hijos y recibirá tiempo. Dé atención y recibirá atención.

Pero usted me preguntará: «Bueno, ¿y qué le dijo a la madre de Jordi?».

En primer lugar, lo mismo que le diría si hubiera llamado a su marido o a mí misma si estuviera en otra habitación de la casa: las cosas se piden por favor. En segundo lugar, hay que explicar el motivo por el que se llama a alguien y se le interrumpe. Y en tercer lugar, si es algo que le interesa a ella, debe ir a pedirlo ella; al fin y al cabo, hay tanta distancia desde la habitación de su hijo a la cocina como desde la cocina a la habitación de su hijo.

Veamos la aplicación práctica de todo esto:

- *Caso 1:* quiere que su hijo venga a poner la mesa para comer: «Cariño, ¿puedes venir un momento, por favor? Es hora de cenar y te toca poner la mesa». A no ser que la cena sea inminente, puede esperar unos minutos si su hijo tiene que terminar de hacer algo.
- *Caso 2:* quiere que su hijo venga porque usted se ha quemado un dedo con el aceite y no llega al estante de los medicamentos: «Cariño, por favor, ven enseguida que me he quemado y no llego al botiquín». Usted no puede esperar y si su hijo le dice que espere, hay que hacerle ver la urgencia.
- *Caso 3:* le pica la espalda y quiere que su hijo se la rasque. En este caso, debe ir usted a su habitación y pedirle por favor que le rasque la espalda porque le está picando.

Para saber más

Faber, A. y Mazlish, E., *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Medid, Barcelona, 1997.

Ginott, H. G., *Entre padres e hijos*, Medici, Barcelona, 2005.

Honoré, C., *Bajo presión*, RBA, Barcelona, 2008.

Juul, J., *Su hijo, una persona competente*, Herder, Barcelona, 2005.

Merieu, P., *El Frankenstein educador*, Alertes, Barcelona, 2003.

Resumen

- Si usted sabe lo que es normal en la infancia, se evitará muchos disgustos con sus hijos. Debe trabajar para que cambien, pero en su justo momento y en la medida adecuada.
- Ser consciente de que los niños interrumpen, que se mueven, que prefieren jugar por encima de todo, que no tienen noción del tiempo, que gritan, que alborotan... le evitará muchos conflictos familiares.
- Hay que trabajar para modificar con el tiempo las conductas de nuestros hijos, pero intentar hacerlo antes de tiempo conlleva conflictos innecesarios.
- El objetivo de este libro no es hacer que su hijo haga lo que usted quiera y cuando quiera, sino evitar rabietas y conflictos mientras le educa.

SEGUNDA PARTE
Cómo educar sin castigar

Capítulo IV

Hacia una educación sin castigos

Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio.

Albert Einstein

El castigo es un fracaso del educador

Hay personas que creen que si no castigamos estamos abocados al caos porque nuestra juventud está cada día peor. Muchos nostálgicos creen que los valores de antes se han perdido y dicen frases como: «En nuestros tiempos esto no pasaba».

Bien, lea estas frases:

- «Esta juventud está malograda hasta el fondo del corazón. Los jóvenes son malhechores y ociosos. Ellos jamás serán como la juventud de antes. La juventud de hoy no será capaz de mantener nuestra cultura» (inscripción babilónica de hace más de 4000 años).
- «Nuestra juventud gusta del lujo y es maleducada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los de mayor edad. Nuestros hijos hoy son unos verdaderos tiranos. Ellos no se ponen de pie cuando una persona anciana entra. Responden a sus padres y son simplemente malos» (Sócrates, 470-399 a. C.).

Llevamos miles de años castigando a nuestros hijos y parece que el panorama no ha cambiado demasiado. ¿Y si probamos a cambiar de táctica? Quizás nos cueste como sociedad, al fin y al cabo dicen que el hombre es animal de costumbres y tendemos a perseverar en el error, pero el que cueste no quiere decir que no se pueda.

Hace más de doscientos años que Cesare Beccaria, jurista y criminólogo, dijo: «La falla que

el niño nunca pierde es aquella por la cual es más castigado que por ninguna otra».

El castigo es un fracaso del educador: si el educador, mediante explicaciones, razonamientos, etc., consigue educar o cambiar una conducta, es que tiene éxito. Cuando no lo consigue es cuando debe recurrir al castigo. Si los padres y educadores fueran mejores en su «trabajo» y supieran conseguir con otras técnicas lo que se proponen, seguramente no deberían castigar.

En un trabajo realizado en el año 2009, Iglesias de Ussel y colaboradores^[9] concluían que el 85 por ciento de las parejas españolas estaba de acuerdo en que, si explicaban las cosas, cualquier niño entendía las razones de su padre o de su madre. Y eso es lo que pretendemos enseñar: a ser mejores educadores para poder conseguir lo mismo sin castigar.

Y es justamente por eso, porque el castigo es un fracaso de la educación, con el que mucha gente se siente mal cuando lo aplica, porque inconscientemente (o conscientemente) se da cuenta de su incapacidad para gestionar la situación.

En otros casos, no es que los padres hayan fracasado en su intento de educar por otras vías, sino que ni siquiera lo han intentado. Saben que es lo más rápido y cómodo y no les interesa nada más. Defienden el castigo como una posición de privilegio para disimular su falta de recursos con los que educar con frases como: «*Los niños deben aprender a hacer siempre lo que les dicen sus padres, ¡faltaría más!*»; «*Debes hacer lo que yo te digo, porque yo te lo digo, y punto*».

¡Menos mal que los grandes artistas de la historia siguieron su propio camino y no asumieron los aburridos trabajos y estudios que les proponían sus padres! ¿Sabe que el padre del pintor Miguel Ángel quería forzarlo a que estudiara gramática porque no le gustaba que fuera artista? Después de muchas discusiones, un Miguel Ángel de unos 10 años convenció a su padre. A los 12 su padre ya lo había matriculado en una escuela de escultura gracias a su insistencia.

Y es que los padres también nos podemos equivocar. Los niños no deben hacer lo que los padres dicen, así, sin más.

Debemos enseñarles a ser críticos con aquello que se les mande, por lo que si queremos que nos hagan caso les deberemos argumentar nuestras razones.

Lo que sucede en algunos padres es que la falta de legitimidad de lo que proponen tienen que sostenerla con una defensa sin fisuras, a ultranza, de lo que dicen. Y si el niño le pide una explicación (porque hay cosas que no se sostienen), el padre sólo puede replicar: «¡No me llesves la contraria! ¡Castigado sin ver la tele!».

Imagine que el padre de Miguel Angel hubiera contestado algo similar cuando su hijo le dijo que no quería estudiar gramática: «¡Vas a hacer lo que yo digo porque es lo mejor, y punto!».

El castigo es un fracaso del educador. Si conseguimos educadores más competentes, los castigos disminuirán.

Padres más felices, hijos menos castigados

Ningún padre feliz ha castigado a un niño. Ningún niño feliz ha requerido ser castigado.

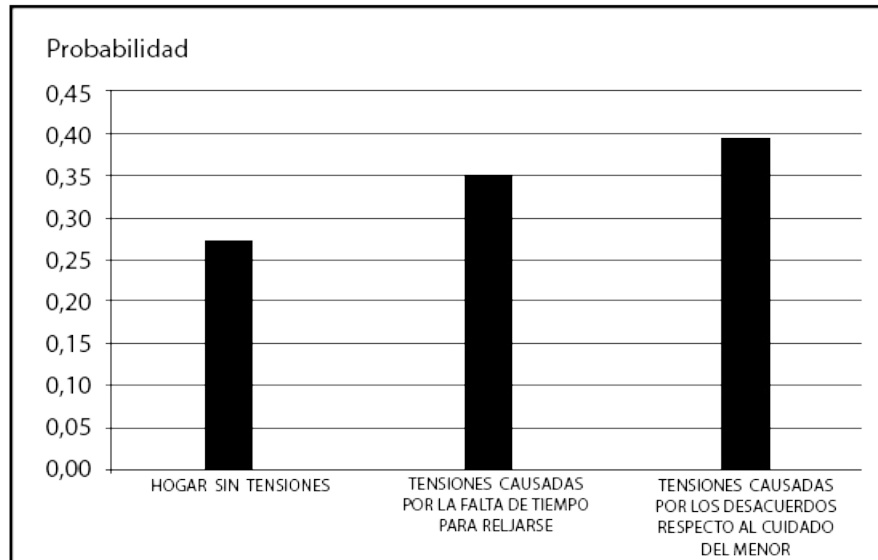
Alexander Sutherland Neill

Muchos son los autores, como Neill, que se han dado cuenta de cómo la ausencia de castigos influye en nuestra felicidad, estado de ánimo y humor en las relaciones sociales.

Existen varios estudios que relacionan la cantidad y dureza de los castigos que reciben los niños con la felicidad que disfrutaban los padres. A padres más felices corresponden niños menos castigados. En uno de estos últimos^[10], se relacionan los hogares con más tensión con una mayor frecuencia de castigos (sobre todo físicos). En el estudio se dice textualmente: Los resultados de los análisis son inequívocos. En los hogares en los que se producen estas situaciones de tensión vinculadas con la falta de tiempo y desacuerdos en el cuidado de los niños, la propensión a este tipo de castigos es más elevada^[11].

Y es que gran parte de la infelicidad de los padres de hoy es por esos dos motivos: la falta de tiempo y los problemas en torno al cuidado de los niños. No hacen falta grandes estadísticas para comprobarlo. Si usted habla con padres y les pregunta sobre los principales problemas que tienen desde que han sido padres, verá cómo la falta de tiempo y el cuidado de los niños les afectan más que el recibo de la hipoteca.

Vea la siguiente gráfica, que es la que ilustra el estudio antes citado:



Probabilidad de haber recibido un bofetón en la última semana según la existencia de situaciones de tensión en el hogar causadas por motivos diversos.

La idea principal de este capítulo es: cuanto más felices y menos estresados estén los padres, menos castigos recibirán los niños.

Llegados a este punto, correspondería dar la receta para la felicidad, pero esto ya sabemos que es imposible. Tampoco sirve copiar los distintos trucos para ser más feliz, algo así como

hacer un destilado de los libros de autoayuda.

Me niego a eso, entre otras cosas y principalmente, porque no creo en ello. Sin embargo, sí creo que puede ser de ayuda mencionar algunos detalles, y que cada uno saque sus propias conclusiones. Como el estudio en cuestión dice que los problemas se producen básicamente por falta de tiempo y por el cuidado de los niños, nos hemos limitado a dar pistas para estos temas:

1. Evite el estrés (...y si lo consigue, dígame cómo).

Cuando estamos estresados somos menos tolerantes con todo. Esto es lógico. El estrés es nuestra respuesta para controlar nuestro entorno: nos hace estar preparados para actuar en cualquier momento, para responder a un entorno hostil con rapidez, para evitar que nos hagamos daño. Es una respuesta primaria de nuestro organismo ante situaciones potencialmente peligrosas. Y las personas sometidas a estrés tienden a responder con agresividad. La agresividad con los niños adopta la forma de gritos y castigos (incluso de tipo físico).

¿No le ha pasado nunca que, cuando está muy nervioso o estresado, todo se lo toma peor? ¿No conoce a alguien que cuando está muy nervioso es mejor no decirle nada porque salta a la primera? Seguro que ha visto alguna película en la que el empleado va a pedirle aumento de sueldo al jefe y la secretaria le dice: «Ven mañana, que hoy está muy nervioso». Esa secretaria sabe que cuando su jefe está estresado es menos proclive a ver las cosas positivas en los demás y todo le molestará más.

Para evitar que el estrés interfiera en nuestra relación con los hijos, podemos adoptar los tres pasos de seguridad: primero, evitar que el estrés nos desborde en la vida diaria; segundo, si no conseguimos lo anterior, evitar llevarnos el estrés a casa; tercero y último, si tampoco lo conseguimos, evitar que nuestra situación de estrés afecte a nuestro trato con los niños. Esto es fácil de decir y a menudo difícil de hacer. Una práctica que no es tan difícil es identificar nuestro estado de ánimo cuando estamos en casa. Interesa reconocer cuándo estamos alterados para no dejarnos llevar por lo visceral. Sólo el hecho de activar la etiqueta mental «Estoy que muerdo» puede aportarnos un plus de paciencia en un momento en que lo más fácil sería responder con agresividad a cualquier estímulo molesto.

2. Sea tolerante con el desorden.

Los niños y el desorden van juntos. Es inevitable. Pretender que mantengan la casa en perfecto orden y apenas toquen nada es una quimera, pero, por otro lado, permitir un completo desorden día tras día afecta a la salud de los adultos que comparten el techo. A partir de los 3-4 años podemos pactar con ellos unas horas o unos espacios en los que se permita una cierta transgresión (desorden, ruido, golpes, música, etc.). Con niños más pequeños, una buena solución es intentar controlar su desorden. Es decir, es mejor que nos desordenen algo fácil de ordenar de nuevo, a que nos pongan patas arriba algo que nos va a costar mucho arreglar. Es un clásico dejar que el niño vacíe los cajones de los cacharros de la cocina mientras preparamos la cena. Volver a ponerlos en su sitio lleva menos de dos minutos y tenemos a la criatura a la vista todo el tiempo. La opción de no dejar hacer nada para no tener que arreglar nada no es viable con los niños. Pretenderlo es buscar un conflicto, y se supone que los adultos quieren evitarlos, no generarlos.

3. Búsqese un tiempo para sí mismo.

Recuerde que procurarse felicidad para usted revierte en una vida familiar más tranquila. Búsqese un tiempo para poderlo dedicar a una actividad que le sea agradable, que le llene y que le haga aumentar la autoestima. Cuando lo consiga verá que tiene efectos inmediatos y sorprendentes sobre su relación con los demás. Ahora bien, sea realista con este tiempo que se dedica a usted. Los niños también tienen un plan de trabajo apretado: ir a la escuela, volver a casa, hacer actividades extraescolares o jugar, estar con sus padres, cenar y acostarse. Les encanta jugar y estar con sus padres, y generalmente sólo pueden hacerlo por la tarde-noche. Si programamos nuestro ocio en esta franja horaria, el resultado será un desastre. También si lo programamos inmediatamente después de acostarlos, cualquier cambio en su horario (y esto es inevitable con niños) hará que retrasemos o perdamos nuestro ocio. Esta es una situación desagradable y que fácilmente puede causarnos malestar. Por tanto, lo mejor es planear nuestro ocio de forma segura y evitar que entre en conflicto con los horarios de los niños.

4. Organice el tiempo (y el trabajo) en casa.

Como los días sólo tienen veinticuatro horas, la cuestión de la organización del tiempo es importante, y hacerlo bien facilita mucho la convivencia familiar. Aparte de la logística propia de la familia, interesa que todos los miembros puedan relajarse al final de la jornada y disfrutar de la convivencia, sin estrés. Algunos trucos que pueden ayudar en este sentido son:

La cena. A no ser que cocinar le relaje, intente evitar cocinar en exceso por la noche y así ahorrará tiempo y esfuerzo que puede invertir en sus hijos o en descansar viendo la televisión. Tenga preparada la cena. Cocinar lleva tiempo, trabajo y no necesariamente gusta a todo el mundo.

- Se puede preparar la cena durante momentos más tranquilos del día, cuando el bebé duerme o mientras el niño está en la escuela.
- En las ocasiones en que se cocina, pueden prepararse raciones de sobra y guardarlas en el congelador. Así, una cena buena y rápida pueden ser los macarrones que se cocinaron la semana anterior.
- La cena no necesariamente tiene que tener primer plato, segundo plato y postre. Puede ser algo más frugal que se prepare en pocos minutos sin ensuciar nada: bocadillos, platos preparados, latas, fruta, etc. Incluso parece ser que las cenas minimalistas sirven para mantener la línea.

El baño. Si el momento del baño de su hijo es un momento de relax, disfrútelo. Si por el contrario es un momento pesado del día, simplifíquelo. No está grabado en piedra que cada noche haya que sumergir al bebé en agua templada, bañarlo con jabón, hacer espuma y pompas y jugar con el barquito de plástico. Ni siquiera el Tribunal Constitucional se pronuncia al respecto.

- Si es un bebé no hace falta meterlo en la bañera cada día. Se le puede lavar en el mismo cambiador con una esponja con agua jabonosa y aclararlo luego con otra con agua. Puede decidir el método en función de cómo vaya el día. Piense que con los bebés, salvo la zona del pañal, es lavar sobre limpio. No necesitan un lavado a fondo a diario.
- En niños hasta los 2-3 años es lo mismo; según el día puede elegir baño, esponjita o toallitas. Incluso puede dejarles elegir de cuando en cuando cómo quieren lavarse.
- En niños a partir de los 2-3 años se puede sustituir el baño por una ducha (más rápido, con menos infraestructura y menos gasto de agua). Recuerde que tendemos a abusar del jabón, y que generalmente con un solo enjabonado y un solo aclarado basta.
- Los niños mayores, entre 7-12 años, pueden ducharse solos, con un mínimo supervisado de los padres en los más cercanos a los 7 años y sin supervisión conforme se acerquen a los 12.

Actividades infantiles y aburrimiento. Los niños toleran muy mal el aburrimiento. Pretender que como son niños y les gusta jugar tienen que encontrar por sí solos la manera de divertirse no es muy realista. Es una buena práctica tener previsto algo que les guste cuando llegan a casa.

- Estar con ellos en el sofá de casa. Quizás no se pueda permitir el lujo de pasar todo el tiempo desde que llega a casa en el sofá, pero sí un rato nada más llegar. Permite descansar a

los padres, y al niño estar con ellos, que es lo que más le gusta.

- Pasado este momento, hay que buscar algo que les entretenga. Con ellos entretenidos, los adultos pueden hacer lo que necesiten (incluso seguir descansando). Los niños agradecen poder jugar en calma un rato sintiendo que sus padres están cerca.

División de tareas. A pesar de que en los anuncios de televisión las familias hacen todas lo mismo al mismo tiempo (incluso lavarse los dientes), lo más práctico es dividir las tareas siempre que se pueda. Así, en los casos en que hay más de un adulto en la casa, mientras uno se encarga de la higiene del bebé, el otro se encarga de la cena, por ejemplo. El trabajo se reparte y así todos están menos estresados (niños incluidos).

5. Sea flexible y tolerante.

Generalmente, debido a nuestro trabajo y a su escuela, sólo tenemos la tarde para estar con los niños. En esta franja horaria es cuando tenemos que estar con ellos para disfrutarlos y para educarlos; por ejemplo, enseñarles a vestirse, ponerse el pijama, recoger la habitación, etc.

Estas tareas suelen ser enojosas para los niños y pueden provocar que estos momentos no sean todo lo agradables que deberían ser. Así que:

- Intente repartir estos momentos a lo largo del tiempo en lugar de hacerlos todos de una vez (que es el sistema que generalmente gusta más a los adultos). A un niño pequeño le resulta muy pesado bañarse, ponerse el pijama, recoger la habitación y cenar de forma seguida. Pero si le bañamos nada más llegar a casa, le dejamos tiempo para jugar y más tarde le pedimos que recoja la habitación, quizás no sea tan pesado para él.
- Hay días en que todos están más cansados e incluso el niño está más irritable (recuerde que él también puede tener un mal día de tanto en tanto, como usted). En estos días quizás puede ser una buena idea no recoger la habitación o saltarse cualquier otra actividad que normalmente le irrite más. ¡Cuántos adultos de tanto en tanto dejan sus labores domésticas normales por la noche (como recoger la cocina, por ejemplo) porque ese día están más cansados o no les apetece en absoluto! Sus hijos también pueden disfrutar de ese pequeño privilegio de forma ocasional.
- Una de las cosas con las que hay que ser más flexibles es con las rutinas a la hora de acostarse. Está bien seguir un orden —la rutina les da seguridad y la repetición es una forma de aprendizaje—, pero no pasa nada si algún día se transgrede la norma una media hora más o menos o se salta alguna parte de la rutina (el baño, lavarse los dientes, etc), si es de forma

esporádica. Nadie en su sano juicio se acuesta cada día a la misma hora, ni en las mismas condiciones exactas. Las rutinas sirven para dar seguridad y tranquilidad, tanto a los niños como a los padres, pero si debido a ellas hemos de estresarnos más, no valen para nada. Para los padres que quieran establecer unas rutinas, debemos recordarles que cada niño tiene su tiempo de adquisición: hay que dar un margen para que nuestro hijo se adapte a ellas. Ser flexibles también empieza con ellos.

Bases para una crianza sin castigos

No digas: «Es imposible». Di: «No lo he hecho todavía».

Proverbio japonés

Tipos de padres

Está claro que dependiendo del estilo educativo de los padres, la formación puede ser más punitiva o menos. Por lo tanto, es cuestión de ver cómo son y actúan esas familias.

En nuestro caso, para una crianza sin castigos, vamos a dividir estas en función del apoyo que dan a sus hijos o el control que ejercen sobre ellos. Así pues, tendríamos tres tipos de familias:

- *Padres vigilantes*: ejercen excesivo control y poco apoyo. Es un modelo bastante tradicional y arcaico de familia que se basa en el control y busca que el niño no pueda hacer nada que se salga de la norma. Son familias o padres bastante castigadores, puesto que tan sólo a través de la coerción pueden lograr sus propósitos. Propósitos para los que no se requiere la opinión del niño.
- *Padres permisivos*: no ejercen ni control ni apoyo. Hay una pasividad e indiferencia respecto a los hijos, a los que no se suele prestar atención. Los padres suelen ser imprevisibles en sus actuaciones pues sus castigos dependen de su estado anímico o de que los niños les hayan molestado más o menos. Suelen castigar bastante, pero al hacerlo sin criterio los niños suelen

ser muy ansiosos, pues perciben esa incoherencia. Los niños tampoco son tenidos en cuenta: ni en opiniones ni en aportaciones.

- *Padres incondicionales*: suelen dar mucho apoyo y poco control. Estos padres están más interesados en formar, orientar e informar a sus hijos e hijas que en vigilarlos. Los niños forman parte activa en la toma de decisiones y en la educación. Cuanto más nos acerquemos a este modelo y más nos alejemos de los otros, tendremos una mejor base para educar sin castigar.

Hay gente que piensa que los padres que no castigan son padres «dejados». A veces peyorativamente se les acusa de «modernos», «hippies», «blandos»... Nada más falso: son los que más apoyo dan a sus hijos y los que invierten más tiempo en su educación (que no en su vigilancia).

Clima familiar

En el apartado «Padres más felices, hijos menos castigados» ya hemos anticipado cómo el clima familiar influye en los castigos. Trabaje para que el clima emocional de su hogar sea tranquilo y podrá eliminar los castigos.

Participación en la construcción de los valores y normas

Cuando a uno le piden ideas para un proyecto, se implica más que cuando se lo dan hecho. Lo mismo sucede con nuestros hijos: si les pedimos su ayuda para elaborar aquellas normas de convivencia que consideramos imprescindibles para nuestro hogar, es más fácil que las cumplan. Al fin y al cabo, son suyas también.

Si posibilitamos su participación en la construcción del modelo de familia y de persona que queremos, estamos facilitando educarles sin utilizar métodos punitivos.

Para ello es importante conseguir que haya un marco afectivo adecuado, que los hijos puedan

expresar libremente sus opiniones y que toda la familia pueda participar activamente en los procesos de toma de decisiones que les incumben.

Quizás pensemos que somos muy generosos dándoles ese poder a nuestros hijos, cuando la verdad es que es un derecho que tienen y que casi nadie cumple, como queda reflejado en el artículo nº 12 de la Convención de los Derechos del Niño (véase más arriba).

Saber equivocarse y aprender del error

Nadie es perfecto ni se pretende que lo sea. Los adultos en general y los padres en particular también pueden equivocarse y no pasa nada: se pide perdón y se intenta mejorar. ¡Cuántas veces habremos metido la pata con los compañeros de trabajo! ¡Cuántas veces nos hemos enfadado con un amigo o con un familiar! Pues eso, pedimos perdón e intentamos que no pase más. Ya sabe, rectificar es de sabios.

Los niños también pueden equivocarse y para eso les vamos a ayudar a que sepan pedir perdón y a mejorar.

El error debe ser visto como una oportunidad de mejorar y de aprender. Mientras veamos el error como un fallo intencionado de nuestros hijos o lo vivamos como un fallo de nuestra pedagogía, será muy difícil educar desde el respeto.

Coherencia

Los padres deben predicar con el ejemplo. Si no hay una coherencia de las normas impuestas con el estilo de vida de los padres, la cosa no funciona.

Puede que un padre opine una cosa y otro otra, pero no pasa nada porque los niños están acostumbrados a que las opiniones de todos se tomen en cuenta y sepan que su familia es democrática y que pueden expresar cada uno su parecer. El que el padre y la madre piensen diferente puede ser enriquecedor si entre todos se valoran cada una de las opiniones. Eso no es falta de coherencia.

El problema es cuando el padre le pide a su hijo que no fume cuando él tiene un cigarro en la

mano, o que le grite por levantar la voz.

No obstante, si alguna de esas cosas se da, tal y como hemos dicho en el apartado anterior, hay que saber decir: «Me equivoqué y voy a intentar enmendarlo».

Legitimidad y autoridad

La legitimidad se da cuando los hijos e hijas otorgan a sus padres la autoridad para realizar su función. Es importante que ellos vean que los padres son los más capaces o los que más experiencia tienen para poder ejercer ese papel. Si su hijo piensa que usted no está legitimado para el cargo de padre-madre, debería trabajar ese tema (más adelante daremos consejos prácticos). Antes de intentar ejercer una autoridad, debemos conseguir que nuestros hijos nos otorguen legítimamente ese derecho. Eso se gana día a día demostrando que uno es el más indicado. Si somos los primeros que no cumplimos con las normas propuestas, ¿cómo van a legitimarnos?

Respeto

Una educación sin castigos debe basarse en el respeto mutuo de todos sus miembros. Nadie tiene derecho a menospreciar o a faltar al otro. Si ello sucede, toda la familia debe activar las herramientas educativas que crea necesarias: consejo de familia, informar de las normas establecidas, uso del perdón, etc. El niño está aprendiendo, está construyéndose como adulto y como persona, y si falta el respeto a alguien puede que todavía no tenga adquirido ese valor. No tiene derecho a hacerlo, pero podemos comprender que todavía es pequeño y perdonar (si un niño de un año le dice «tonta» a la abuela, no lo vamos a tolerar, pero podemos entender que es demasiado pequeño como para saber el alcance de sus palabras). Pero los padres no deberíamos fallar en este aspecto, pues se supone que es un aprendizaje que ya tenemos hecho.

No obstante, si fallamos, no sólo hemos de saber pedir perdón, sino entender que nuestros hijos también pueden fallar con más frecuencia que nosotros. Si no, ¿cómo podemos castigarles por algo que nosotros hacemos más veces?

Empatía

La empatía puede definirse como la capacidad de ponernos en el lugar de otro, intuir lo que puede pensar o sentir y actuar con la comprensión y la sensibilidad que eso requiere. Todo esto nos lleva a la idea de que no podemos juzgar las acciones de un niño sin saber las razones que le han llevado a realizarlas.

Todos los niños tienen una razón para obrar, aunque puede que sea equivocada. Si la adivina y ve que la razón es errónea, podrá educar a su hijo haciéndole ver que aquello es equivocado. En otros casos descubrirá que quizás su hijo tiene razón.

Empatía no es sinónimo de simpatía, pero tienen puntos en común.

Se puede educar sin castigar y lo cierto es que es muy fácil y menos cansado que estar imponiendo castigos y vigilando que se cumplan. Miles de familias en cada ciudad lo demuestran cada día sin grandes esfuerzos, incluso la mayoría explican cuán fácil les fue: esperaban que fuera algo difícil de conseguir y en poco tiempo lo lograron.

Nada mejor que las palabras de Jordan Riak para explicar esta sensación:

Lo ideal es que el niño nunca sea castigado por ninguna razón. Esto es lo que los padres pueden buscar y puede lograrse tan rápidamente que se sorprenderán de su poder parental. Los escépticos deberían saber que este ideal ya ha sido probado y demostrado en el «mundo real» y que puede ser logrado por cualquiera que comprenda lo suficiente y que tenga unas cuantas habilidades y un cierto cambio en actitudes con respecto al trabajo adecuado de niños y padres. Todo padre puede empezar hoy mismo a dar los pasos que lleven a ese ideal^[12].

Sí, se puede educar sin castigar, y por lo tanto se debe, puesto que la balanza de las ventajas frente a las desventajas está totalmente inclinada hacia las primeras.

Algunas preguntas

Creo que es malo educar sin castigar. Al fin y al cabo la sociedad es dura y mis hijos van a tener que vivir en ella. ¿No es mejor irles preparando para el mundo real, más agresivo y competitivo?

En primer lugar, se puede preparar para vivir en un mundo difícil sin tener que usar el castigo con los niños, de la misma forma que puede hacerles comprender el hecho de morir sin

matarlos. No hace falta experimentar algo para aprenderlo: entiendo lo duro que puede ser pasar por un cáncer y puedo ayudar a las personas que sufren en ese momento, pero gracias a Dios nunca he sufrido ninguno. Enséñele a su hijo cómo es el mundo real, sus normas; explíqueselas conforme tenga edad de saberlas y entenderlas.

En segundo lugar, quizás el mundo actual sea agresivo o poco tolerante, pero usted no sabe cómo será el que le toque vivir a su hijo. Mi madre (79 años) nunca pensó vivir en un mundo con tanta tecnología y tanto reciclaje. No la prepararon de pequeña para eso porque era impensable. A lo mejor a su hijo le toca un mundo de colaboración y mayor tolerancia, para el cual no le habrá preparado.

Y en tercer lugar, ¿no es mejor preparar a las nuevas generaciones para que cambien el mundo? ¿Por qué hacerles ser parte de un mundo con unos valores que no nos gustan? ¿Acaso le gusta la agresividad de este mundo? Pues eduque a sus hijos para que cambien el mundo. Creo que queda muy bien explicado en este pensamiento: «Desde que soy madre, escucho de continuo que no educo a mis hijos para defenderse en el mundo real, que es muy duro. Ante esta acusación sólo puedo declararme culpable; es cierto, educo a mis hijos para que sean constructores de nuevas realidades, más amables» (Carmen Ibarlucea).

Yo no castigo a mis hijos, pero a veces les digo alguna mentira pequeña para no tener que castigarlos y que se olviden del tema. Por ejemplo, este fin de semana le prometí a mi hijo (10 años) que iríamos al cine el sábado, pero por la tarde llegaron unos familiares a tomar café. Cuando mi hijo me dijo que debíamos ir al cine le contesté que me había enterado de que no estrenaban la película hasta mañana (domingo) y que ya iríamos entonces. Me pareció que era una forma de evitar complicaciones mayores. El problema fue que el domingo por la mañana, al ir a jugar su partido de fútbol, se enteró por un compañero de que ya la habían estrenado y ¡me montó una!

Ya ve que a veces es peor el remedio que la enfermedad. No hay que mentir a los niños. El refranero está cuajado de ejemplos: «Se pilla antes a un mentiroso que a un cojo». Tarde o temprano se darán cuenta la mayor parte de las veces. Y si el niño es muy pequeño, que además capta la comunicación no verbal, o es usted muy bueno mintiendo o le va a pillar a la primera. A veces un padre habla y el niño le contesta: «¡Mentiroso!»». Y el padre se ofende cuando lo que le estaba diciendo era un engaño.

Esto a la larga deteriora la confianza del niño y de sus padres, así como la confianza hacia el resto de personas. Piensan: «En un momento dado todo el mundo me puede engañar». Los niños que han sido lastimados de esa forma tienden a ver todas las relaciones como un negocio en el que, si puedo, te engaño para conseguir la mejor parte, y ven la honestidad y sinceridad de los otros como una debilidad que se puede explotar, tal y como ellos sufrieron.

Además, recuerde que los niños y los ancianos nunca olvidan una promesa. Si se compromete con ellos, cúmplalo o dígalos la verdad.

En este caso, por ejemplo, se podría solucionar diciendo: «Cariño, habíamos quedado en ir al cine, pero han venido tío Pepe y tía Pepa a vernos. ¿Dejas que te cambie el día para mañana? Es que así me haces un favor a mí y otro a tus tíos». A veces, pidiéndoles las cosas por favor ya tienen bastante los niños de estas edades. Si no es suficiente, dígame que entiende su frustración y

que buscará alguna forma de recompensarle su esfuerzo (o que él le ayude a pensar una forma). En nuestra sociedad el esfuerzo se compensa (no hace falta que sea algo monetario con los niños); por eso a los trabajadores que han hecho horas extras se las pagan; por eso si le hago un favor a mi vecina me regala un pastel... ¿Por qué no recompensar a su hijo por lo que está haciendo?

Para saber más

Barudy, J. y Dantagnan, M., *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*, Gedisa, Barcelona, 2005.

Cornelius, Helena y Faire, Shoshana, *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*, Editorial Gala, Buenos Aires, 1995.

González, C., *Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.

Jové, R., *La crianza feliz. Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.

Juul, J., *Su hijo, una persona competente*, Herder, Barcelona, 2004.

Miller, A., *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*, Tusquets, Barcelona, 2001.

Taylor, S. E., *Lazos vitales. De cómo el cuidado y el afecto son esenciales para nuestras vidas*, Taurus, Madrid, 2002.

Unicef, *Manual de aplicación de la Convención sobre los Derechos del Niño*, segunda edición enteramente revisada (incluye un análisis detallado de la jurisprudencia del Comité de los Derechos del Niño), UNICEF, 2002.

Resumen

- El castigo es un fracaso del educador. Si conseguimos educadores más competentes, los castigos disminuirán.
- Las familias más felices castigan menos a sus hijos. Invierta en la felicidad de la familia (no

sólo en la suya propia) y todos se beneficiarán de un mejor comportamiento y tendrán menos necesidad de castigar.

- Si los padres aportan mucho apoyo a sus hijos y poco control, los castigos se reducen y la convivencia es más fácil.
- Es importante conseguir que haya un marco afectivo adecuado, que los hijos puedan expresar libremente sus opiniones y que toda la familia pueda participar activamente en los procesos de toma de decisiones que les incumben.
- El error debe ser visto como una oportunidad de mejorar y de aprender. Mientras veamos el error como un fallo intencionado de nuestros hijos o lo vivamos como un fallo de nuestra pedagogía, será muy difícil educar desde el respeto.
- Si no hay una coherencia de las normas impuestas con el estilo de vida de los padres, la cosa no funciona.
- Una educación sin castigos debe basarse en el respeto mutuo de todos sus miembros. Nadie tiene derecho a menospreciar o a faltar a otro.
- Todos los niños tienen una razón para obrar, aunque puede que sea equivocada. Si la adivina y ve que la razón es errónea, podrá educar a su hijo haciéndole ver que aquello es equivocado. En otros casos descubrirá que quizás su hijo tiene razón.
- La empatía le ayuda a que pueda ver las razones que tiene su hijo.
- La legitimidad es cuando los hijos e hijas otorgan a sus padres la autoridad para realizar su función. Es importante que ellos vean que los padres son los más capaces o los que más experiencia tienen para poder ejercer ese papel.

Capítulo V

De 0 a 18 meses. Etapa de las molestias incomprendidas

El amor es para el niño lo que el sol para las flores. No le basta pan: necesita caricias para ser bueno y *para ser fuerte*.

Concepción Arenal

Recomendación

Si usted tiene un hijo de 2 años, quizás no le interesará leer por el momento el capítulo dedicado a los niños de 8 a 12. Pero si su hijo pasa de los 12 meses, lea también el capítulo siguiente, puesto que, como cada niño tiene un ritmo diferente, las clasificaciones no se adaptan a cada uno. Un niño de 18 meses puede presentar características del periodo siguiente, y uno de 26 meses quizá tenga características del periodo anterior. No se limite a este capítulo, sobre todo si su hijo sobrepasa el primer año de edad.

¿Qué es la etapa de las molestias incomprendidas?

El bebé se siente morir sin la presencia de un cuidador.

Michel Odent

Es una etapa que se da entre los 0 y los 18-20 meses, sobre todo. Puede ser el caso de un niño que nota una molestia en el pañal (por ejemplo) y lo comunica con el único lenguaje que tiene: el llanto y la queja. No es una rabieta, no es un problema de comportamiento: es una molestia para él y quiere que se la solucionemos, pues él no puede. Nunca en estas edades su comportamiento

obedece a una maldad por parte del niño, puesto que el mecanismo que hace que el niño tenga razonamiento y pueda adquirir el concepto de maldad no se «desarrolla» hasta los 3-4 años.

Carlos, de 2 meses de edad, había pasado el día muy irritable y lloraba. Sus padres habían intentado darle de comer, cambiarle el pañal, ponerle a dormir, ofrecerle el chupete a ver si se calmaba... y no obtenían resultado alguno. Alguien les dijo que si no tenía nada evidente es que tan sólo lo hacía para tomar el pelo a sus padres y para que estuvieran con él. Que lo mejor en estos casos era dejarle llorar para que aprendiera a llorar por cosas importantes. Al acostarlo por la noche y cambiarle su ropita, los padres advirtieron cómo la etiqueta de la camisita que había llevado durante el día había irritado su nuca y la tenía muy roja. Desde entonces saben que siempre que se queja su hijo debe de ser por algo aunque ellos no lo vean^[13].

El problema es que a veces los adultos no sabemos por qué llora el niño, o no lo adivinamos y creemos que el niño pretende tomarnos el pelo o que es un niño «rabietudo».

«¿Qué es rabietudo?», se preguntará. Este concepto lo oí en boca de los padres de un recién nacido para «explicar» que su hijo sería un niño tendente a las rabietas de mayor porque, como lloraba mucho sin saberse el porqué, así lo habían augurado todos en la familia. Lo triste es que, como les había salido «rabietudo», debían marcarle muy de cerca porque si no de mayor sería terrible. No sabe lo difícil que era para mí imaginarme la situación de aquel bebé, que debía de tener alguna molestia (hambre, el calcetín enganchado en un piececito, la etiqueta de la ropa rozándole la nuca), y con sus padres sin atenderlo porque pensaban que era «rabietudo».

Vea estos casos^[14].

CASO 1: Carlos es un hermoso bebé de 7 meses. Su padre se dispone a cambiarle el pañal y al niño no le hace gracia. Su padre le obliga, lo acuesta en el cambiador e inicia la maniobra con la oposición del menor. Cuando consigue terminar, comenta con su pareja lo mal que se ha portado el niño.

Carlos tan sólo es un niño al que el pañal le molesta, ya que es más cómodo ir sin pañal (pruebe usted, si quiere, en pleno verano; hay pañales para adultos). El pañal es algo que ponemos los padres para nuestra comodidad, pero los niños se criarían mejor sin él. Carlos no es malo, no quiere tomarle el pelo a su padre, ni es rabietudo, simplemente sufre una molestia incomprensible. Si su padre lo supiera, seguramente le hubiera distraído para que no llorara o hubiera esperado un poco más a ponerle el pañal.

CASO 2: Bea, una encantadora niña de 12 meses, se niega hoy a terminar el plato de puré que le ha preparado su abuela, mientras que todos los días se lo come sin dificultad. Cuando llegan sus padres, la abuela les recrimina el comportamiento de la niña y les insta a que la eduquen mejor.

Por mucho que un niño pueda tomar cada día una determinada cantidad de comida, no quiere decir que «siempre» pueda tomar la misma cantidad. Hay días en que se tiene más hambre que en

otros y momentos del día en que pasa lo mismo. Seguramente Bea no tenía hambre ese día, y comer más de la cuenta le produce una molesta sensación de «estar demasiado llena» que su abuela no entiende. Es una molestia incomprendida.

CASO 3: Jorge tiene apenas 2 meses. Se ha pasado la mayor parte de la tarde llorando: en cuanto su madre lo dejaba en la cunita o en la hamaquita, empezaba a llorar, y callaba en cuanto lo cogía en brazos. Por la noche sus padres comentan lo mal que se porta el niño y deciden ser más duros con él porque si no les va a tomar el pelo en dos días.

Jorge es un bebé que, como todos, necesita contacto casi continuo los primeros meses. ¿Cómo puede pedir lo que le hace falta? Pues como todavía no habla lo hace de la forma más simple y que cualquier mamífero captaría: si estoy mal, lloro; si estoy bien, callo. Por lo tanto: «Si mi madre me coge, callo; si me deja solo, lloro». Eso no implica que les vaya a tomar el pelo cuando sea mayor, todo lo contrario: va a aprender que normalmente se le atiende y que si algún día sus padres no pueden hacerlo debe de ser por algo muy grave. A los 2 meses eso aún no puede entenderlo, pero con el tiempo sí.

Los «malos comportamientos» o las «rabietas» que puedan tener a estas edades son el resultado de no tener las necesidades satisfechas. Sus quejas son debidas a las molestias ocasionadas por estas necesidades no cubiertas. Cuando un niño está enojado o quejumbroso o irritable, simplemente significa que está tratando de satisfacer sus necesidades. Haga de su hijo un niño más feliz. Como dijo Oscar Wilde: «La mejor manera de hacer un niño bueno, es hacerlo feliz».

¿Cómo se solucionan las molestias incomprendidas?

Se tiene que dejar que el niño, esté donde esté, consuma sinceramente sus deseos.

Francisco Ferrer y Guardia

Para solucionar las molestias incomprendidas podemos seguir los cuatro pasos que detallamos a continuación:

1. Tener información sobre qué es un bebé y qué se puede esperar de un bebé

Imagine por un momento que alguien expone una queja como esta: «Tengo un niño de 2 meses que no quiere cambiarse el pañal solo. ¡Hasta que no consigue que yo se lo ponga no para de llorar! Si tan pequeño ya no me hace caso, ¿qué no hará de mayor?».

Todo el mundo sabe que un bebé no puede cambiarse por sí solo el pañal, por lo que la queja anterior nos haría reír. Pero, como aún tenemos mucho desconocimiento de lo que son los niños, los casos 1 y 2 de este capítulo no nos han hecho reír.

Nuestra especie es una especie altricial, es decir que nuestro organismo debe madurar después del crecimiento para alcanzar las características del individuo adulto y se necesitan grandes cuidados maternos para sobrevivir. En caso contrario, cuando las crías nacen ya muy desarrolladas (o pueden desarrollarse solas, sin cuidados ajenos), se llaman precociales (de precoz, rápido).

Los caballos y las ovejas serían precociales, puesto que al poco de nacer ya son capaces de andar y en menos de una semana siguen el ritmo de la manada. Aparte de la alimentación (al principio necesitan la lactancia materna y luego son herbívoros), no habrá muchos más cambios en su vida que el crecer. Los peces, por ejemplo, aún necesitan menos cuidados.

Pero nosotros no somos así, somos altriciales, es decir que nacemos inmaduros y necesitamos el cuidado de los otros para sobrevivir.

Imagine por un momento una piscifactoría: dejan los huevos de pez fecundados en una piscina con alimento dentro y al cabo de un tiempo tenemos unas truchas preciosas. Cuando nacieron, esos pececitos no necesitaron que sus madres «trucha» los criaran, les alimentaran, les cambiaran el pañal... Se criaron solos. Haga lo mismo con los recién nacidos humanos (bebés): déjelos en una habitación con comida dentro y al cabo de un tiempo allí no hay nadie.

Esa es la diferencia entre un altricial y un precocial. Por eso los precociales suelen poner muchos huevos o tener muchas crías, ya que es más difícil que salgan adelante solos. En cambio, los altriciales solemos tener pocas crías (los primates y los humanos, generalmente sólo una) pero venimos programados para darles un gran cuidado.

El bebé necesita un gran cuidado: si usted no se lo da, él se lo reclamará. Porque el bebé se siente morir si no hay un cuidador cerca. La supervivencia de la especie depende de que los bebés sean cuidados (¡y bien cuidados!); por eso venimos programados cuando nacemos con dos artilugios que nos ayudan a ello:

- Por un lado, el bebé tiene una especie de sexto sentido, como un radar que capta cuando está solo. El doctor J. Mckenna monitorizó a bebés y mamás que dormían juntos y notó cómo el sueño y la respiración del bebé (entre otros) se modificaban según su madre estaba con ellos o no. ¡Incluso durmiendo notaban si faltaban sus madres! Pues ahora imagínese despiertos. El doctor Hoffer demostró que la separación de las madres (en este caso ratitas) alteraba más de quince funciones vitales del bebé, entre ellas, la temperatura, la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, los periodos de sueño y la actividad de células inmunitarias. Nuestros hijos, si se «notan» solos, reclaman un cuidador cerca porque no se «sienten» bien. Esa es la razón

por la que un bebé, a pesar de que «parezca» que no tiene nada, puede llorar: porque se encuentra solo.

- Por otro lado, los bebés también vienen equipados con un método de comunicación perfeccionado durante miles y miles de años de evolución: el llanto. El llanto es la forma de comunicación que tiene el recién nacido para mostrar su desacuerdo o molestia. Si usted no le atiende rápido, pensará que su «idioma» no es lo suficientemente bueno y la próxima vez llorará antes o más fuerte. A veces un niño es «excesivamente llorón» porque sus padres no han atendido con prontitud sus requerimientos por aquella equivocada idea de: «Es que si le hacemos caso a la primera se malcría». Pues no: nadie pide lo que no necesita. Y si su hijo quiere estar con usted o tiene alguna otra necesidad, va a demostrárselo en su idioma. ¿Y en qué idioma habla un recién nacido si aún no le hemos enseñado ninguno? Pues en el único que tiene: ¡llorar y quejarse!

El bebé es básicamente un ser vivo que necesita contacto casi continuo y que sus necesidades vitales sean satisfechas cuanto antes; si no, se sentirá morir y se quejará con lo único que sabe hacer para quejarse: llorar.

Conforme el niño se acerca a los 2 años, es capaz de estar algo más separado de sus padres. Las necesidades de contacto siguen siendo muy altas, pero la mayoría de niños permiten pequeños tiempos en que les gusta no estar «en brazos». El niño ya gatea y anda.

En esta edad más avanzada, entre 1 y 2 años, las molestias se reducen, ya que un bebé no tiene lenguaje y llora ante cualquier incomodidad, pero el niño de 1 a 2 años ya empieza a hablar y puede pedir, aunque sea con gestos, si quiere agua, comida o que le cojan en brazos, pero si se tarda en atenderle incrementará su nivel de desesperación y de molestia.

Con esta información, seguro que cuando su bebé llore va a saber que es un niño normal, que tiene un problema y va a intentar solucionarlo. No obstante, en el apartado «Para saber más», al final de este capítulo, le aconsejamos algunos libros de crianza del bebé para los primeros años.

2. Hacer prevención

Dicen que amor se deletrea T-I-E-M-P-O. ^[15] y eso es lo que necesitan nuestros hijos para hacer una buena prevención de sus problemas en esta etapa.

Es lo que se denomina «inversión parental», es decir la cantidad de tiempo y cuidados que un padre debe dedicar a sus crías. Los primates en general y el ser humano en particular, son las especies que más inversión parental deben dedicar a sus desvalidas crías.

Si usted es de los que dispone de poco tiempo para criar niños, mejor no tenga otro porque sus

problemas van a multiplicarse. Si aún no ha encargado ninguno, mejor espere a tener algo más de tiempo.

¿Cómo sacar tiempo de donde no lo hay? Busque ayuda para hacer todo aquello que los demás puedan hacer, para que usted pueda cuidar al bebé, porque eso es prioritario que lo hagan los padres (y los niños lo agradecen). Infórmese de los permisos de maternidad y/o paternidad que existen en su país y priorice a su bebé ante cosas secundarias.

¿Y a qué dedicaremos ese tiempo con el bebé? La necesidad de contacto es de las más importantes en todo primate. Fíjese en la cantidad de tiempo que los bebés orangután pasan en brazos de su madre y el tiempo que estas les dedican para amamantarles, asearles, etc. Siempre es mayor el tiempo que los niños necesitan de contacto que de otras cosas. Recuerde aquellos documentales del National Geographic en los que salen tribus africanas, amazónicas... en las que las madres llevan a sus hijos permanentemente cargados.

A mediados del siglo pasado (1950) H. Harlow demostró que la necesidad de afecto era más importante que las necesidades físicas (alimento). Por lo tanto, el hecho de invertir tiempo con su bebé y darle mucho contacto hará que lllore menos y se queje menos, con lo que solucionará la mayoría de los problemas de esta época.

Hay numerosos estudios que demuestran que los bebés no separados de sus madres lloran mucho menos. A modo de ejemplo, podemos citar el de K. Michelsson, K. Christensson, H. Rothganger y J. Winberg, «Crying in separated and non-separated newborns: sound spectrographic analysis», *Acta Paediatr.* 85(4), 1996, pp. 471-475.

La lactancia materna es un calmante único para el niño en este periodo. Al mamar del pecho de la madre, además de solucionar el hambre, que es uno de los muchos motivos por los que puede llorar, el bebé también cumple la necesidad de contacto con su madre (¿alguien sabe cómo se puede mamar a distancia?^[16] y la composición de la leche calma al bebé, ya que la glucosa reduce el dolor^[17] y el triptófano también. Dar el pecho es una decisión que compete a cada madre, pero para los niños no hay nada igual.

Si usted quiere tener un hijo más tranquilo, que lllore menos y que casi no tenga molestias: 1. Dedíquele tiempo; 2. Tenga mucho contacto físico con él, y 3. Atiéndalo pronto.

Si además es alimentado con lactancia materna, la frecuencia del llanto del bebé y las molestias que tiene se reducen visiblemente.

3. Intentar averiguarlas y solucionarlas

Es difícil saber por qué llora un bebé. Pero por experiencia sé que probando al final se encuentra. Las causas más frecuentes suelen ser fisiológicas (hambre, sueño, pañal sucio, alguna molestia en

el vestir, un picor...); empiece con estas a ver qué pasa. Es posible que su hijo sólo quiera estar con usted; al fin y al cabo, es un ser altricial que necesita contacto por encima de todo; entonces ya verá cómo sólo con cogerlo en brazos y susurrarle algo suave a los oídos, se calmará.

1. En general, intuimos lo que le pasa al bebé con algo de antelación: «Sé que dentro de un rato tendrá hambre, falta poco para que tenga sueño...». De 0 a 6 meses hemos de intentar anticiparnos a lo que pasará; así evitamos que suba su nivel de estrés y eso es muy beneficioso para un bebé. A partir de los 6 meses los bebés pueden gestionar un poquito más su estrés y no hace falta anticiparse, pero sí responder con prontitud.
2. Es posible que no adivine por qué llora el bebé o que él esté muy sobrepasado y por ello cueste calmarlo. Entonces siga estos pasos:
 1. Intente primero relajar al bebé: darle el pecho, el chupete, mecerle, susurrarle...
 2. Mientras, usted intente también mantenerse en calma.
 3. Si usted pierde la paciencia, intente hacer turnos con otra persona que sea muy próxima al niño (el otro miembro de la pareja, la abuela, la canguro...) para que el niño se sienta seguro y se relaje.

En bebés pequeñitos se ha comprobado que todo lo que les recuerde al útero materno va muy bien para tranquilizarles. Por eso, el estar piel con piel con su madre, en un lugar tranquilo, sin excesiva luz, oyendo la voz suave de su madre y acariciándole, puede funcionar.

Hay una diferencia enorme entre una caricia y el masaje infantil. Los masajes infantiles también funcionan muy bien en estos casos, pero por experiencia no los recomiendo cuando el llanto del niño es muy descontrolado, sino sólo cuando su malestar sea leve. Es mejor calmarlo primero acariciándolo y, si queremos, después, una vez calmado, podemos hacerle un masaje relajante.

4. Permanecer con el niño

Si no lo averiguamos, hemos de tener el pleno convencimiento de que le pasa algo; por lo tanto, vamos a permanecer a su lado e intentaremos al menos darle nuestro consuelo, ya que no podemos ayudarle más. El eminente médico italiano Augusto Murri (1841-1932) decía: «Si podéis curar, curad; si no podéis curar, calmad; si no podéis calmar, consolad». Lo que le tiene que quedar claro a un hijo durante toda la vida es que siempre que sufrió o tuvo un problema sus padres estuvieron allí para ayudarle, o al menos para confortarle.

Es importante durante los primeros años de la vida de un niño dejarle bien clarito que «siempre» estaremos con él, que «siempre» le querremos y le cuidaremos, aunque a veces no nos

guste «exactamente» lo que hace. Eso es la base de una personalidad segura, independiente y con una autoestima capaz de soportar altibajos y adversidades.

Obstáculos para hacerlo bien

Antes de casarme tenía seis teorías sobre el modo de educar a los pequeños. Ahora tengo seis pequeños y ninguna teoría.

Lord Rochester

Muchas son las teorías e ideas falsas sobre cómo es un niño. En primer lugar, cada uno es diferente. Ningún consejo, incluidos los que yo le doy, sirve para todos los niños por igual.

En segundo lugar, hay ideas equivocadas sobre cómo es el niño, cuando tanto la psicología como la neurología, la pediatría y la antropología ya hace años que se han puesto de acuerdo en que el bebé es un ser que necesita mucho contacto y afecto desde que nace.

Existe una serie de mitos que proclaman que el niño tiene más molestias en este periodo y, por lo tanto, llora más o reclama más atención.

Los niños así tratados se malcrían

- La antropóloga Margaret Mead realizó hace cuatro décadas un estudio entre varias tribus del mundo y demostró que las más violentas eran las que privaban a los niños del contacto físico con los padres a edad temprana.
- La doctora Marcelle Geber tuvo la osadía de comparar la «tribu» europea y sus «civilizadas» costumbres (bebés pegados al biberón, en habitaciones separadas, empujados en carritos) con 308 niños criados a la vieja usanza en Uganda (amamantados a demanda, compartiendo cama, a lomos de sus madres). Su conclusión fue que los niños africanos aventajaban a los blancos en capacidad motriz y en capacidad intelectual durante el primer año.

Pues fíjese, no sólo no se malcrían, sino que salen mejor.

Eduard Punset, en un artículo titulado «¿Hay forma de mejorar el bienestar?» (publicado en *XL Semanal* en febrero de 2008), afirmó que la primera forma de mejorarlo es querer a los hijos incondicionalmente.

Los niños nos provocan

Vea este caso:

María, de 9 meses, está sentada en su trona y juega con un cubo de colores. Cuando se acerca su madre, lo tira al suelo. Su madre lo recoge y le dice: «María, no lo tires». Pero María no hace caso, sonrío y lo vuelve a lanzar, esta vez más lejos, si cabe. Su madre lo vuelve a recoger y le dice más fuerte: «María, NO. No lo tires más», mientras le devuelve el cubo. La pequeña María sonrío, mira a su madre y hace el ademán de tirarlo mientras su madre le grita: «NO, María, no lo hagas» y conforme su madre se lo dice ella va alejando su mano del cuerpo (con el cubo) mirando divertida a su madre. Cuando no puede estirar más el brazo, sonrío abiertamente a mamá y deja caer el cubo. Su madre lo recoge y no se lo da. María llora y su madre se pregunta qué ha hecho mal para que su hija le haya salido así^[18].

María está jugando. Eso es todo. Es un juego muy divertido que se llama «tiro una cosa que hace ruido y rebota en el suelo y eso me divierte». Su madre no lo entiende y piensa que la niña lo ha tirado adrede. Cuando se lo recoge le dice que no lo haga más (es cansado recoger juguetes, yo llevo muchos años haciéndolo y lo sé). Pero María no entiende el por qué y, con el único lenguaje que tiene, es decir con su sonrisa y sus gestos, le dice a su madre: «Mamá, debes de estar equivocada porque no te das cuenta de lo divertido que es esto». Y para demostrárselo lo vuelve a tirar y la mira sonriendo como diciendo: «¿Ves cómo es divertido?». Pero su madre no la entiende, y le riñe.

María vuelve a hacer lo mismo, poco a poco, como pensando: «No puede ser por esto que mi madre se haya puesto de esa manera, así que lo haré despacito y miraré dónde está el fallo». Lo hace despacio y su madre pone cara de enfadada y ella sigue y ríe para decir: «¡Mamá, qué exagerada eres! ¿No ves como no pasa nada?». Y deja caer el cubo. Su madre no se lo vuelve a dar y María llora.

Hay muchas soluciones a este caso: bajar a María al suelo para que juegue con el cubo (así no hay que recogerlo), jugar un rato con ella (seguro que no va a estar toda la tarde tirando el cubo, normalmente a los cinco minutos se cansan), cambiarle el cubo por alguna cosa para chupar, etc.

Pero, sobre todo, entender que es normal.

Puede parecer que los niños nos toman el pelo, que nos quieren provocar... pero es el adulto quien malinterpreta esas conductas infantiles. Los niños tiene sus razones, normalmente positivas, pero nosotros las interpretamos en clave negativa.

«Cuanto antes mejor». Y «debe acostumbrarse»

Muchas veces se utilizan estos argumentos para que los padres pongan en marcha actuaciones con sus hijos que jamás hubieran realizado a tan tierna edad.

Juan y Mercedes me contaban en consulta: «Vamos a sacar al niño (3 meses) de la habitación porque ya nos han dicho que cuanto antes mejor». Y yo contesté: «¿Por qué no le quitáis el pañal ahora también? Ya se sabe, ¡cuánto antes mejor!».

Los padres palidecieron porque quitar el pañal a los 3 meses les iba a dificultar mucho el trabajo.

El desarrollo cerebral del niño hace que algunos procesos como el aprendizaje con memoria a largo plazo, el razonamiento, el lenguaje, la voluntad y la intencionalidad, entre otros, no sean posibles hasta los 4 años. Intentar ciertas cosas antes es estar abocados al fracaso. ¿Se le ocurriría enseñar a escribir a un niño de un mes?

Recuerdo infantil y felicidad adulta^[19].

Es muy importante que durante este periodo de los 0 a los 18 meses el bebé sea un bebé feliz, no sólo porque llorará menos o porque tendremos una crianza más fácil, sino porque lo que se graba en su cerebro es lo que hará que de mayor sea más o menos feliz.

La mayoría de los padres queremos que nuestros hijos sean felices, tanto durante su infancia como en la vida adulta. Pero eso sólo es posible si lo que se va grabando en nuestro cerebro desde pequeños lo favorece.

Es de crucial importancia que propiciemos por todos los medios un entorno seguro, afectuoso

y de atención constante, sin ninguna vivencia negativa, hasta que sea capaz de hacerle frente.

Cuando nacemos nuestro cerebro no está terminado. De hecho, tardará bastante tiempo en estarlo. Pero para el tema que nos ocupa la meta más importante se sitúa alrededor de los 2 o 3 años. En ese momento finaliza la mielinización del córtex cerebral, responsable de nuestra memoria explícita.

Hay varios tipos de memoria. La que más conocemos es la episódica y explícita: yo tengo un recuerdo en donde me sucede algo o soy testigo de algo; es como si fuera una película y lo voy recordando. Esta memoria no es posible tenerla antes de los 2 años, puesto que la mielinización de la corteza cerebral (responsable de este tipo de memoria, así como del razonamiento, de la capacidad de abstracción, etc.) no está terminada. Por eso no recordamos lo que nos pasó de pequeños, al menos durante los dos primeros años de nuestra vida. Si alguien piensa que tiene recuerdos de esa época, no es cierto, no se puede. Es como si nos dijeran que un niño nació sabiendo andar o hablar: sabemos que es imposible.

Lo que seguramente habréis notado en vuestros hijos (y es lo que confunde a muchos padres) es que los niños desde que nacen tienen memoria implícita, un tipo de memoria que no se recuerda pero que modifica sin saber nuestro comportamiento. Oliver Sacks^[20] lo explica muy bien en uno de sus libros:

El Dr. Claparède (1911) tenía una paciente afectada de amnesia de Korsakoff, un tipo de amnesia en que cada día olvidan lo que sucedió en días anteriores (hay muchas películas sobre este tema). Un día que la despidió con un apretón de manos, la pinchó con una aguja que había guardado en la palma de su mano, sabiendo que al día siguiente no recordaría nada. A partir de ahí, cada día, cuando se daban un apretón de manos para despedirse, ella retiraba la mano como asustada. Cuando se le preguntó el porqué, dijo que no lo sabía: «No sé, a veces las manos pueden hacer daño y apretar fuerte o pinchar». Evidentemente no recordaba nada, pero en su mente se había quedado grabada una señal de alarma ante las manos.

Es por eso que nuestros hijos lloran cada vez que ven una bata blanca: no saben por qué (incluso puede que el médico sea diferente), pero tienen un signo de alarma que se les quedó grabado cuando un médico les hizo daño.

Hay padres que piensan que sus hijos tienen memoria de esas edades: «Fíjate, hace una semana se cayó en el parque y ahora cuando vamos no se separa de mí. ¡Qué memoria tiene! ¡Yo ya ni me acordaba!». Pero no es eso. El niño no recuerda exactamente que un niño le empujó y se hizo daño; tan sólo le quedó la impresión de que el parque es peligroso; no sabe por qué, pero le inspira temor. Nunca sabrá que por culpa de un vecino tendrá miedo de mayor a los toboganes. Nunca sabrá por qué la arena del parque le pone nervioso a sus 30 años. Porque el origen no se recuerda de forma explícita y episódica, sino que se graba de forma implícita, sin saber por qué.

Y eso es lo terrible. Hay cosas que pueden quedar grabadas antes de los 2 años que no sabemos que están ahí y que de mayores nos hacen actuar de una determinada forma. Por eso muchos niños aprenden que quien les quiere les hace llorar y de mayores se dejan agredir por sus parejas o aguantan vejaciones de quien ellos piensan que son sus amigos. Cuando en una terapia se busca una razón de ese comportamiento a veces no sale porque está grabado a fuego en nuestro

cerebro más antiguo y escondido. No recuerdan nada que les pueda hacer actuar así, pero ahí está.

Como dice Oliver Sacks: «En los dos primeros años de vida, aunque uno no conserva recuerdos explícitos, se producen recuerdos y asociaciones emocionales profundas en el sistema límbico y otras regiones del cerebro en donde se representan las emociones, y estos recuerdos emocionales pueden determinar el comportamiento de una persona para toda la vida».

¿Por qué «para toda la vida»? Cuando sufrimos un impacto emocional antes de los 3 años, no sólo queda grabado en nuestro cerebro sin que sepamos el porqué, sino que, al estar nuestro cerebro en formación, las redes que se tejen pueden variar. Si un niño pasa la mayor parte de su tiempo feliz, su tejido nervioso se enlazarán en caminos y redes de optimismo, porque ese es el patrón que se le estimula. Si un niño pasa la mayor parte de su tiempo frustrado, su tejido nervioso le llevará por caminos de pesimismo: «Si en el pasado se ha estimulado cierto patrón, aumenta la posibilidad de activar un perfil similar en el futuro» (D. J. Siegel, 2007).

Es por eso que un bebé que recibe amor tiene más probabilidades de ser feliz en su etapa adulta.

Antes de los 2-3 años deberíamos propiciar que las emociones que se graban en los cerebros de nuestros bebés sean las de seguridad, autoestima y amor.

Algunas preguntas

Se dice que siempre hay que atenderles cuando lo pidan. ¿Hacer eso no es malcriarlos? ¿Dónde está la frontera entre la atención permanente y las pautas de disciplina?

La atención y el amor de los padres a sus hijos debería ser siempre permanente e incondicional. Sólo así se puede educar bien en todo momento. Atenderlos siempre no es sinónimo de malcriar, sino de educar correctamente. ¿Acaso pensaríamos que un profesor que atiende constantemente a nuestros hijos los está malcriando? Cuanta más atención, seguramente habrá una mejor educación.

Tengo una hija de 9 meses que no quiere sentarse en la trona para comer. Y no sé si obligarla o dejárselo pasar. Me han dicho que la obligue, porque es lo que tiene que hacer, y si no la obligo y dejo que coma donde quiera la voy a malacostumbrar a que siempre haga lo que le dé la gana. ¿Qué opina?

¿De mayor va a tener que comer en una trona? Seguramente no, así que no hace falta que la obligue a comer en una trona ahora porque en poco tiempo la va a tener que deshabituarse. ¿Que dónde va a comer? Pues en su regazo, que es lo que se hacía antes. En mis tiempos muchas

familias no tenían tronas y las madres daban de comer con el niño sentado a sus rodillas.

En segundo lugar, a lo mejor la trona que le pone es incómoda, por lo que tiene todo el derecho a quejarse. En mi caso mis hijos sí que se sentaban en la de casa, pero algunos domingos íbamos a un restaurante que tenía una trona muy incómoda y uno de ellos se quejaba. Lo solucionamos llevando la nuestra. Puede que a su hija le resulte incómoda y se queje. Hágale caso.

En tercer lugar, a veces los niños se quejan no por la trona, sino porque comen separados del resto de su familia. Si la sientan a la mesa con todos, a lo mejor aguanta mejor en la trona.

Sea lo que sea, seguro que sus razones tiene, porque si le encantara la trona no protestaría, ¿verdad?

Soy mamá de un bebé de 3 meses. Antes dormía durante el día en su hamaca sin tomar el pecho; ahora se levanta entre las 7:30 y 8 de la mañana, comienza a tener sueño pero se duerme únicamente con el pecho en la boca, y si lo pongo en su cuna ya está despierto de nuevo, y por las noches es lo mismo. El médico me dijo que consideraba el pecho como su chupete, y que lo dejara llorar, pero me da mucha pena y me pone muy nerviosa escucharlo, y no se calma hasta que voy a darle de mamar. Pero también me preocupa no hacer lo correcto.

Es un error pensar que el pecho es sólo alimento. El pecho es también la forma en que perciben los bebés que están en territorio seguro (con mamá, en sus brazos y con alimento cerca). ¿Dónde mejor que al lado del pecho de mamá para tranquilizarse y dormir?

No es que el niño utilice el pecho como chupete, sino que son los chupetes los que se han inventado para simular el pecho, ya que en todas las culturas y en todos los mamíferos es común el hecho de tener las crías cerca del seno materno. El niño utiliza el pecho para aquello que se ha concebido: fuente de alimento y consuelo. Y es por eso que los hombres han tenido que inventar el chupete para aquellas mamás que limitan el acceso al pecho, porque la necesidad de chupar el pezón materno es común en todos los primates.

Conforme los niños se van haciendo mayores se destetan. En esos momentos tendrá que buscar una fuente de consuelo para su hijo (chupete, muñecos, besos y abrazos con mamá, cantar canciones, etc.). Por el momento puede dejar de preocuparse.

Todos los padres queremos hacer lo mejor para educar a nuestros hijos. ¿Cuál es el truco para no agobiarse y no obsesionarse por ser un padre perfecto?

La perfección no existe, pero que un padre quiera mejorar y llegar a ser perfecto me parece bien. El problema es cuando nos agobiamos por ello.

Para solucionarlo hay que pensar que lo que ese padre entiende por perfecto a lo mejor es lo más equivocado; por eso, ante la duda hay que buscar una gran dosis de información veraz y ver cómo actúan los padres que ya han tenido varios hijos. En segundo lugar, la práctica hace que perdamos torpeza, así que hay que intentar hacer todo aquello que necesita el bebé (alimentarlo, bañarlo, acostarlo, etc.) desde el primer momento. Si no sabemos cómo hacerlo podemos preguntar, pero nunca delegar en otra persona esa actividad.

En tercer lugar, la flexibilidad es una cualidad que debería estar presente en la crianza: los

padres inflexibles, incapaces de cambiar ante las nuevas circunstancias, suelen alejarse mucho de la perfección.

¿Por qué se dice que no hay que dejarlos llorar? ¿Es de veras tan terrible?

Detrás del llanto de un niño siempre hay una causa, así que hay que atender ese llanto mientras intentamos averiguar esa causa. A veces sucede que la causa es importante (una enfermedad, necesidad de ser alimentado, terrores nocturnos...); otras veces suele interpretarse por los padres como no importante (necesidad de abrazos, consuelo, seguridad, ...), pero ello no quiere decir que para el niño no tenga importancia; por eso hay que atenderle igual.

Además, se ha comprobado que el llanto provoca en muchos casos alteraciones emocionales y otras patologías en el menor. No obstante, aunque no provocaran ninguna alteración en el niño, pienso que son métodos que no se deberían usar, por lo inhumano de ese acto. El fin nunca justifica los medios.

Entiendo que hay que atender al bebé en lo que necesite, pero el nuestro por la noche a veces se despierta y llora. ¿Hay que dejar llorar al bebé durante un tiempo determinado antes de acudir a su habitación?

No. Ante cualquier miembro de la familia, tenga la edad que tenga, que llore por la noche, siempre debemos acudir. Es lo que se hace en la mayor parte de los hogares: cuando uno tiene una mala noche siempre hay alguien que acude.

¿Quién no ha pasado una mala noche y aún se acuerda de aquel vaso de leche que le trajo su mamá? ¿Quién no ha tenido una pesadilla y se sintió reconfortado por el abrazo de su padre?

Actualmente se aconseja dejar llorar al niño un tiempo debido a la falsa idea de que si se despiertan es porque no saben dormir, cuando en realidad el hecho de que no entendamos lo que les pasa no quiere decir que no les pase nada.

Para saber más

Dunn, J., «La comprensión de los sentimientos: las primeras etapas», en Jerome Bruner y Helen Haste (comps.), *La elaboración del sentido. La construcción del mundo por el niño*, Paidós, Barcelona, 1990, pp. 31-43.

- Gerhardt, S.
 - *El amor maternal La influencia del afecto en el desarrollo mental y emocional del bebé*, Albesa, Barcelona, 2008.

- Gómez Papí, A.
 - *El poder de las caricias*, Espasa, Madrid, 2010.
- González, C.
 - *Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.
 - *Un regalo para toda la vida. Guía de la lactancia materna*, Temas de Hoy, Madrid, 2006.
 - *Entre tu pediatra y tú*, Temas de Hoy, Madrid, 2010.
- Jové, R.
 - *Dormir sin lágrimas*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.
 - *La crianza feliz. Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.
 - *Cariño y teta. Manual de instrucciones del bebé para torpes*, Anaya, Madrid, 2010.
- Juul, J.
 - *Su hijo, una persona competente*, Herder, Barcelona, 2004.
- Liedloff, J.
 - *El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido*, Obstare, Tenerife, 2008.
- Small, M. E.
 - *Nuestros hijos y nosotros*, Crianza Natural, Barcelona, 2009.

Resumen

- La etapa de las molestias incomprendidas se da entre los 0 y los 18-20 meses, sobre todo. Puede ser el caso de un niño que nota una molestia en el pañal (por ejemplo) y lo comunica con el único lenguaje que tiene: el llanto y la queja.
- No es una rabieta, no es un problema de comportamiento: es una molestia para él y quiere que se la solucionemos, pues él no puede.
- Nunca en estas edades su comportamiento obedece a una maldad por parte del niño, puesto que el mecanismo que hace que el niño tenga razonamiento y pueda adquirir el concepto de maldad no se «desarrolla» hasta los 3-4 años.
- Para solucionarlas se pueden seguir estos pasos:
 - Tener información sobre qué es un bebé y qué se puede esperar de un bebé.
 - Hacer prevención.
 - Intentar averiguarlas y solucionarlas.
 - Permanecer con el niño.

- Hay muchas creencias erróneas que pueden hacer que esta etapa sea más difícil de sobrellevar:
 - «Los niños así tratados se malcrían», o «Los niños nos provocan».
 - «Cuanto antes mejor» y «deben acostumbrarse».
 - La clave de la felicidad adulta está en nuestros recuerdos infantiles: que su hijo sólo recuerde buenos momentos.

Capítulo VI

De 18 meses a 4 años. Etapa de las rabietas

Es más acertado contener a los niños por el honor y la ternura, que por el temor y el castigo.

Publio Terencio Afer (195 A. C. - 159 A. C.)

Recomendación

Le recomendamos que si tiene un hijo de edades comprendidas en este capítulo, lea también el capítulo anterior. En el caso de que su hijo sobrepase la edad de los 3 años, lea también el siguiente.

¿Qué son las rabietas?

La infancia tiene sus propias maneras de ver, pensar y sentir; nada hay más insensato que pretender sustituirlas por las nuestras.

Jean Jacques Rousseau

Cuando el niño nace, como ser altricial que es, su supervivencia depende de que pueda mantener a un cuidador cerca. Por eso lloran más cuando se sienten solos. Los bebés no necesitan acostumbrarse a «estar solos»; ya lo harán conforme vayan creciendo. ¿Y cuándo empieza esto? Pues entre los 2 y los 4 años.

En el momento de nacer, el cerebro de un niño no está terminado. De hecho, es como un ordenador nuevo: por fuera está completo, pero le faltan los programas que lo hacen funcionar adecuadamente. Esos programas se instalan conforme el niño va creciendo y en función de las

experiencias que vive: es lo que Hebb^[21] denominó «desarrollo cerebral dependiente de la experiencia». Nolasca Acarín lo describía así: «Que el niño o la niña se sienta atendido, satisfecho y estimulado influye decisivamente en la construcción de su tejido nervioso, enriqueciendo sus arborizaciones dendríticas y creando mayor contingente de sinapsis y, contrariamente, frustrando su desarrollo si es deficientemente atendido»^[22].

Y es que, como ya demostrábamos en el capítulo anterior, los niños necesitan ser atendidos y satisfechos.

Pero los niños van creciendo y su cerebro va madurando, hasta que alrededor de los 2 años (de hecho entre los 2 y los 4 años) termina la mielinización del córtex cerebral. Eso quiere decir que a estas edades el niño ya está preparado para hablar, razonar, tener memoria episódica, etc., ya que todas estas habilidades dependen de nuestro córtex cerebral.

Esa es la explicación de por qué, en general, no hablamos al nacer o por qué no recordamos nada antes de los 2 años. Esas funciones no puede tenerlas un recién nacido porque su cerebro no está preparado aún. Por favor, no pretenda que su bebé de 3 meses hable y razona.

En el momento en que empiezan el lenguaje y el razonamiento (hacia los 2 años) el niño empieza a tener ideas propias, a saber que es un sujeto diferente del resto (ya empieza a utilizar su nombre o la palabra «yo» para referirse a él) y empieza a querer independizarse (lo que no quiere decir que lo consiga tan pequeño).

El resultado de todo esto es un niño que quiere meter una pieza cuadrada en una redonda porque tiene ideas propias de cómo se debe hacer el puzle. Que pinta las paredes porque cree que van a quedar más bonitas o que tiene un sentido propio de dónde deben ponerse los guisantes antes de comerlos. Y cuando le llevemos la contraria, eso va a provocar rabietas.

Porque una rabieta no es nada más que un deseo del niño enfrentado al deseo de los padres. Es una idea propia de un niño enfrentada a la idea que tiene el padre sobre cómo hay que hacer aquello. Y el niño, como no entiende lo que pasa, se ofusca y estalla emocionalmente.

Yo no digo que la idea buena sea la del niño; normalmente lo aconsejable suele ser lo que dicen los padres, pero en su rudimentaria forma de empezar a razonar el niño tiene unas razones que son muy importantes para él y las va a defender a capa y espada hasta que no entienda que las nuestras son mejores.

Las rabietas como camino a la independencia y a la defensa de las propias ideas

Es un periodo duro para los padres, puesto que los niños lo cuestionan todo y se oponen a todo lo que no entienden. Pero eso es bueno porque hará que de mayores sepan cuestionarse

adecuadamente las cosas. Usted no quiere un hijo que no se plantee los porqués y obedezca ciegamente; usted quiere un hijo que tenga ideas propias y quiera defenderlas mientras no le demuestren que las hay mejores. Por eso siempre digo que la etapa de las rabietas es buena y pobre del niño que no la pase, porque eso quiere decir que no tiene ideas propias o que le han machacado tanto que ya ha dejado de defenderlas.

Lo que no es bueno ni deseable es que provoquemos que el niño se ofusque y arme un escándalo en medio del súper. Eso se puede evitar, y después explicaremos cómo, pero el hecho de que tenga ideas diferentes a sus padres es una cosa buena que permite el debate sobre un tema y el aprendizaje de lo que es más correcto.

Cuantas más rabietas tenga el niño (o estas sean de mucha intensidad), mayor es su grito pidiendo ser aprobado, mayor es su necesidad de amor y aceptación; lo que pasa es que con este comportamiento consigue lo contrario: que le rechacemos más, con lo que el problema se cronifica.

En muchos de mis escritos suelo incluir una frase que explica este hecho muy bien: «Quiéreme cuando menos me lo merezca porque será cuando más lo necesite»^[23]. Porque estos comportamientos necesitan más cariño que censura, más explicaciones que obediencia ciega, más compañía que ignorancia. Puede que los niños estén equivocados, pero ignorar o censurar su comportamiento no hará que aprendan el adecuado.

Las rabietas como aprendizaje de la transgresión

Esta etapa de las rabietas es buena para el niño, como ya hemos dicho, pero también para toda la familia. De todos es sabido que la sociedad y la familia cambian, quizás ahora más rápido que nunca. En mis tiempos lo habitual era comer en casa; ahora lo normal es que los niños coman en el colegio y los padres cerca de donde trabajan. En mis tiempos dábamos la vuelta al colchón cada semana (eran colchones de lana que había que mullir porque se quedaban aplastados de su uso); ahora ya no se hace. Hasta hace poco se creía que el uso prolongado de los ordenadores era nocivo para el niño; en cambio, ahora los van a poner seis horas al día en el colegio... ¿Qué es lo que hace que cambiemos de parecer? Entre muchas cosas, el darnos cuenta de que esas normas son obsoletas o que no nos sirven.

Según la psicóloga Judy Dunn^[24], el aprendizaje que los niños y niñas desarrollan para diferenciar las normas sociales que son realmente importantes de las que no lo son se hace con un mecanismo que se llama transgresión. Desde los 2 años de edad, saltarse las normas parece el procedimiento adecuado para explorar la realidad normativa de la familia, ya que al hacerlo y observar la reacción de las personas adultas, los niños son capaces de establecer qué normas son

importantes, cuáles no lo son y cuáles sólo lo son a veces. Es por eso que, aunque parezca que el niño quiera llevarle la contraria, lo único que está haciendo es comprobar si aquello es tan importante como parece. Esto nos obliga, como padres, a replantearnos cosas: ¿realmente es tan importante que me pelee cada día con mi hija porque no quiere llevar botas sino zapatillas de deporte? ¿No es mejor que cada uno elija cómo quiere ir vestido? ¿No es mejor cambiar la norma de casa según la cual yo, como madre, tengo que elegir la ropa de todos? Y así se cambian las dinámicas familiares. Aquellos padres que no hayan tenido que modificar en nada sus normas y creencias porque sus hijos les hayan demostrado lo inútiles que eran, es que viven encerrados en un planeta irreal.

Las rabietas tienen fecha de caducidad

Como colofón final podemos decir que, se haga lo que se haga, las rabietas tienen un final que viene marcado por la edad. Cuando el niño crezca y disponga de un lenguaje que le permita comunicarse mejor o tenga un razonamiento más perfeccionado, entenderá mejor nuestras ideas y sabrá defender las suyas sin ofuscarse tanto. Si le quitas la televisión a un niño de 3 años sin explicarle los motivos, llorará o pateará, pero si se lo haces a un niño de 10 años te preguntará primero por qué y luego criticará (aunque sea a gritos y con improperios) lo dictatorial de tu decisión. Pero no se tirará al suelo llorando y montando una rabieta.

La rabieta es típica de un niño que no tiene más armas que el llanto y la agresividad para defender lo que piensa frente a un adulto (mucho más equipado), por lo que a veces sólo le queda el derecho al pateo. Según vaya teniendo más herramientas (nivel de lenguaje, razonamiento, estrategias de negociación...), prescindirá antes de las rabietas, ya que sabrá defender sus ideas de otras formas. Cuanto antes les enseñemos estas estrategias, mucho mejor.

Cómo prevenirlas

Al amar o alabar a un niño, no alabamos y amamos lo que es sino lo que esperamos que sea.

Johann Wolfgang von Goethe

En primer lugar, comprendiendo que el niño tiene sus razones, aunque no las entendamos; en segundo lugar, permitiendo que pueda hacer de cuando en cuando lo que quiere si no es nocivo para la salud, y en tercer lugar, distraendo al menor con otra cosa.

No obstante, hay unos puntos que también sirven y hay que matizar más:

La evitación

Como decíamos en capítulos anteriores, la mejor guerra es la que no se da.

Si usted tiene un niño que cada día al ir al colegio pasa por delante de un quiosco y le pide que le compre algo y coge una rabieta ante su negativa, ¿no cree que es mejor cambiar la ruta para ir al cole?

Si ir al supermercado es un motivo de conflicto, ¿no puede turnarse con su pareja para que vaya uno y el otro se quede con el niño? Dicen que ante el chocolate toda resistencia es inútil y los niños lo corroboran con todos los dulces, galletas y chucherías de los supermercados que quieren llevarse a casa. Por cierto, ¿se imagina por qué ponen las chucherías en las líneas de caja? Porque saben que por la caja pasa todo el mundo (niños incluidos) y que algo pedirán mientras esperan a que cobren a su madre. Los expertos en *marketing* lo tienen todo calculado.

Paciencia y flexibilidad

Si usted está convencido de que las rabietas son un problema pasajero, que se pasa con la edad, eso le ayudará en este periodo. En cambio, si usted es de los que cree que si no las soluciona a base de mano dura el niño será un malcriado toda la vida, lo va tener muy difícil.

Para ayudarle a cambiar, por si fuera de este último grupo de padres, hay una pregunta que puede ayudarle mucho: ¿en cinco años esto importará?

Y es que las cosas tienen una importancia relativa y, a veces, castigamos muy duramente a

nuestros hijos por algo de lo que, al cabo de los años, nos reímos por lo exagerados que fuimos. ¿Cuántos niños en un despiste de sus padres han cogido unas tijeras y se han cortado el pelo, las coletas o el flequillo de su hermano? Con el tiempo nos reímos al ver las fotos: no pasó nada, tan sólo un leve perjuicio estético. Eso no se merece un castigo (bueno, a los padres sí, por dejar una tijera a mano de los niños; si lo hubiera hecho la profesora, seguro que habrían ido a quejarse); en lugar de un castigo o quitarle las tijeras bruscamente, o decirle lo condenable que es aquello, es mejor distraerlo de las tijeras con suavidad y darle una explicación al niño: «Hasta que no aprendas a hacerlo correctamente, el pelo mejor lo corta la peluquera o los papas». Con lo primero (decirle lo mal que está o quitarle la tijera bruscamente) es probable que ganemos una rabietta, mientras que con lo segundo seguramente la evitaremos y el niño aprenderá quién debe cortar el pelo.

Las expectativas cumplidas

Los niños no se conocen a sí mismos, no saben cómo son, si son buenos o malos: lo saben por lo que les decimos, y como nos creen, porque ya se sabe que «mi papá lo sabe todo», acaban pensando que son así y comportándose así. Es lo que se llama expectativas cumplidas. Nosotros terminamos siendo su espejo: si lo que ellos ven allí es bueno, crecerán con una autoestima alta, y si lo que ven es reprobación hacia su forma de ser, crecerán con una autoestima baja.

Laura Gutman lo explica muy bien:

Los niños creen en los padres. Cuando les decimos una y otra vez que son encantadores, que son los príncipes o princesas de la casa, que son guapos, listos, inteligentes y divertidos, se convierten en eso que nosotros decimos que son. Por el contrario, cuando les decimos que son tontos, mentirosos, malos, egoístas o distraídos, obviamente responden a los mandatos y actúan como tales. Aquello que los padres —o quienes nos ocupamos de criar— *decimos* se constituye en lo más sólido de *la identidad* del niño^[25].

Podemos no estar de acuerdo con lo que ha hecho nuestro hijo, pero nunca le censuraremos a él, sino a su conducta. Errar es humano y más en unas edades en las que no pueden razonar coherentemente, pero eso no implica ser mala persona.

Dígale a su hijo lo maravilloso que es aunque el niño se equivoque en lo que haga o piense.

Cómo se solucionan

Cuando pones fe, esperanza y amor juntos, puedes criar niños positivos en un mundo negativo.

Zenón de Elea

Hay dos formas dependiendo de si el niño tiene lenguaje o no. Los niños rayando los 18 meses es difícil que lo tengan, mientras que a los 4 años casi todos lo tienen.

Empecemos por los que hablan o entienden bastante.

Hablando con el niño^[26] y siguiendo los tres pasos

- *Comprensión.* La primera palabra que debería salir de la boca de unos padres es de comprensión hacia su hijo. Es una de las partes más importantes, porque cuando un niño se siente atacado, o es presa de un enfado, en ese momento no puede escuchar a nadie, así que por mucho que le quiera educar cerrará sus oídos. Incluso algunos se los tapan para no escuchar. Intente comprender sus sentimientos. Vea:
 - Niño: «¡No quiero recoger la habitación!».
 - Madre: «Pues eres un desordenado, y debemos aprender a recoger porque, si no, no podremos volver a jugar. ¿Es que no te das cuenta de que la habitación está muy mal? Y que...».A estas alturas seguramente ya se habrá tapado los oídos o intentará escapar. Si lo hacemos con comprensión, el diálogo podría ser:
 - Niño: «¡No quiero recoger la habitación!».
 - Madre: «Es verdad, es un trabajo pesado. A mí me pasa igual».¿Usted cree que el niño se tapaná las orejas o seguirá escuchando lo que tiene que decirle? Seguramente continuará escuchando.
- *Educación.* Lo segundo es educarle, pues esa es una tarea que nos compete, y por tanto le explicaremos qué se espera de él o lo que debe hacer. Pero recuerde que deben ser frases cortas, porque en cuanto el niño vea que hay un sermón seguramente sus oídos volverán a cerrarse a sus palabras. Los niños tienen una gran facilidad para desconectar. Veamos:
 - Niño: «¡No quiero recoger la habitación!».
 - Madre: «Es verdad, es un trabajo pesado. A mí me pasa igual [paso 1: comprensión]. Pero hemos de aprender a recoger para que el día de mañana seamos ordenados. ¿A que no te gustaría tenerlo todo desordenado? Además, si no ordenamos la habitación se

pierden los juguetes y luego no los encontramos y no podemos barrer ni limpiar y encima...».

¡Pare! Su hijo ya ha desconectado desde la segunda frase. Él ya ha intuido que es un sermón y sabe el final.

Si quiere que su mensaje educativo llegue, a estas edades es mejor usar pocas palabras, así que priorice una enseñanza de todas las que hemos nombrado antes. Si su hijo a partir de entonces lo hace siempre bien, enhorabuena, pero si no lo consigue, ya tendrá otras oportunidades de cambiar la frase y darle más razones de por qué debe ordenar su habitación.

Así que un buen ejemplo sería:

- Niño: «¡No quiero recoger la habitación!».
- Madre: «Es verdad, es un trabajo pesado. A mí me pasa igual [paso 1: comprensión]. Pero hemos de recoger para mañana poder barrer; si no, no se puede [paso 2: educación]».

- *Elección.* Queremos adultos que sepan elegir, que sepan tomar sus propias decisiones, y nunca enseñamos a los pequeños a hacerlo. Los niños aprenden a tomar buenas decisiones si antes pueden elegir por sí mismos. Nunca lo harán si sólo siguen órdenes. En este sentido la historia podría desarrollarse así:

- Niño: «¡No quiero recoger la habitación!».
- Madre: «Es verdad, es un trabajo pesado. A mí me pasa igual [paso 1: comprensión], Pero hemos de recoger para mañana poder barrer; si no, no se puede [paso 2: educación]. ¿Cómo lo arreglamos? ¿Te digo dónde van las cosas y tú las vas metiendo? ¿O lo hacemos los dos a medias, un trocito de la habitación cada uno? [paso 3: elección]».

Su objetivo es que su hijo aprenda con el tiempo a ordenar, no que desde el primer día lo haga solo y bien, así que dele un par de opciones, y problema resuelto.

Es posible que su hijo le dé una nueva opción: «Mira mamá, mejor mitad para cada uno y de mi parte me dices dónde van las cosas». ¿Hay que aceptar esta nueva opción? Pues si no atenta contra la integridad física de nadie, se puede aceptar. Al fin y al cabo, el niño acaba recogiendo, usted le enseña y se han ahorrado una rabieta. Y por si fuera poco ha aprendido a tener ideas propias.

Veamos estos ejemplos^[27].

- Madre: «Nil, ¡es la hora del baño!».
- Nil: «¡No quiero!».
- Madre: «¡No me extraña, Nil, que no quieras venir a bañarte! ¡Con lo bien que estás jugando! [paso 1: comprensión]. Pero tú sabes que cada día antes de cenar nos bañamos, porque llegamos sucios del cole, ¿verdad? [paso 2: educación]. ¿Qué te parece? ¿Te ayudo a bañarte, y así vamos más rápidos y puedes jugar después, o te dejo cinco minutos más y te vas a bañar solo? [paso 3: elección]».

El objetivo principal es que el niño se bañe, y lo hemos conseguido. ¡No importa que sea cinco minutos antes o después de la hora!

Siguiendo estos pasos, no sólo conseguimos que nos haga caso, sino que además le

estamos educando mucho más que si le obligamos sin más. Y encima aprende a tomar decisiones.

Vea este otro:

- o Madre: «¿Por qué has pegado a tu hermana?».
- o Niña: «Me ha roto el dibujo».
- o Madre: «¡No me extraña que estés tan enfadada, con lo que te gustan los dibujos y el esfuerzo que pones! Es importante dejarle claro a tu hermana que eso no se hace. ¿No te parece? [paso 1: comprensión]».
- o Niña: «Sí».
- o Madre: «Bueno, pero ya sabes que pase lo que pase no se pega, ¿lo tendrás en cuenta la próxima vez? [paso 2: educación]».
- o Niña: «Sí, mami».

Tan sólo debe tener en cuenta dos cosas:

1. Que el niño le escuche (intente ponerse a su altura, o compruebe que le escucha aunque haga otra cosa), y si está ya muy ofuscado, tranquilícele primero diciendo que todo tiene solución si lo hablan, pero que para hablar hay que estar algo más calmados. Permanezca a su lado hasta que el niño ya haya dejado de llorar.
2. Que le siga escuchando, para lo cual es importante el paso 1 (comprensión) porque si el niño ve que le va a llevar la contraria cerrará sus oídos. No siga con esta técnica si primero no ha dejado bien clara la parte de la comprensión. En todo comportamiento del niño hay una razón, aunque no sea aceptable: dígame que entiende su razón aunque no la comparta.

¿Qué hago si mi hijo no cumple lo que han pactado? ¿Entonces debo castigarle?

Si su hijo no cumple puede rectificar su actitud mostrando el camino, prestando su ayuda o preguntando el motivo de su actitud.

Vea el siguiente caso:

- o Madre: «Después de bañarte debes dejar la ropa en el cesto».
- o Niño: «¡No quiero!».
- o Madre: «No me extraña que no quieras; es mucho mejor ir a jugar que poner la ropa en el cesto [paso 1: comprensión]. Pero como es ropa sucia la tenemos que lavar y si no está en el cesto nadie sabe que debe ponerse a la lavadora [paso 2: educación]. ¿Cómo lo solucionamos? ¿La pones tú a partir de ahora que ya lo sabes o quieres que lo hagamos un día cada uno hasta que sea tu cumpleaños? [paso 3: elección]».

Imagine que al día siguiente le toca al niño poner la ropa en el cesto y no lo hace. En primer lugar, le mostramos el camino: «Cariño, acuérdate de que debes poner la ropa en el cesto». Si sigue sin hacerlo, le prestamos nuestra ayuda (al fin y al cabo, se trata de educarle; debemos ayudarle siempre que lo necesite): «Veo que sigues sin poner la ropa en el cesto, ¿necesitas alguna ayuda? ¿Te pasa algo?».

Y si sigue sin ponerla, se puede acercar a él (lo anterior puede decírselo aunque esté en otra habitación, siempre que esté segura de que la oye) y en plan reunión familiar decirle: «Ayer te comprometiste a poner la ropa en el cesto. ¿Lo entendiste? ¿Por qué no lo has hecho?».

A lo mejor se piensa que hoy también le tocaba a usted, o se ha despistado de día. Sea como sea, con estos avisos la gran mayoría de los niños suelen tener suficiente.

Cuando el niño no habla (ni entiende)

Puede que su hijo tenga un retraso en el habla, pero usted sabe que le entiende; entonces puede aplicar las soluciones que le dábamos en el apartado anterior. Pero para los más pequeñitos, para aquellos que apenas llegan a los 2 años, es muy difícil utilizar la técnica de los tres pasos.

Cuando el niño es pequeño, ni habla ni entiende. Por eso a la más mínima que se ofusque porque le hayamos cambiado una cosa de lugar o le hayamos prohibido algo que él cree que debería hacer, va a estallar en una rabieta. El problema es la falta de comunicación: los padres no saben lo que pasa por su cabeza porque él no se hace entender, y el niño no entiende las razones de sus padres.

Lo único que podemos hacer es permanecer a su lado y decirle frases cortas que reflejen lo siguiente: «Lo que nos pasa es porque no te entiendo y tú no me entiendes a mí, pero mamá (o papá) va a quedarse a tu lado hasta que estés mejor y veamos cómo solucionarlo». Un niño de 2 años no entenderá exactamente las palabras, pero llegará un día en que sí y entonces entenderá que siempre que tuvo una rabieta su madre estuvo a su lado preocupada por cómo podrían solucionarlo, y eso hará que en el futuro se enfade menos y se vaya reconfortando por la presencia y contacto de su madre.

Muchos niños, cuando están ofuscados, no admiten el contacto porque patean o empujan. Si es así, manténgase a una distancia prudencial y vaya acercándose conforme su hijo le deje. Mientras, siga diciéndole que si eso sucede es porque no se entienden, pero que usted permanecerá a su lado hasta que esté mejor.

Obstáculos para hacerlo bien

Suelen estar basados en falsas creencias sobre lo que son los niños o lo que deben hacer. Entonces, si observamos estos comportamientos en ellos, pensamos que son malos y nos

dedicamos a cambiarlos, cuando a veces no hace falta. Veamos:

«Los niños deben comportarse como se les diga»

Pues no, los niños deben comportarse como niños.

Hace poco, en la boda de una persona cercana, una niña de unos 2 años y medio no hacía más que querer subir al altar; es normal que le llamase la atención ver a una familiar vestida de blanco. El resto de parientes se dedicaron un buen rato a hacerla desistir de esa maquiavélica idea: la niña subía al altar y ellos, cogiéndola de la mano, la bajaban. Luego ya tenían que cargarla en brazos, porque no había forma, y al final decidieron usar llaves, bolsos, gafas, etc., para distraerla, pero la cosa duró poco rato. Intentaron sacarla de la iglesia, pero se puso a llorar a grito pelado. En estas el cura cogió el micrófono y dijo: «Por favor, la niña tiene la edad que tiene y hace lo que debe hacer. Déjenla». Y mirando todo lo que había alrededor del altar y los peligros que pudiera haber para la menor, concluyó: «No se preocupen, el altar es de piedra». A partir de entonces la niña subió, se quedó sentada al lado de la novia un buen rato y los problemas terminaron.

Los niños no pueden cambiar su naturaleza, al menos no a los 2 años. Es la idea de que los niños deben estar en los sitios, pero no comportarse como niños. Queremos que vayan a un restaurante y tengan unos modales que ni la más alta nobleza, que vayan a una tienda llena de objetos llamativos y que no toquen nada, que rían en voz baja porque molestan, que... Antes de los 4 años, eso es imposible, porque los mecanismos de los que depende ese control (como, por ejemplo, la voluntad) no se consiguen hasta pasada esa edad, y algunos no lo logran hasta los 6 años. Llegadas esas edades, intente enseñar a su hijo autocontrol; antes, está abocado al fracaso o el niño lo hará sin entenderlo, sólo por miedo u obediencia ciega.

«Mi niño no comparte sus juguetes»

Y usted tampoco, sea sincero/a.

En nuestra sociedad los adultos no dejamos las cosas a personas desconocidas y pretendemos

que nuestro hijo en el parque deje sus mejores pertenencias (el cochecito de plástico, por ejemplo) al primer niño desconocido que se acerque.

En casa, cuando el niño va a tocar algo (y eso que es de la familia), le decimos: «No, la cristalería no se toca, que es de mamá. El vídeo no se toca, que es de papá. No puedes coger las cosas del abuelo. Eso déjalo, que no es tuyo...».¿Qué le estamos diciendo? Pues que lo que es de cada uno, los otros no lo tocan sin permiso. Su hijo lo aprende correctamente, pero para sus cosas esa norma tan importante no existe. Y claro, él no entiende por qué y se rebela.

¿Deja usted su coche al primero que pase? El cochecito de plástico de su hijo tiene un valor para él mucho más elevado que el suyo. ¿Cómo va a dejarlo? No censure en su hijo estas actitudes, al menos a estas edades. De más mayor ya sabrá qué objetos quiere dejar y a quién. En mi caso, soy una persona que me considero generosa, pero no dejo todo lo que tengo a todo el mundo. Creo que todos hacemos igual. Ese es un buen aprendizaje.

«Los niños se dejan engañar con facilidad»

Walter Scott decía que «el niño conoce instintivamente a su amigo y a su enemigo», y así es. Desprovisto de la comprensión de la palabra hasta pasado el año, necesita otros mecanismos para saber si una persona es afín o no, es amigo o enemigo. Para ello se ha demostrado que los niños poseen una interpretación de la comunicación no verbal, de los gestos e intenciones de los adultos, que ya quisieran para sí muchos psicólogos.

Es por eso que, aunque queramos hacernos los simpáticos delante de un niño, si no nos cae bien de corazón él lo notará y nos rechazará. Muchos adultos comentan: «¡Qué mal educado, le he dicho lo guapo que es y me ha sacado la lengua!». Pues por eso, porque sabe que sólo lo ha dicho para quedar bien y que en el fondo piensa lo contrario de lo que ha dicho.

La educación a largo plazo

Los niños entre los 2 y los 4 años no entienden lo que es hacer planes a largo plazo. No conciben la idea del mañana más que literalmente (el día siguiente al de hoy) y no todos a estas edades

saben eso.

Los padres que quieren que su hijo coma verdura lo hacen porque saben que le va a beneficiar en el futuro, pero el niño simplemente no la quiere *hoy*. No entiende el plan nutricional que han elaborado sus padres para su correcto desarrollo; sólo sabe qué le apetece más hoy o qué no. Cuando queremos que un niño ordene su habitación, lo hacemos porque queremos que en el futuro sepa organizarse; en cambio, el niño no quiere hacerlo *hoy*, pero quizás no tiene inconveniente en hacerlo otro día.

A veces el hecho de que se salte un día una cosa no quiere decir que el niño no querrá hacerla nunca más. ¿Cuántos de nosotros nos hemos saltado una cena porque estábamos llenos de la comida del mediodía? ¿Cuántos nos hemos propasado en Navidades a pesar de saber que es mucho mejor otro tipo de alimentación? ¿No ha dejado nunca alguna tarea doméstica sin hacer un día porque no le apetece y ha dicho que ya la haría al día siguiente?

«Nos toma el pelo: hay días en que lo hace y días en que no quiere». No, no es eso, no quiere tomarnos el pelo, aunque es cierto que un día le apetecerá más hacer una cosa, y en otros momentos no. Él no ve si es una mejora en su futuro; sólo percibe un incordio en el presente. Con el tiempo aprenderá a ver el tiempo futuro y a anticipar lo que se espera de él y ver qué acciones le van a favorecer más en el futuro.

«Debe empezar a acostumbrarse»

Quizás sí, pero con dos salvedades:

La primera es que *deben hacerlo poco a poco*, puesto que hasta los 4 años pueden no estar preparados para adquirir verdaderamente un hábito. Antes de esa edad, todo es un juego. A los 2 años un niño no recoge la habitación de los juguetes porque su madre le haya inculcado ese hábito, sino porque juega a un juego que se llama: «Pongo los juguetes donde mi mamá me dice»; por eso un día dejará de hacerlo: se ha cansado de jugar siempre a lo mismo por la noche. Los padres se preocuparán creyendo que el niño les toma el pelo, que no quiere recoger la habitación, que será un desordenado toda la vida porque no *recoge* a pesar de habérselo enseñado..., pero la realidad es más sencilla: simplemente se ha cansado de jugar porque nunca había interiorizado ese aprendizaje como un hábito. Por cierto, un consejo: hasta los 4 años es mejor que el niño dedique al juego el tiempo que dedicaría a ordenar su habitación. Le reportará más beneficios psicológicos, educativos, cognitivos y emocionales que recoger. Si quiere un bien para su hijo, hasta los 4 años recoja usted (aunque a veces puede pedir que la ayude) y luego ya le inculcará esa responsabilidad. Muchos padres preguntan: «¿Y entonces no será demasiado tarde? ¿Y si no lo aprende nunca ya?». Si su hijo hasta los 18 años no va a aprender a conducir, puede aprender a ordenar una habitación en cualquier momento, ya que es más fácil.

La segunda es que los padres *a veces queremos acostumbrarles a cosas que no tienen ni pies ni cabeza*. Un día estaba comprando en un hipermercado de mi ciudad cuando vi a un niño de unos 2 años que lloraba y gritaba atado a una sillita de paseo. Estaba claro: quería salir. Su madre seguía sin inmutarse (aparentemente) e iba por los pasillos cogiendo los productos que necesitaba sin hacerle caso. En un momento determinado, coincidimos en la misma estantería y nos miramos. Le dije lo más amablemente que pude en referencia al niño: «Creo que quiere salir». A lo que la madre me contestó: «Debe acostumbrarse». «Mire —le respondí en tono cordial—, a no ser que su hijo sea paralítico, ningún niño debe acostumbrarse a desplazarse en una sillita. Lo normal en nuestra sociedad es que la gente ande».

Quizás el niño en cuestión fuese un «tocalotodo» y la madre, en previsión, lo había atado a la sillita, pero llevarlo allí atado gritando sin decirle nada, ni siquiera: «Lo siento, pero es que si no nos van a echar del súper», es una crueldad. Aparte de que no hay ninguna educación en tal acto, ¿no sería mejor que la madre lo fuera acostumbrando poco a poco a ir por el súper de su manita, sin tocar nada?

Pregúntese si aquello que cree que su hijo debe aprender tiene algún sentido y/o utilidad para su vida adulta (la del niño, no la suya, claro).

Algunas preguntas

¿Cómo recomienda usted tratar a un niño que no quiere comer persistentemente o que sólo come determinados alimentos y se niega a probar otros, como frutas y verduras, por ejemplo?

Las últimas directrices de la Academia de Nutrición americana afirman que para lograr que un niño coma sano deben hacerse tres cosas:

1. Que los padres coman sano. No vale que al niño le hagan comer una verdura que su padre no probaría ni loco.
2. Que los alimentos que se le ofrezcan al niño (y que estén en el hogar) sean sanos. No vale tener la casa repleta de dulces, bollería, macarrones y pretender que el niño coma la verdura.
3. A partir de aquí el niño decide qué come, cuándo lo come y cómo lo come. No vale forzar a comer, hacer comer a un niño en los momentos en que sus padres tienen hambre, sino en el momento en que el niño tiene hambre (los padres pueden adaptarse). Y el niño decide la velocidad en que come y qué utensilios va a necesitar.

De esta manera, es más probable que coma alimentos sanos y que no tenga aversión a ningún alimento.

De todas formas, los niños en periodo de crecimiento y los adolescentes necesitan comer más hidratos de carbono y proteínas que fruta y verduras. Es por eso que muchos comen tan poco de estos alimentos: no es que no les gusten, sino que no los necesitan tanto y priorizan los que sí necesitan.

Usted recomienda intentar ver la vida a través de los ojos del niño para entenderle. ¿Cómo se hace esto?

Intentando ponerse en su lugar. Hay que hacer un ejercicio de imaginación para adivinar cómo se siente y cómo piensa en cada momento. Pero sobre todo hay que recuperar la memoria de la parte más feliz de nuestra infancia y dejar que nuestros hijos puedan vivir la suya de una forma feliz.

Quiero que mi hijo de 2 años y medio deje el chupete y se niega. Ya se lo he quitado varias veces y monta unas rabietas que al final se lo tenemos que devolver. ¿Qué hago?

El chupete va a dejarlo por sí solo algún día: no hay adultos que lo lleven. Ante todo hay que esperar que sea el momento más adecuado; los 2 años aún es pronto para muchos niños. Yo esperaré un poco más, hasta que pudiera entender lo que significa «dejar» el chupete. Si sigue necesitando el chupete más allá de los 4-5 años, podemos ayudarlo, por ejemplo, pidiéndole ideas al propio niño sobre cómo podríamos solucionar ese problema. La técnica de los tres pasos puede ayudar:

- *Paso 1.* Entiendo que te guste el chupete, desde pequeñito lo llevas y te calma.
- *Paso 2.* Pero habrás visto que los niños a estas edades ya no lo llevan.
- *Paso 3.* ¿Quieres que para dormir le des un besito y lo guardamos en la almohadita o quieres que se lo regalemos a Papá Noel y te traiga un regalito?

En muchos países se utiliza a Papá Noel o los Reyes Magos para dar el chupete a cambio de algún regalito. Me parece bien porque el niño se desprende de algo que le cuesta y eso hay que valorarlo de alguna forma.

Para saber más

- Faber, A. y Mazush, E.
 - *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Medid, Barcelona, 1997.

- *Padres liberados, hijos liberados*, Medici, Barcelona, 2003.
- Gerhardt, S.
 - *El amor maternal La influencia del afecto en el desarrollo mental y emocional del bebé*, Albesa, Barcelona, 2008.
- Ginott, H. G.
 - *Entre padres e hijos*, Medici, Barcelona, 2005.
- González, C.
 - *Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.
- Jové, R.
 - *La crianza feliz. Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.
- Juul, J.
 - *Su hijo, una persona competente*, Hender, Barcelona, 2004.
- Liedloff, J.
 - *El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido*, Obstore, Tenerife, 2008.
- Siegel, D. J.
 - *La mente en desarrollo*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2007.
- Small, M. E.
 - *Nuestros hijos y nosotros*, Crianza Natural, Barcelona 2006.
- Winnicott, D.
 - *Conozca a su niño*, Paidós, Barcelona, 1970.

Resumen

- Una rabieta no es nada más que un deseo del niño enfrentado al deseo de los padres. Es una idea propia de un niño enfrentada a la idea que tiene el padre sobre cómo hay que hacer aquello. Y el niño, como no entiende lo que pasa, se ofusca y estalla emocionalmente.
- La etapa de las rabietas es buena, ya que el hecho de que tenga ideas diferentes a sus padres es una cosa deseable que permite el debate sobre un tema y el aprendizaje de lo que es más correcto.
- Todo niño debe pasar por esta etapa, porque eso quiere decir que tiene ideas propias que defender.
- Lo que no es bueno ni deseable es que el niño se ofusque en esos momentos.
- Cuando el niño crezca y tenga un lenguaje que le permita comunicarse mejor o tenga un

razonamiento más perfeccionado, entenderá mejor nuestras ideas y sabrá defender las suyas sin ofuscarse tanto. Las rabietas se pasan con la edad.

- Hay muchas formas de hacer prevención: comprendiendo que el niño tiene sus razones aunque no las entendamos, permitiendo que pueda hacer de cuando en cuando lo que quiere si no es nocivo para la salud y distrayendo al menor con otra cosa.
- Otras formas de prevención que vale la pena tener en cuenta son: intentar evitar los problemas, ser pacientes y flexibles y tener expectativas positivas de nuestros hijos.
- Una solución, cuando el niño ya tiene lenguaje, es utilizar la técnica de los tres pasos: comprensión, educación y elección
- Si el niño no habla, hemos de permanecer siempre a su lado explicándole en la medida de lo posible que sentimos mucho lo que está ocurriendo y que si eso sucede es porque no se entienden, pero que usted permanecerá a su lado hasta que esté mejor.
- Algunas falsas creencias sobre cómo son los niños y lo que se puede esperar de ellos a estas edades son fuente de muchas rabietas. Evítelas y cambie.

Capítulo VII

De 5 a 7 años. Problemas de comportamiento y de convivencia (I parte)

La aparición de un niño en el mundo modifica el entorno (...) y también hace que todo se reacomode nuevamente; las cosas ya no encajan igual que antes, porque con este elemento cerca (...) cada cual debe cambiar su patrón, sus referencias.

Luis Antonio García

Recomendación

Le recomendamos que si tiene un hijo entre las edades comprendidas en este capítulo, lea también el anterior. En el caso de que su hijo sobrepase la edad de los 6 años y medio, lea también el siguiente.

¿Qué son los problemas de comportamiento y de convivencia?

Problemas de comportamiento

Consisten simplemente en que el niño no se comporta como nosotros esperamos en ese momento.

Y eso es todo, porque el mismo comportamiento puede ser normal para un padre y para otro no. Por ejemplo, ponerse a correr en mitad de un entierro, comer con los dedos o dibujar en las paredes es algo que en algunas familias se considera inadmisibile y en otras se tolera.

En nuestra sociedad está mal visto que los niños quieran ir desnudos cuando no estamos en casa, pero en algunas tribus los niños corretean tal cual los trajo su madre al mundo con total normalidad.

Lo que sucede es que en ocasiones, cuando les censuramos ese acto, puede que el niño no lo entienda y se ofusque y tenga una pequeña rabieta (a los 5 años aún pueden ser frecuentes, pero conforme nos acercamos a los 7 el niño se disgusta, pero ya no tiene la ofuscación de una rabieta).

La diferenciación básica para nosotros entre rabieta y problema de comportamiento es que en la rabieta el niño se ofusca porque no comprende la negación de sus padres (estalla emocionalmente) y en el problema de comportamiento el niño no se comporta como se desea y, aunque pueda enfadarse cuando intentamos modificar su conducta, no estalla tanto emocionalmente.

Problemas de convivencia

Los problemas de convivencia forman parte de la vida diaria, de la de todos. Somos seres sociales y, al vivir en sociedad, resulta raro el día en que no tenemos problemillas por el contacto y convivencia con otras personas. Aún más en una familia, compuesta por varias personas que conviven juntas veinticuatro horas al día, 365 días al año. Es normal, pues, que surja algún problema de convivencia cuando sólo queda un pedazo de tarta y se lo disputan dos hermanos, o un solo televisor y que cada uno quiera ver programas diferentes, o cuando tienen que compartir juguetes.

Creemos que un problema de convivencia es algo excepcional, cuando forma parte de la vida diaria y del curso natural de las relaciones humanas.

En general, a todos ellos los llamamos *conflictos*. Son inevitables, a no ser que vivamos solos. Y ya se sabe: los conflictos es mejor solucionarlos porque todo lo que hagamos para evitarlos o negarlos suele empeorarlos.

El conflicto puede ser fuente de dolores de cabeza, pero es una oportunidad para aprender y mejorar. Dicen que el símbolo chino de crisis es el mismo que el de oportunidad, porque cuando se da una crisis siempre puede haber una oportunidad de cambio y de mejora. Creemos que un conflicto es un problema, cuando en realidad es una oportunidad.

No nos gustan los conflictos porque nos parece que son una amenaza, pero no es así: si nuestros valores son adecuados y firmes, el conflicto no va a amenazar nada. Y si no lo son, es

mejor darnos cuenta lo antes posible y cambiar.

Por lo tanto, el conflicto puede ser saludable por los siguientes motivos:

- Resolver un conflicto es un reto y lograr superarlo supone una crisis de crecimiento para todas las personas que lo han experimentado.
- El conflicto dentro de la familia es, por tanto, una oportunidad para que madre, padre e hijos(as) se conozcan más y mejor, para que los vínculos afectivos se fortalezcan y se construyan puentes nuevos de comunicación. Si nunca se da un conflicto, es que las personas que viven juntas no tienen interacción entre ellas, y eso no es bueno. Alguien dijo que la única forma de que en una empresa no haya nunca un conflicto entre sus empleados es que cada uno trabajase siempre separado de los otros y no pudieran comunicarse. Eso no es lo que queremos para nuestra familia.
- Saber solucionar conflictos nos ayudará no sólo a poder resolverlos en el futuro, sino también a rebajar nuestro nivel de estrés ante esas situaciones. Los conflictos conllevan casi siempre estrés. Y el estrés aumenta el conflicto y dificulta su resolución. Por eso es importante que aprendamos a combatirlo, a romper esas situaciones en las que nos domina.

Pero evidentemente hay un riesgo: a veces el conflicto parece estancarse, volverse tan grande y tan grave que no sabemos qué hacer. Es como si nos superara. Por eso hemos de aprender a resolverlos y prevenirlos.

Cómo prevenirlos

En la mayoría de estudios y trabajos que se han hecho sobre este tema, hay una serie de recomendaciones que, si se llevan a cabo, parecen conseguir que los niños tengan menos conflictos en la familia y que, en caso de que se sigan produciendo, se solucionen con más facilidad.

Hemos hecho una recopilación de los que nos han parecido más importantes, extraídos de varios estudios, libros profesionales y artículos:

- *Debe haber una confianza fundamental en la naturaleza buena del niño.* Si usted cree que su hijo es malo, va a tardar más en solucionar los problemas. Véalo, si prefiere, al revés: si su hijo piensa que usted es bueno y que sólo le corrige cuando es necesario, va a dejarse guiar por usted; si cree que usted todo lo hace para fastidiarle, van a tardar más en solucionar las cosas. El hecho de que vea positivamente a su hijo es una gran ayuda.

A veces acuden padres a la consulta con lo que ellos creen que es «un pequeño

diablillo», pero cuando les hago ver lo maravilloso que es en algún área, cambian su percepción.

- *El hogar está centrado en el niño, en vez de en los padres.* Los padres maduros y responsables ponen las necesidades de los niños antes que las suyas. Si usted es de los que cree que su casa no debe cambiar con la llegada de un hijo, va a tener más problemas. ¿Acaso deberá castigarle por coger un cuchillo si tiene los cajones con medidas de seguridad? ¿Acaso deberá reñirle por romper un jarrón si no hay ninguno a su alcance?
- *El papel de los padres es el de proveedor y protector, no el de un controlador.* Si usted va detrás de su hijo diciéndole todo el rato lo que hace mal, eso no es educar, sino acosar. No le controle ni le censure todo el rato, y si ve que el niño tiene un día en que muchas de sus acciones son equivocadas, hágale ver las más importantes e intente hacer algo con él (un juego, salir a dar una vuelta...) para romper la racha.
- *Se enseña principalmente por medio del ejemplo* (del modelo que dan los padres). No se puede tolerar que un padre diga una cosa y haga otra. ¿Le riñe porque no deja los juguetes a su hermano y usted tiene cosas que nunca le dejaría a él? Y no hablamos de cosas peligrosas para el menor.
- *Se elimina el castigo.* Se reconoce el daño producido por todas las formas de castigo y se prohíbe absolutamente. Se solucionan los problemas, en vez de imponer castigos.
- *No a los insultos y menosprecios entre los miembros de la familia.* Se debe proteger la autoestima del menor y su salud emocional y psicológica.
- *Las normas se basan en razones y se consensuan entre los miembros de la familia.* Hay que explicarles a los niños la razón de una norma, porque si no ven su utilidad les costará más seguirla.
- *Las normas se razonan cuando se exigen.* El niño tiene derecho a preguntar el porqué de lo que se le manda y a que se le dé una explicación. También se puede dar una explicación sin que el niño haya preguntado el porqué, ya que si entiende el motivo seguramente lograremos que haga lo que le pedimos más fácilmente.
- *Las razones que se dan intentarán poner de manifiesto el interés de la norma para el que tiene que obedecerla, no para el que la impone.* En esto se diferencia del chantaje emocional, que se caracteriza en que las razones se dan en función de quien pone la norma. Por ejemplo: «Cariño, debes lavarte las manos para no coger enfermedades», en lugar de: «Cariño, debes lavarte las manos porque sabes que a mamá no le gustas con las manos sucias».
- *Los miembros de la familia están dispuestos a cambiar la norma si hay buenas razones para ello.* Seguramente los horarios de acostarse van a cambiar (y deben cambiar) en función de la edad del menor.
- *Quien obedece tiene derecho a discutir la norma y las razones en las que se basa.* Debe ser escuchado.
- *Las normas deben ser coherentes,* de forma que tengan cierto grado de estabilidad. Esto permite que sean conocidas y predecibles, de manera que no estén en continua discusión. No vale decir: «En casa no se puede cantar», porque el niño nos molesta, pero cuando viene la

abuelita: «Cariño, cántale la canción de Shakira a la abuelita».

- *La familia entiende que el juego es de vital importancia* y, por lo tanto, procurará que haya lugares en los que el niño pueda jugar, tanto en casa como en otros espacios al aire libre. Los padres debemos procurar lugares para el juego en los que el niño pueda ser libre de explorar a sus anchas, intentando eliminar los peligros del área de juego. El niño debe poder mancharse durante el juego, para lo cual se le debe proporcionar ropa adecuada, en vez de reñirle.
- El proceso de socialización en las normas va haciendo cada vez más autónomos a los niños, ya que van asimilando las razones de las normas y autocontrolando su conducta. A lo largo del proceso, los niños deben participar cada vez más en la elaboración de las normas y las razones que las justifican o las hacen criticables e, incluso, en el cambio de las mismas.

Cómo solucionarlos

Tanto si los problemas son a corto plazo como si pueden tener larga duración, debemos ser generosos en expresiones de ternura con el niño cuando vayamos a corregirle. A nadie le gusta que le afeen la conducta; por eso, en esos momentos debemos mostrarnos mis cariñosos que nunca. Que se den cuenta de que su comportamiento es censurable, pero que ellos siguen siendo encantadores y merecedores de nuestro amor.

Si nunca ha utilizado excesivamente expresiones afectuosas, es probable que su hijo recele. Imagine que su jefe le pide siempre las cosas gritando y, de repente, un buen día le dice: «Estimadísimo/a, cuando pueda venga a mi despacho». Seguro que usted desconfía de tanta amabilidad y se teme lo peor. No se le ocurrirá pensar que su jefe ha hecho un curso de «Cómo tratar mejor a sus empleados», sino que la primera idea que cruzaría su mente será: «A ver qué querrá este con tanta amabilidad, seguro que no trama nada bueno». Pues lo mismo ocurre con sus hijos: si no están acostumbrados, al principio puede que desconfíen de usted, pero en cuanto se den cuenta de que usted se ha convertido en una persona amable, ya no desconfiarán más.

También deberíamos acostumbrarnos a hablar en familia. No hace falta que se instaure un día especial para hacerlo (aunque es una forma de actuar, y mejor esto que nada), sino aprovechar esos viajes en coche, esos momentos sentados a la mesa, o la ida y vuelta del cole para comentar cosas. Hay padres que se creen que preguntando cada vez que salen del cole: «¿Qué has hecho hoy?», cumplen este objetivo. No es así; se trata de que nosotros les hablemos también y les expliquemos cosas y de que permitamos que ellos no expliquen nada si no quieren en ese momento, pero que sepan que cuando quieran hacerlo allí estaremos para oírles.

Si usted se prodiga en expresiones cariñosas y habla a menudo con su hijo, el resto es fácil.

Para solucionar conflictos hay que tener en cuenta si son cosas a corto plazo o a largo plazo:

- *Si son cosas a corto plazo* (por ejemplo, hoy no quiero hacerme la cama), se pueden solucionar con la técnica de los tres pasos que hemos explicado en el capítulo anterior. Veamos un ejemplo para refrescar la memoria:
 - Madre: «Cariño, hazte la cama».
 - Niño: «No quiero».
 - Madre: «Entiendo que no quieras hacerte la cama porque es pesado y te quita tiempo de jugar [paso 1: comprensión]. Pero todos colaboramos en las tareas de casa y esta es una que puedes hacer tú [paso 2: educación]. ¿Cómo lo solucionamos? ¿Te pongo el cronometro de la cocina cinco minutos para que puedas jugar y luego la haces? ¿O te ayudo yo ahora y así te queda tiempo para jugar? Te dejo elegir, cariño [paso 3: elección]».

Recuerde que si después de llegar a un acuerdo el niño no lo cumple, debemos seguir mostrándole el camino («Cariño, quedamos en que te harías la cama»). Si sigue sin hacerla, podemos ofrecerle nuestra ayuda («¿Quieres que te ayude? ¿Quieres que te vaya diciendo cómo se hace?»). Y, si no, debemos hablar con él pidiéndole explicaciones por si no hubiera entendido a lo que se ha comprometido y una vez que sabemos que lo entiende, le pedimos que lo haga o que aporte una nueva solución.

- *Si son cosas a largo plazo* (no quiero que mi hijo suspenda el curso), hay tres cuestiones que el padre o la madre debe plantearse:
 1. ¿Qué es exactamente lo que quiero que haga o lo que quería que hubiera hecho?
 2. ¿Por qué motivo quiero que mi hijo haga esto?
 3. ¿Qué motivos quiero que él tenga para hacerlo?

A partir de aquí se le habla al niño teniendo en cuenta los aspectos que comentábamos en el apartado de prevención y se llega a un acuerdo.

Si ese acuerdo se rompe, se reúne la familia y se pregunta qué ha pasado (quizás el niño no lo entendió bien, quizás le ha sido difícil cumplir pero lo ha intentado). Se deja que el niño se exprese.

Una buena idea en caso de incumplimiento es preguntarle: «¿Cómo lo harías tú si estuvieras en mi lugar y tuvieras que explicarle a tu hijo la necesidad de...?». A partir de aquí se vuelve a pactar y se continúa el plan.

No obstante, recuerde que no hay una única solución. Se trata de encontrar la más adecuada a su familia.

Obstáculos para que todo vaya bien

Somos demasiado estrictos

A veces somos tan estrictos que algunas cosas que no tienen importancia en la mayoría de las familias son motivo de conflicto diario en la nuestra. Un padre me explicaba que no le gustaba que nadie tocara su sillón y que eso era motivo de castigo diario para su hijo de 6 años. ¿Vale la pena enfadarnos por un sillón?

Como muchos de ustedes saben, me dedico también a la psicología en casos de emergencias. ¡Cuántas veces no habré visto madres llorando sobre el cadáver de sus hijos culpabilizándose porque lo último que hicieron con ellos fue reñirles por la comida o porque llevaban la camisa mal puesta! Escoja lo importante; créame, a la larga es lo único que cuenta.

Nuestros hijos se aburren

El aburrimiento es uno de los factores que propician que nuestros hijos hagan trastadas. Ya lo dice el refrán: cuando el diablo no tiene nada que hacer, con el rabo mata moscas. Por eso, si quiere que en su hogar haya paz intente que sus hijos se lo pasen bien y realicen actividades que les gusten (a ellos, a usted no hace falta).

Un niño es un explorador nato y la inactividad y el aburrimiento le matan. Si su hijo, por muchos juguetes que tenga en casa, pasa demasiado tiempo encerrado, no tiene amigos ni hermanos con los que jugar y se aburre, entonces es una olla a presión que puede explotar en cualquier momento.

Les exigimos lo que no les enseñamos

Se les enseña a oír «no» y a acatar el «no». Sin embargo, qué gran contradicción, no se les enseña a manejar la frustración. Les pedimos que estén atentos en clase, pero no cómo se hace. Queremos que no griten cuando están enfadados, pero no les explicamos cómo pueden canalizar esa ira que sienten.

A un niño pequeño podemos, y debemos, enseñarle a reconocer sus emociones. Cuando está enfadado le explicamos que está enfadado, por qué lo está y qué puede hacer para volverse a sentir bien. Lo mismo cuando está nervioso, estresado, triste, etc. Parte de la inteligencia emocional es reconocer las propias emociones, y en eso los padres pueden hacer mucho trabajo. En este momento ya se puede empezar a trabajar más con las emociones. Se les puede enseñar formas de controlarse, de prevenir las emociones, cosas que pueden hacer para manejarlas mejor.

Es importante empezar a trabajar con ellos la voluntad y la contención. Por ejemplo: «Cuando estoy enfadado, en lugar de gritar, puedo... soplar, golpear un cojín...», y ayudarles a que en esos momentos puedan realizar una conducta que permita expresar sus emociones de una forma más efectiva y normalizada,

¿Existe realmente un deseo de resolver el conflicto?

Aunque parezca mentira hay padres que en el fondo no desean resolver los conflictos. Los motivos son diversos. En primer lugar porque eso implica que deberían cambiar ellos primero o hacer un esfuerzo en invertir más tiempo en la educación de sus hijos, y no quieren. En segundo lugar porque el hecho de tener un «niño problemático» le aporta al padre o a la madre un beneficio secundario: la pareja pasa más tiempo en casa, los familiares se conmueven y les prestan más atención y ayuda, etc. Estos padres se reconocen fácilmente porque buscan un problema para cada solución que se les dé. La idea que quieren transmitir es: «Es que nuestro caso es muy difícil», para que todo continúe igual.

Algunas preguntas

¿A qué puede atribuirse el mal uso del lenguaje (palabrotas) de un niño y cómo tratarlo? Parece ser que cuanto más se les regaña, más se obsesionan.

Ningún niño que hable castellano se levanta un día y reniega en alemán. Simplemente no lo ha aprendido. Si nuestros hijos dicen palabrotas es que las han oído. Por eso el primer paso debería ser vigilar el entorno.

Es verdad que cuanto más se les regaña más las usan, puesto que saben que es una cosa que molesta (verdadera función de la palabrota). Si no molesta, buscarán otra palabra para explicar lo que sienten. No le regañe, pues eso sólo hará que no la diga delante de usted (la palabrota ya se la sabe y no va a olvidarla). Hágale ver que ese lenguaje hace quedar mal a la persona que lo usa fuera de contexto (hay contextos en los que decir tacos se considera aceptable; vea, si no, un partido de fútbol en directo).

Mi hijo de 6 años tiene muchos miedos injustificados: miedo a los perros y las serpientes, a estar solo a la hora de dormir y a las personas extrañas. ¿Qué puedo hacer?

¿Quién ha dicho que los miedos infantiles son injustificados? Es normal que un niño pequeño tenga miedo a estar solo (no digamos ya a dormir solo), puesto que los humanos somos una especie altricial, es decir que necesitamos del cuidado de los otros para sobrevivir, y lo pasamos mal si estamos solos en circunstancias en que nos sentimos vulnerables. Por eso en los hospitales para adultos ponen camas de acompañante: necesitamos en esos momentos tener a alguien querido cerca. ¡Imagine lo que ocurre con un niño! Si ciertos animales ya dan pavor a los adultos (perros, serpientes, abejas, etc.), ¿por qué no puede tenerles miedo un niño? Y, en cuanto a las personas extrañas, viviendo en la sociedad en que vivimos, es mejor que un niño les tenga miedo mientras sea pequeño.

¿Tiene alguna contraindicación la tradición de algunas familias de dormir todos juntos en una cama grande hasta que el niño reclame su propia autonomía? Es que mi hijo de 5 años todavía duerme con nosotros porque le gusta, y eso provoca tensiones en la familia.

No, ninguna. De hecho, es la forma en que actualmente se duerme en la mayor parte de las culturas de nuestro planeta. Basta poner el ejemplo de Japón, un país mucho más avanzado que el nuestro en el ámbito económico y de desarrollo, en donde compartir la cama toda la familia junta es la forma más usual de dormir.

La educación de los niños muchas veces implica contrariarles. ¿En qué casos se debe contrariar al menor y en qué casos hemos de respetar su voluntad?

No es cierto que la forma de educar sea contrariando al menor. Lo que pasa es que no tenemos una sociedad adaptada a los niños y hay situaciones peligrosas en que, en lugar de reñirnos a nosotros por propiciarlas, regañamos a los niños por querer investigarlas: si mi hijo coge un cuchillo de la cocina, la culpa es más mía por dejarlo a la vista que suya por querer cogerlo.

No se trata de contrariar al menor o de que haga su voluntad; se trata de educación. Cuando aprendí a conducir no me dejaron hacer las cosas como yo quisiera, pero tampoco puedo decir que me contrariaran; simplemente me enseñaron a conducir.

Para saber más

- Cornelius, Helena y Faire, Shoshana
 - *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*, Editorial Gala, Buenos Aires, 1995.
- Davis, Martha, Mckay, Manhew y Eshelman, Elizabeth R.
 - *Técnicas de autocontrol emocional* Martínez Roca, Barcelona, 1965.
- Faber, A y Mazlish, E.
 - *Cómo hablar para que sus hijos te escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Media, Barcelona, 1997.
 - *Padres liberados, hijos liberados*. Media, Barcelona, 2003.
- Ginott, H. G.
 - *Entre padres e hijos*, Medid, Barcelona, 2005.
- Grose, M.
 - *Grandes ideas para educar sin discutir*. Plaza, Barcelona, 2002.
- Honoré, C.
 - *Bajo presión*, RBA, Barcelona, 2008.
- Juul, J.
 - *Su hijo, una persona competente*. Hender, Barcelona, 2005.
- Monteros-Ríos Gil, M.
 - *Saltando olas*, Plaza, Barcelona, 2008.
- Northrup, G.
 - *Madres e hijas*, Plaza, Barcelona, 2006.
- Soiter, A.
 - *Mi niño lo entiende todo*, Media, Barcelona, 2002.

Resumen

- *Problemas de comportamiento*: se dan simplemente cuando un niño no se comporta como nosotros esperamos en ese momento. Y eso es todo, porque el mismo comportamiento puede ser normal para un padre y no para otro.
- *Problemas de convivencia*: los problemas de convivencia forman parte de la vida diaria, de la de todos, pero en una familia, compuesta por varias personas que conviven juntas veinticuatro horas al día, 365 días al año, aún más.
- En general, a todos estos problemas los llamamos *conflictos*. Son inevitables, a no ser que vivamos solos.
- Para evitarlos, es mejor seguir unas pautas democráticas en la familia, en las que todos puedan participar y se sientan escuchados.
- Para solucionar los problemas a corto plazo es mejor seguir la técnica de los tres pasos que hemos explicado en el capítulo anterior.
- Para solucionar aquellos a largo plazo primero hemos de tener claro qué se pretende y después pactar lo mejor entre todos. Si se incumplen estos pactos, las reuniones familiares para resolver conflictos pueden ayudar.
- El hecho de que nuestros niños se aburran en exceso, ser demasiado estrictos y exigirles lo que no les hemos enseñado suelen ser los obstáculos más frecuentes para que todo vaya bien.

Capítulo VIII

De 8 a 12 años. Problemas de comportamiento y de convivencia (II parte)

Hemos aprendido a volar como los pájaros y a nadar como los peces, pero no hemos aprendido el sencillo arte de vivir juntos como hermanos.

Martin Luther King

Recomendación

Le recomendamos que si tiene un hijo entre las edades comprendidas en este capítulo, lea también el anterior.

¿Por qué esta segunda parte?

Este capítulo es una prolongación del anterior en el sentido de que los conflictos se manejan de la misma forma. El niño de 8 a 12 años puede hacer lo mismo que uno de 7 para solucionar sus conflictos. En este sentido, los conflictos se tratan y resuelven igual que hemos indicado en los pasos del capítulo anterior.

Pero los niños de 8 a 12 años tienen unos problemas y se interesan por unos temas distintos a los que suelen darse entre los 5 y los 7 años. Por eso en este capítulo vamos a ver aquellos problemas diferentes a los de edades anteriores, pero no los resolveremos porque eso puede hacerse con las instrucciones del apartado anterior.

Los consumidores de pantallas

A esta edad los niños (también las niñas) se convierten en verdaderos consumidores de pantallas. Este título, visto así, está exento de connotaciones negativas, y por eso me gusta emplearlo. En la consulta, los padres usan una expresión que ha hecho fortuna por lo simple que es: «Se pasa el día pegado a la Play». Y con esto ya está todo dicho. Con esta frase resumen un montón de quejas sobre lo que el niño deja de hacer por estar ocupado en algo que creen totalmente inútil, cuando no estúpido, como es jugar a los video juegos.

No es verdad que se pasen el día pegados a la pantalla de la videoconsola. Si están escolarizados, durante la semana sólo pueden jugar de 17.30 a 21.30, por poner unos límites amplios. Pero, además, en esta franja horaria tienen que merendar, realizar las actividades extraescolares, bañarse, cenar, hacer deberes, ver la televisión y más cosas que seguro que hacen. Por tanto, no son tantas horas pegados a la Play, ni es todo el santo día, como dicen muchos padres.

Vamos a desmitificar algunas ideas sobre los videojuegos antes de que piense que tiene un problema muy grave con su hijo.

- *Los videojuegos les gustan.* Es verdad. Al fin y al cabo son juegos y a los niños les gusta jugar. Supongo que son muchas las variables que hacen que a los niños les gusten los videojuegos, pero lo que sí sabemos es que están diseñados para gustar a los niños. La industria del videojuego mueve millones de euros y de dólares, incluso más que la del cine. Detrás de muchas pantallitas estúpidas hay ingentes estudios de mercado, prospecciones, pruebas de imagen, confección de logos, guiones, actores, localización de exteriores, estudios de moda, estudios de *marketing* y millones y millones de euros invertidos para acabar creando un simple videojuego. Es decir, están hechos para gustar a los niños, que son los que van a acabar decidiendo cuáles quieren que sus padres les compren. *Pretender que nuestros hijos sean inmunes a estos encantos es poco realista.* Además, hay tal cantidad de tipos de videojuegos en el mercado que es difícil que no encuentren alguno que les guste. Desde juegos de deportes (fútbol, baloncesto, atletismo), de rol, de fantasía, de puzzles, de ingenio, de ciencia, simuladores, carreras de coches... Los niños van a encontrar el tipo de juego que les seduce y al que les gusta jugar. Sobre la conveniencia de cada tipo de juegos, ya hablaremos un poco más adelante.
- *Los videojuegos enganchan.* Probablemente nuestra actitud negativa frente a los videojuegos provenga más del desconocimiento que de una maldad intrínseca del producto. Hace más de cuatrocientos años, un genio de las letras, don Miguel de Cervantes, escribía la historia de un personaje que enloqueció por haber leído demasiados libros de caballerías. Ahora puede sorprendernos que alguien pensara que se podía enloquecer sólo por leer. Quién sabe si en el futuro también se reirán de nosotros por pensar que alguien pueda enloquecer por jugar demasiado a los videojuegos. Sé que hay centros de tratamiento para adictos a los videojuegos, pero estoy convencida de que jugar a videojuegos no es la causa, ni tan sólo la causa principal de que esas personas se enganchen a la pantalla. También hay adictos al sexo y al trabajo y no por eso vamos a prohibirlos.

La única razón de que los videojuegos enganchen es porque les gustan, pero por sí mismos no pueden hacerlo más de lo que lo hace una buena novela. Por cierto, el día en que se ponía a la venta la tercera entrega de una trilogía de misterio, superventas en todo el mundo, de un autor sueco ya fallecido, unos padres llegaron a la consulta tarde porque «habían tenido que parar a comprar el libro».

- *Es preferible leer.* Muchos padres me confiesan que preferirían que sus hijos leyeran en lugar de jugar. Bien, la única diferencia que le encuentro es que con la Play haces más ejercicio con las manos. Al fin y al cabo, las dos son cosas que se hacen individualmente (bueno, en la Play puedes jugar con amigos, mientras que con el libro no), hay que posar los ojos en una superficie plana, utilizas la imaginación, y tanto en el libro como en la Play puedes leer, aprender idiomas, hacer ejercicios... ¿Dónde está la diferencia? Además, como ya hemos visto, hay padres que se enganchan a novelas y a series de televisión más que sus hijos.
- *Tienen pocas alternativas de ocio.* Volvamos al inicio del problema: «Mi hijo está enganchado al videojuego de la Fórmula 1». Pues nada, habrá que cambiar esta situación. Damos la razón a los padres y le decimos al niño: «Mira, para que no te pases todo el día con la Play, deberías bajar a la calle a jugar con tus amigos al fútbol. Ah, que no puede ser porque vivís en la Gran Vía, pasan los coches a más de 50 km/h y apenas hay aceras. Vaya... pues nada. Ve con tus amigos al parque a jugar a fútbol, que no hay coches. Ah, que a partir de las seis ya es de noche y tus padres tienen miedo de que estés fuera de casa. Vaya... pues nada. Queda con tus amigos en la casa de alguno para jugar en el jardín, bien vigilados. Ah, que no puedes quedar con tus amigos porque vivís alejados unos de otros, porque la casa de ninguno tiene jardín y porque los padres no os pueden llevar y traer cada tarde. Vaya... pues nada. Mira, quédate en casa jugando a la pelota en el pasillo con tu hermano. Ah, que no puedes jugar con tu hermano porque no tienes (o es demasiado pequeño o demasiado mayor) y que no os dejan jugar en el pasillo porque las cosas se rompen o metéis demasiado ruido. Vaya... pues nada. Siempre puedes jugar a construcciones en tu habitación. Ah, que no te da tiempo más que para preparar el terreno y ya tienes que ordenarlo para ir a dormir. Vaya... pues nada. Bueno, puedes coger un libro y leer, aprender idiomas y música, ayudar en casa. Ah, que esto no es jugar. No, claro. Oye, ¿qué tal si les pides a tus padres que te dejen jugar a un juego sin molestar, sin desordenar, sin ensuciar, sin salir de casa y sin posibilidad de que te hagas daño? Ah, ¡que ningún problema! Perfecto. Se llama videojuego. Si no les gusta, pídeles alternativas reales, no buenas intenciones».
- *Ayuda a los padres en el día a día.* Lo mismo del párrafo anterior sirve también aplicado a los padres. Piense lo complicado que es ofrecer alternativas de ocio diario a los niños en las condiciones actuales, con las limitaciones que sufrimos todos: de espacio, de tiempo, de dedicación, de conocimientos... Es muy probable que al principio hayan sido los propios padres quienes hayan alentado a sus hijos a jugar con los videojuegos, ya que eran las únicas horas de tranquilidad en la casa, cuando el niño estaba jugando con la tele. Como el ser humano tiende a repetir las conductas gratificantes y a evitar las desagradables, probablemente la «adicción» del niño a la consola no sea sólo cosa de este, sino el resultado

de sumar un niño aburrido, una actividad poco molesta y una falta de alternativa real. Si realmente está preocupado por la cantidad de tiempo que su hijo dedica a los videojuegos, intente que pase menos horas jugando porque tenga una alternativa real. No es cuestión de limitarles el tiempo de juego, sino de ofrecer otra cosa que hacer. Puede plantárselo incluso como un reto para usted mismo: disminuir las horas de videojuego haciendo que se interese por otras actividades.

- *Podemos usarlos para educarlos.* Hay varias opciones. Una es ayudarles a escoger juegos que tengan un importante componente educativo. No me refiero únicamente a aquellos que enseñan idiomas, o a los que son como concursos de palabras, cálculos, conocimientos y demás, sino que los hay que obligan a pensar y a diseñar estrategias más que simplemente apretar el acelerador o disparar a todo lo que se mueve. Está demostrado que los niños que practican ajedrez tienen un mejor promedio de notas que los que no lo hacen. El ajedrez es un juego de atención, estrategia y táctica. Hay muchos videojuegos con estas características. Otra opción es aceptar que los videojuegos son parte de la vida de nuestros hijos y que, por tanto, les gusta comentarlos. Podemos escucharles cuando hablan de que les ha ido bien o mal tal carrera o de que les han acorralado y matado en un callejón virtual o de que no saben si es mejor invertir en plataformas de petróleo o en turismo interespacial. Hablen de lo que hablen, tenga mucho sentido o no para nosotros, es nuestro hijo el que habla y se proyectan él y su entorno en todo lo que dice. Podemos usar su interés en algo (por virtual que sea) para hablar con él y entender su forma de ver el mundo, y para hacerle entender cuál es nuestra forma de verlo. Más aún, para demostrarle que nos importa lo que dice y lo que opine, aunque tanto nosotros como él sepamos que habla de algo de lo que no tenemos ni idea.

Visto todo lo anterior, queda claro que yo no pienso que los videojuegos sean malos. Es más, tampoco pienso que jugar mucho con ellos sea malo. Otra cosa es aceptar cualquier videojuego. Algunos son objetivamente inadecuados para los niños: con extrema violencia, situaciones de sexo explícito, lenguaje claramente inconveniente, etc. Es obvio que no recomiendo este tipo de juegos. Pero volvemos a lo de antes. La industria del videojuego se gasta millones en hacer artículos que puedan venderse, por lo que hay infinidad de juegos que pasarían nuestro filtro sin mayor problema. Como siempre, se trata de implicarse un poco, averiguar lo que gusta a nuestro hijo y valorar los pros y los contras teniendo en cuenta también su punto de vista.

Vivimos en el mundo que vivimos y esto tiene difícil arreglo. Si tiene miedo de que su hijo se pase el día enganchado a la Play, no sabe la que le espera. En la adolescencia siguen enganchados a las pantallas, pero ya no de videojuegos sino de redes sociales. Es parecido a lo anterior pero con el añadido de que ya no es un entorno seguro. Sería una postura inteligente acostumbrar a los hijos a compartir con la familia lo que sucede tras la pantalla y que los padres se impliquen más en lo que hacen los niños con su ordenador o su consola. Como siempre, nuestros hijos tenderán más a hacernos partícipes de sus peripecias en la red si hasta entonces les hemos demostrado que lo que nos explican nos interesa, aunque no dominemos el entorno del que están hablando.

Una última reflexión: muchos padres creen que los videojuegos actúan en detrimento de la lectura. No es así: en primer lugar, hay niños que hacen las dos cosas y, en segundo lugar, en muchos videojuegos las instrucciones son escritas y «obligan» a los niños a leerlas. Ángel

Gabilondo, ministro de Educación, ya lo dejaba claro en unas declaraciones a Europa Press en noviembre de 2010: «Ya vaticinamos en su día el enorme peligro del ferrocarril, que iba a destruir los valores de Occidente. No vaticinemos que las nuevas tecnologías significarán el final de la lectura».

Caín no habría matado a Abel si hubiera tenido su propio cuarto

Una vez leí esto en un anuncio de una tienda de muebles. El publicista estuvo inspirado al entender que una causa de fricción entre los hermanos es la falta de espacio. Supongo que su análisis tampoco iba mucho más allá, pero la frase tiene cierta gracia. Está claro que todos tenemos nuestra necesidad de espacio. Los niños hasta los 7 años prefieren dormir con sus hermanos, y a partir de allí, tarde o temprano reclaman su espacio: una habitación para ellos. La edad en la que lo hacen puede variar mucho, por lo que los padres no tenemos que planificarlo para una fecha concreta, pero sí debemos saber que llegará un momento en que poder darles su espacio a cada uno de ellos facilitará mucho la convivencia. No hace falta decir que en las casas en las que no hay suficientes habitaciones, no hay más que hablar, pero si existe la posibilidad y los niños lo reclaman es una buena idea hacerles caso y que tengan su espacio.

Compartir es el verbo que los padres más conjugan en tercera persona del presente de imperativo. ¡Comparte! Para los padres, el niño tiene que compartir sus cosas y su habitación con sus hermanos, sus pertenencias con cualquiera que se las pida e incluso sus juguetes con otros niños del parque. Poco importa que los mayores no prediquen con el ejemplo. Cuando los niños llegan a cierta edad tienen conciencia de propiedad y pueden tener perfectamente claro qué es lo que les apetece compartir y qué no. Puede ser que los padres veamos como un valor a inculcar en nuestros hijos el de la generosidad, y por eso les pedimos que compartan sus cosas. Sin embargo, esto no se sostiene. Lo que le pedimos al niño es que acepte fastidiarse un rato y le deje algo suyo a otro niño.

Estamos tan acostumbrados a que cojan y suelten cosas de forma caprichosa cuando son pequeños que pensamos que el hecho de que prescindan puntualmente de las cosas que le interesan tiene muy poca importancia. Puede ser con niños muy pequeños, pero con niños mayores no. Respetarles también incluye reservar un espacio para ellos y dejarles potestad sobre las cosas que poseen. Como mínimo, hacer esto también sirve para que haya menos conflictos. Un truco sencillo es intentar duplicar los objetos de uso común que pueden generar conflicto (siempre que el precio y el espacio lo permitan). Otro es pactar una forma de compartir los objetos y el espacio. Días impares manda uno sobre la tele, días pares manda otro, por ejemplo. Con esto también aprenden a negociar las cosas que les interesan.

Los niños tienen derecho a decidir y tomar parte activa en su educación

A esta edad, los niños y niñas ya tienen conciencia de sí mismos y se han formado unos gustos y una cierta opinión sobre cómo les gusta hacer las cosas. Ya no son meros receptores de nuestras decisiones, sino que opinan y esperan que sus opiniones sean tomadas en cuenta. Ellos tienen mucho que decir sobre su educación, sobre su modo de vida y sobre su futuro.

Y esto no se limita a que escojan el instrumento musical que quieren tocar (cuesta creer que muchos todavía no puedan hacer ni tan siquiera eso), sino a que puedan renunciar a estudiar música si no quieren. Esto exige un esfuerzo extra por parte de los padres para ponerse en lugar del niño. Muy a menudo, las razones por las que los niños difieren de los padres no son porque opinen diametralmente lo contrario, sino por detalles a los que los adultos no damos importancia.

Volviendo al ejemplo de las actividades extraescolares. Parece ser que es obligado que nuestros hijos estudien música y dominen un instrumento (lo cual no deja de ser curioso, ya que la mayoría de padres no quieren que sus hijos se dediquen profesionalmente a la música). Vi en una ocasión en la consulta una familia que discutía porque los padres querían que su hija hiciera música y ella, con 9 años, no quería de ninguna de las maneras. Las posiciones parecían totalmente opuestas, ya que los padres no querían transigir, pues pensaban que con el tiempo ella llegaría a apreciar el arte que se le enseñaba y que había que demostrarle que el esfuerzo puede ofrecer resultados de los que enorgullecerse. Ella seguía diciendo que no quería estudiar música. El problema para la niña es que tenía claro que no valía la pena discutir con sus padres, porque raramente le hacían caso. Al hablar con una profesional resultó que las razones por las que no quería estudiar música eran:

- No podía merendar en casa (uno de sus mejores momentos del día era cuando se preparaba un tazón de leche con cacao delante de la tele).
- La sala de espera de la academia de música le daba miedo (un sitio oscuro, con poco ruido, sillas de madera crujientes y un pasillo largo).
- No le gustaba el instrumento (sus amigas ni siquiera sabían lo que es un chelo).

Visto desde la óptica de un adulto, estas razones pueden parecer estúpidas. Desde el punto de vista de una niña de 9 años, son lo suficientemente importantes como para decir NO a todo. A buen seguro valía la pena hablar con la niña, entenderla y cambiar estos detalles para conseguir que estudiara música, ya que ella en el fondo no se negaba a dar clases, sino a hacerlo en aquellas condiciones. Si se hubiera probado a cambiarlas, la niña habría estudiado música. Bien, la historia no tiene un final feliz. Los padres no tuvieron la suficiente cintura para revertir esta situación y a ella no le quedó más remedio que enrocarse en su postura. Al final no estudió música, puesto que nadie puede obligar a otro a aprender lo que no quiere. Vemos que, al final, las razones que tenía la niña para no estudiar no eran tan frágiles como parecía al principio, ya que los dos adultos no fueron capaces de vencerlas.

La literatura y actualmente el cine están llenos de ejemplos de criaturas con un final desgraciado. La moraleja (judeocristiana) es que cuando el hombre quiere emular a Dios creando

seres a su imagen y semejanza, el resultado es nefasto. Véase desde Pinocho hasta Blade Runner, desde Frankenstein hasta Robocop. Cuando queremos imponer un destino a un ser al que le hemos dado la capacidad de pensar, el fracaso es inevitable. Lo entendemos claramente en el cine, pero nos cuesta más entenderlo en nuestra casa. Pensamos que nuestros hijos van a disfrutar haciendo tal cosa y luego no es así. Creemos que para su futuro será importante que hayan hecho algo determinado y ellos piensan lo contrario. No se trata tanto de que haya un muro infranqueable entre las dos ideas: la nuestra y la de ellos. Nos tenemos que poner a su nivel para intentar entender de dónde nace la disparidad. No tiene por qué estar en una visión totalmente distinta de la cuestión. A menudo se trata de pequeños detalles a los que ellos conceden mucha importancia y que para nosotros son cuestiones pequeñas fácilmente subsanables con un cambio de estrategia.

Es bueno hacer este ejercicio de intentar entender al otro, ya que conseguimos principalmente dos cosas: la primera es que el otro entienda que se le respeta, se le valora y se tienen en cuenta sus opiniones; la segunda es que haciéndolo así es más probable que consigamos que haga lo que pensamos que tiene que hacer, aunque sea adaptándolo un poco a su manera. Volviendo al ejemplo de la niña que no quería estudiar música: seguro que a los padres les faltó dedicar tiempo a hablar con ella y averiguar cuáles eran las razones de su oposición, ya que no lo hicieron en ningún momento. Pero probablemente también les faltó establecer unas prioridades sobre lo que querían que la niña hiciera. La cuestión era que estudiara música. Que lo hiciera necesariamente a la hora de la merienda, en un centro oscuro y con un instrumento no adecuado, probablemente eran cuestiones secundarias que podían cambiarse o pactarse. Pretender colocar todo el lote sin opción a regateo, pactos o discusión es lo que finalmente hizo que la postura de la niña fuera de intransigencia total. La idea final de los padres es que su hija era una caprichosa, e incluso una perezosa. En este caso, la falta de implicación de los padres termina ocasionando una visión negativa del niño.

Empiece por dejarles elegir parte de su ropa, peinado, decoración de la habitación. Usted no quiere un niño sumiso, sino alguien que sepa tomar buenas decisiones. Mejor que las empiece a tomar a su lado; más adelante lo hará pero sin usted. Ayúdele a tomar buenas elecciones, y eso sólo se consigue tomando decisiones.

Los niños de esta edad se adaptan mejor a los cambios que nosotros

Esto es así en buena parte porque lo que para nosotros es un cambio respecto a un estado anterior, para ellos es simplemente su realidad. No pueden echar en falta la época en que los niños podían jugar a canicas en la calle, porque para ellos eso nunca ha sido así. Lo mismo con los juegos, las actividades extraescolares, la relación con las abuelas y tantas otras cosas. No echan en falta el sabor de los tomates de antes porque para ellos sólo existen los actuales. Por eso ya piden tener

un móvil a los 10 años. Si los móviles existen y nos permiten hablar con quien queramos y cuando queramos, ¿por qué no tenerlo? Nosotros podemos valorar lo bueno y lo malo que tienen los móviles, incluso compararlos con esa otra época en que a la familia la veíamos más a menudo y podíamos ir a casa de los amigos cuando queríamos. Pero esto ya no es así. Se ha demostrado que el móvil es la manera más eficaz para hablar con alguien cuando queramos. Además, es un aparato electrónico moderno y con diseño atractivo, ¿cómo no van a quererlo? De nuevo, el móvil es tan sólo un aparato. Neutro. Ni bueno ni malo en sí mismo. El uso que hagamos de él es lo que marcará la diferencia. Está claro que los padres pueden esgrimir un montón de excusas para no comprarlo, pero ¿qué razones pueden ofrecer? Probablemente haya más motivos para tenerlo que para no tenerlo. Otra vez tenemos que replantear la situación, establecer nuestras prioridades y ver con el niño si realmente es una buena idea o no el acceder a su petición, ya sea de un móvil, como de un ordenador, como de ir (¡o no ir!) una semana de acampada. Muchas de las cosas que queremos que nuestro hijo haga o no haga, tenga o no tenga, se basan en nuestra experiencia, y los tiempos han cambiado y la realidad de nuestros hijos es otra totalmente distinta. En absoluto digo que haya que acceder a todas sus peticiones, pero sí pienso que es importante valorar en cada caso el porqué de nuestra respuesta.

También es acertado saber qué hacen los compañeros de clase de su hijo, porque a lo mejor con lo que usted le niega a su hijo le está convirtiendo en el «raro» de la clase.

Sobre los deberes

Por mi parte yo no estoy a favor de los deberes; es más, estoy en contra. Como todo en la vida, tienen su parte buena y su parte mala. Sin embargo, pienso que lo que tienen de bueno puede conseguirse por otros medios.

Vea esta anécdota personal: «Cuando mi hijo mayor tenía unos 8 años (en tercero), su profesora mandó unos cuadernitos de deberes para el verano. Como era amiga mía fui a hablar con ella y le pregunté por qué mi hijo debía hacer deberes en verano si había superado todas las materias. “Es para que no pierdan el hábito de trabajo; con una horita al día tienen bastante”, me contestó. “¡Ah, claro! —le respondí—. Tienes razón. ¿Y vendrás tú a casa o te lo llevo yo a la tuya? Es que no me gustaría que perdieras tu hábito de trabajo en vacaciones, ya sabes que cuando los maestros volvéis en septiembre estáis un poco despistados”. Sonrió y me dijo: “Vale, que no haga los deberes”».

Pienso que hacer los deberes es una costumbre que arrastramos de épocas anteriores y que aplicamos sin más. Cuando surge la duda de si son necesarios o no, adecuados o no, aparece quien recuerda que el trabajo nos hace fuertes mentalmente y que la repetición consolida los aprendizajes, con lo que se zanja la cuestión. Pero hay muchos otros aspectos a tener en cuenta. El

primero y más obvio es: ¿es verdad que hacer trabajar a un niño en casa, fuera del horario escolar, le va a hacer un adulto responsable? Permítame dudarle.

Hay una cosa que yo valoro mucho en las personas, que es su capacidad para poner atención en lo que están haciendo. O lo que es lo mismo, su capacidad para desconectar. Me gusta estar con gente que cuando trabaja va al grano y que cuando descansa disfruta de su tiempo libre y no está pensando en el trabajo. Me irritan las reuniones de trabajo que se prolongan innecesariamente porque los asistentes divagan y me molestan las cenas con amigos en las que la conversación no avanza porque los interlocutores están «ausentes». ¿Qué fomentamos con los deberes: adultos responsables o adictos al trabajo? Quien quiera responder que lo haga, yo ya tengo una opinión formada. Por otro lado y volviendo al gran argumento: la repetición consolida el aprendizaje. Es verdad. También la repetición consolida el aburrimiento. Se les pide a los niños que sean eficaces, que sean listos, que sean pulcros. Luego se les manda deberes repetitivos, aburridos y a menudo sin ninguna creatividad. Por mi parte, necesitaría ejercer todo mi autocontrol para mantener la misma caligrafía al copiar el enunciado del décimo problema, una hora después de empezar los deberes en casa.

Eso sí, los deberes son totalmente transversales, quiero decir igualitarios. Los tienen que hacer todos los niños por igual, tanto los que necesitarían un refuerzo real en clase para seguir el ritmo de sus compañeros, como los superdotados que van por delante de los demás y para quienes hacer tareas repetitivas es poco menos que un martirio. Iba a decir que son democráticos, pero no es así, porque no se han decidido entre todos sino que los establece el profesor. A menudo también son injustos. Los pone el profesor como represalia porque algunos se han portado mal; los pone indiscriminadamente, para los que lo necesitan y para los que no. También en ocasiones los dicta el profesor con la mejor de las intenciones, no lo dudo.

Pero lo que nadie sabe es que los deberes pueden atentar contra los derechos del niño: «Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al descanso y el esparcimiento, al juego y a las actividades recreativas propias de su edad y a participar libremente en la vida cultural y en las artes» (artículo 31 de la Convención de los Derechos del Niño).

Un niño que va a la escuela, que sale a las cinco de la tarde pero que no llega a casa hasta las ocho porque hace actividades extraescolares, no debería hacer deberes porque no tiene tiempo de ejercer su derecho al descanso y al juego. En ningún sitio está escrito que los niños deban hacer los deberes y sí que tienen que tener tiempo para emplearlo libremente en lo que les dé la gana.

Así, vemos que los deberes tienen todos los componentes para no gustar a los niños. Son pesados, repetitivos, suponen un esfuerzo y tienen un coste de oportunidad en tiempo importante (el tiempo que deben dedicarles y que no pueden aprovechar en otras cosas). Si los deberes no les gustan y tienen que hacerlos, van a ser una fuente de conflictos, obviamente. Una parte de la solución pasa por darles razones para que entiendan que los tienen que hacer (si pensamos que los tienen que hacer). También podemos ayudarles facilitándoles al máximo el poder hacerlos. Como nos pasa a los mayores, a veces dan más pereza todos los preparativos previos que el trabajo concreto en sí. Si les dedicamos un tiempo y les ayudamos a vaciar la cartera, mirar en la agenda qué tienen que hacer, preparar la mesa en la que trabajar, resumir qué es exactamente lo que hay que hacer, asegurarnos de que lo entienden y dejarlo todo preparado para que finalmente sólo quede por hacer lo que es la tarea escolar propiamente dicha, el esfuerzo que tienen que hacer los niños es muchísimo menor y, por el contrario, el trabajo académico es exactamente el mismo.

Probablemente consigamos que los deberes se hagan con un coste en conflictos familiares mucho menor.

También se puede hacer un pacto con ellos para que los hagan más a gusto. Una amiga mía me contó que había instaurado el día de libre disposición del alumno: un día al trimestre les dejaba elegir faltar al colegio para hacer aquello que no podían hacer de ninguna otra forma (visitar el trabajo de papá o de mamá, ir de visita a la guardería a la que habían ido de pequeños, etc.) a cambio de hacer los otros días los deberes sin rechistar. Los niños estaban encantados y ella feliz de no perseguir a sus hijos para que hicieran los deberes. ¡Ah!, y ese día tenían la tarde libre porque, como no habían ido a la escuela, no tenían deberes.

En el borde del abismo

Este libro habla de resolución de conflictos. De cómo hacer para tener una convivencia agradable con los hijos, de cómo evitar que tengan rabietas, de cómo darles más opciones y, en definitiva, de qué podemos hacer los padres para que no opten por la solución violenta que es la rabieta cuando son pequeños y otros actos cuando son mayores. Se ha puesto especial énfasis en lo que podemos hacer los padres y los educadores, ya que entiendo que la decisión de castigar o no es del cuidador. No creo en el «no me dejas otra opción» y en el «me duele más que a ti». Cuando existe un conflicto entre un niño de 3 años y un adulto, no podemos culpar al niño por no tener soluciones imaginativas. No soy de la opinión de que haya que culpar a alguien, pero sí podemos exigir al adulto que busque soluciones, aunque estas a menudo le supongan un cambio de planteamiento y una mayor dedicación, tanto en tiempo como en preparación.

En ocasiones discuto de esto con otros psicólogos, pedagogos, maestros o simplemente opinadores que están a favor del castigo (no físico... ¿o sí?) y de la mano dura. Desgraciadamente me da la impresión de que son mayoría. Entonces invariablemente aparece la cuestión de qué hacer con el rebelde malo, malísimo. La pregunta vendría a ser así: «Ya, ya, ¿y qué haces con ese chaval de 15 años que no escucha en clase, que le da igual ocho que ochenta, que consume porros, se pega con sus compañeros, amenaza a sus padres, que ya le han expulsado tropecientas veces del instituto y que le da igual todo lo que le puedas decir y todas las amenazas que le puedas hacer? ¿Eh?». Bien, el panorama no es muy alentador. Sin embargo, desde el punto de vista de resolución de conflictos es bastante sencillo. ¿Por qué Colón descubrió América? Muy fácil. Como no le dejaban ir a la India por el este, probó a llegar a la India por el oeste. El camino era inexplorado y arriesgado, de acuerdo, pero lo que sabía con seguridad es que el único camino probado era inviable.

Con estos chicos sucede lo mismo. Con la mayoría pasa que la única interacción que han tenido con la autoridad ha sido a base de gritos, castigos, amenazas e incluso golpes. Se ha hecho

mal con ellos desde el principio y se ha insistido en el error. Llevado ya al extremo, cualquiera que haya tratado con delincuentes nos podrá explicar que los insultos, las amenazas y los castigos apenas obtienen alguna recompensa, no logran ningún cambio en la actitud. Muchos niños aprenden a lo largo de su vida que ante una disparidad de criterios manda el que es más fuerte, el que grita más o el que puede imponer su idea, sin tener que pasar por el complicado paso de la negociación. Esto se les ha enseñado cuando se ha cortado su disidencia de un bofetón («Me duele más que a ti») o se les ha privado de algo agradable por haber hecho algo mal («No me dejas más remedio»).

Al hilo de esto, recuerdo siempre una tertulia de la radio en la que se comentaba el caso aquel en que unos chicos de clase alta rociaron con gasolina a una indigente en un cajero automático y le prendieron fuego. El caso es espeluznante y lógicamente se habló de ello durante mucho tiempo. El horror de un suceso así, como seres humanos que somos, nos mueve a buscar una explicación razonable. Y más en este caso en el que los atacantes era «niños bien». Como decía, escuchaba una tertulia de la radio y un periodista ya mayor, de reconocido prestigio, dijo que este caso se había producido porque estos chicos no habían oído nunca la palabra «no». Nunca se les había negado nada en casa. La reproducción no es textual, pero casi. Lo que me llamó la atención no fue lo superficial del análisis, ya que es lo habitual en las tertulias, sino que alguien a quien se le supone un cierto bagaje intelectual suelte sin más una teoría tan simple y tan falsa. No habían oído nunca un «no» por respuesta. ¿Pues de dónde venían? ¿Es que eran marcianos recién adoptados? Es imposible que alguien no oiga «no» en su vida, que le digan sí a todo. Aun en el caso de la familia más complaciente, el niño también convive con sus maestros, con los niños de su clase y con niños de otras clases y otros cursos superiores. Pretender que tres chicos de clase alta son capaces de cometer un asesinato porque nunca han sido frustrados en sus caprichos es un insulto a la inteligencia. Por mi parte, no tengo más información sobre el caso, pero no me extrañaría que detrás de todo hubiera una historia de soledad y desarraigo en la infancia y probablemente de falta de cariño, y estoy convencida de que es mucho más complicado que eso.

La forma en que tratamos a los niños influye en cómo crecen y en lo que se convierten. En esto estamos todos de acuerdo. Sin embargo, los trastornos psicológicos existen. Por eso haríamos bien en identificar en cada caso qué es lo que le pasa al niño que tenemos delante. Los trastornos del comportamiento a menudo no son más que trastornos adaptativos (una respuesta inadecuada a una situación dada, por decirlo de una manera clara y concisa). Así, un chico que responde con violencia a una frustración puede ser alguien que ha aprendido mal lo que debe hacer ante una circunstancia de ese tipo. Allí donde el entorno ve maldad solamente hay una respuesta inadecuada a una situación complicada. Esta situación puede cambiarse porque todos los aprendizajes pueden revertirse. Un buen comienzo es no añadir más leña al fuego por nuestra parte e iniciar un acercamiento en los términos que se han barajado en el libro. Si parece que es demasiado tarde o no se consiguen resultados, una buena idea es acudir a un profesional, pero recuerde que hay que convencer al chico para que vaya a la consulta. Llevarlo de la oreja tampoco sirve de mucho.

Existen otros trastornos psicológicos que se manifiestan con alteraciones del comportamiento, algunos menores como la cleptomanía y los trastornos adaptativos que comentábamos y algunos más importantes como la búsqueda de sensaciones, los trastornos de personalidad, la psicopatía, etc. En estos casos el consejo de un profesional es muy importante, porque las soluciones son

mucho más complejas, cuando las hay. Sin embargo, estos trastornos psicológicos son poco frecuentes y generalmente lo que vemos los psicólogos son conductas desadaptativas a causa de déficits familiares.

Para saber más

- Cornelius, Helena y Faire, Shoshana.
 - *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*, Editorial Gala, Buenos Aires, 1995.
- Davis, Martha, Mckay, Matthew y Eshelman, Elizabeth R.
 - *Técnicas de autocontrol emocional*, Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- Faber, A. y Mazlish, E.
 - *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Medid, Barcelona, 1997.
 - *Padres liberados, hijos liberados*. Medid, Barcelona, 2003.
- Ginott, H. G.
 - *Entre padres e hijos*. Medid, Barcelona, 2005.
- Grose, M.
 - *Grandes ideas para educar sin discutir*, Plaza, Barcelona, 2002.
- Honoré, C.
 - *Bajo presión*, RBA, Barcelona, 2008.

Resumen

- Los conflictos a estas edades se pueden solucionar con las mismas estrategias que en el capítulo anterior. El hecho de redactar este capítulo es porque hay una serie de problemáticas que en otras edades no se dan y vale la pena hacer una reflexión sobre ellas antes de intentar verlas como un conflicto.

- Los videojuegos no son malos, incluso pueden ser muy positivos. Para empezar, mire a qué juega su hijo y no tanto las horas que pasa ante la pantalla.
- Los videojuegos pueden crear adicción, pero no por el juego en sí. Normalmente suelen ser niños faltos de otras cosas los que se refugian en el videojuego. Averigüe qué le pasa a su hijo.
- Llegada una cierta edad, los niños necesitan intimidad, un rincón para ellos, tener sus secretos y su diario. El hecho de tener que compartirlo con un hermano puede dificultar la convivencia. Consiga que cada uno pueda tener pequeños espacios propios.
- Los niños tienen derecho (y así consta en la Convención de los Derechos del Niño) a tomar parte activa en su educación, a elegir cosas personales y a que su opinión se tenga en cuenta.
- Los niños viven en una sociedad cambiante y se adaptan mejor que nosotros. No les frenemos, ya que ese mundo es su futuro. Intentemos que se adapten a él en lugar de negarles el acceso. Si lo hacemos con ellos, podremos colaborar en sus decisiones; si no, lo harán solos un día u otro (y lo peor es que pueden hacerlo equivocadamente).
- Hay una idea equivocada sobre los deberes escolares. Atentan contra el tiempo de ocio que pueden disfrutar nuestros hijos y muchas veces es una inversión de tiempo que no sirve para nada. Hay que replantear qué se hace, por qué y sobre todo si hay que hacerlo.
- Puede que haya conflictos que le planteen sus hijos a estas edades, pero eso no quiere decir que en la mayoría se deba intervenir para modificarlos, puesto que no hay nada malo en ellos. Si cree que hay que intervenir, las ideas del capítulo VII sobre cómo resolverlos tienen la misma utilidad.

TERCERA PARTE
Poniendo las cosas en su sitio

Capítulo IX

Erradicación del castigo físico

Pegar a los adultos se considera una agresión. Pegar a los animales se considera una crueldad. Pegar a los niños es «por su bien».

Consejo de Europa^[28].

¿Qué es el castigo físico?

Todo el mundo cree que lo sabe, pero no es así.

Hasta hace unos pocos años todo dependía de dónde ponía uno el listón: algunos pensaban que un azote o un cachete suave no entraba en la categoría de castigo físico. Pues bien, ya me dirá si lo de «suave» se mide con la opinión del niño o la del padre. Un bofetón no deja de ser un golpe: la diferencia entre un bofetón y un puñetazo es que en uno la mano está abierta y en el otro cerrada.

Hay quien utiliza la expresión «dar un bofetón a tiempo», como si el hecho de que el bofetón tenga un horario incorporado le pudiera quitar importancia. Y es que los adultos tenemos una habilidad especial para pervertir el lenguaje y crear palabras que nos hagan sentir mejor. Nos incomodaría decir que golpeamos a nuestros hijos, que utilizamos la violencia contra ellos, y para eso inventamos palabras menos «culpabilizadoras» para lavar nuestras conciencias. Así tenemos que en nuestro país nadie dice que golpea a los niños, pero puede que les den «una bofetada a tiempo» o una «colleja»; en inglés tienen sinónimos como *smacking* o *spanking*, en francés se usa *donner des fessées*, y su equivalente en italiano es *picchiare*. Se llame como se llame, pegar es pegar.

Pero no sólo pegar es castigo físico. El Comité de los Derechos del Niño (CDN), el órgano de supervisión de la Convención de las Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño, en una observación general difundida en 2001^[29] define el castigo físico como:

Todo castigo en el que se utilice la fuerza física y que tenga por objeto causar cierto grado de dolor o malestar, aunque sea leve. En la mayoría de los casos se trata de pegar a los niños («manotazos», «bofetadas», «palizas») con la mano o con algún objeto: azote, vara, cinturón, zapato, cuchara de madera, etc. Pero también puede consistir en, por ejemplo, dar puntapiés, zarandear o empujar a los niños, arañarlos, pellizcarlos, morderlos, tirarles del pelo o de las orejas, obligarlos a ponerse en posturas incómodas, producirles quemaduras, obligarlos a ingerir alimentos hirviendo u otros productos (por ejemplo, lavarles la boca con jabón u obligarlos a tragar alimentos picantes). El Comité opina que el castigo físico es siempre degradante. Además, hay otras formas de castigo que no son físicas, pero que son igualmente crueles y degradantes, y por lo tanto incompatibles con la Convención. Entre estas se cuentan, por ejemplo, los castigos en que se menosprecia, se humilla, se denigra, se convierte en chivo expiatorio, se amenaza, se asusta o se ridiculiza al niño.

Según lo expuesto, no sólo es castigo físico «pegar» a un niño, sino que zarandearlo, pellizcarlo, un tirón de orejas, empujarlo... también lo es.

Por si nos queda poco clara la definición anterior por ser muy larga, hay una más simple:

«El castigo físico se puede definir como toda medida adoptada para castigar a un niño que, si se dirigiera a un adulto, constituiría una agresión ilegal»^[30].

Es decir, que si la ley no le permite estirar de las orejas a su pareja, tampoco puede hacerle eso a su hijo. Si la ley no permite a un jefe ridiculizar a un empleado (por muy vago que este sea) delante de sus compañeros, un maestro tampoco puede ridiculizar a un alumno delante de una clase. Si la ley no permite que sus vecinos puedan insultarle libremente, usted tampoco puede hacer esto con un menor.

Los niños no son ciudadanos de segunda: lo que vale para cualquier ser humano vale también para ellos. Recordemos el artículo 1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos: «Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos...».

¡Ah! Y los derechos humanos tienen la misma validez en la calle que en el comedor de su casa.

El castigo físico es nocivo para el niño, los padres y la sociedad

En la medida en que el sufrimiento de los niños está permitido, no existe amor verdadero en este mundo.

Isadora Duncan

Si creía que el castigo físico tan sólo afectaba al menor, está muy equivocado. Es evidente que

en los menores las secuelas son más visibles, pero si un niño debido al castigo físico se vuelve un adulto más agresivo... ¿no repercutirá en la sociedad? Cuando damos la espalda en el parque a un niño que está recibiendo un bofetón de su padre, a lo mejor estamos abriendo la puerta a que peguen a nuestro hijo en el instituto o nos atraquen en la vejez.

Muchos son los estudios y trabajos que relacionan el castigo físico con las conductas delictivas en la vida adulta. Save the Children, en la publicación *Poniendo fin al castigo físico contra la niñez* del año 2003, llegaba a las mismas conclusiones:

«De manera que una importante consecuencia del castigo corporal durante la infancia es la agresión y el comportamiento delincuencia y antisocial durante la niñez y también, más adelante, en la adultez».

¿Y los padres? También quedan afectados, aunque en diferentes grados según empleen el castigo físico. Básicamente los hay de tres grupos:

1. En el primer grupo están los que, aunque puedan elegir otro tipo de método educativo, prefieren el castigo físico. «Déjate de tonterías, es más rápido y efectivo», alegan a veces. Bien, estos deberían entrar en la categoría de maltratadores, sin más. En estos casos la violencia hacia el otro cónyuge o el uso de la violencia en su vida particular (tanto física como psicológica) suele estar a la orden del día, con lo que toda la vida familiar (y no sólo el niño) se ven afectados.
2. En el segundo grupo están los que utilizan el castigo físico porque es la única forma que conocen de educar, que seguramente es la que utilizaron con ellos y la que creen que es mejor. Suden ser padres muy inflexibles, convencidos de que lo mejor es «un cachete a tiempo». En estos casos suelen pagar con ellos mismos su propia culpa. Déjeme que cuente una anécdota propia: hace un par de años un matrimonio bastante mayor me trajo a su hijo adolescente de 16 años a la consulta. El chico pegaba y contestaba tanto en casa como en la escuela. En un momento determinado el padre me miró y me dijo: «Mire, yo no entiendo cómo nos ha salido así. Créame si le digo que desde pequeño lo hemos llevado recto: no le hemos dejado pasar ni una, a la mínima le castigábamos, le dábamos con la zapatilla, con el cinturón... ¡Nunca le hemos consentido nada! No entendemos qué le puede pasar».

Supongo que a estas alturas quien esté leyendo esto sabrá dar con la respuesta.

3. En el tercer grupo están los padres con pocos recursos educativos que, fracasados sus intentos de educar por otras vías, acaban llegando al castigo corporal. Estos padres, cuando han de llegar al castigo físico, muchas veces se sienten mal porque se saben fracasados en sus intentos educativos anteriores. Y también sufren ansiedad y culpa. Eso no les exime de su pecado, pero son padres a los que les gustaría cambiar, y eso les honra.

Sea como sea, las secuelas del castigo físico son como unos largos tentáculos que se alargan en el tiempo y abarcan a toda la sociedad.

Hoy en día ya se da por supuesto —por la sociedad en general y por la comunidad científica en particular— que todo acto de violencia por parte de un adulto contra un menor, por muy leve que sea, deja una cicatriz emocional que dura para toda la vida.

Por ejemplo, en un artículo titulado «The neurobiology of child abuse» (*Scientific American*,

marzo de 2002), el doctor Teicher escribió: «Las nuevas mediciones de imágenes cerebrales y otros experimentos han mostrado que el maltrato de los niños puede causar daño permanente a la estructura y la función neurales del cerebro mismo mientras se desarrolla. La sociedad cosecha lo que ha sembrado por su manera de criar a los niños» (p. 75).

Uno de los artículos publicados en el año 2000 por el mismo doctor Teicher ya lo dejaba bien claro en su título: «Child abuse changes the developing brain» (El maltrato infantil cambia el desarrollo cerebral). Ningún padre responsable pondría deliberadamente en peligro el desarrollo normal del cerebro de un niño, y sin embargo eso es precisamente lo que hacen los que todavía dan azotes a sus hijos, sin saberlo.

Algunos adultos, incluso pasado mucho tiempo, confiesan que los momentos más desagradables de su niñez son aquellos en los que fueron castigados por sus padres. Incluso para algunos es tan desagradable que hacen como si fuera algo trivial y divertido y le quitan importancia sonriendo cuando lo explican. Como dice Jordan Ria^[31]: «Algunas personas encuentran los recuerdos de los castigos tan desagradables que pretenden que fueron triviales e incluso graciosos. Notarás que sonrían cuando describen lo que les hicieron, pero es la vergüenza y no el placer lo que les hace sonreír. Ellos disfrazan los recuerdos de pasados sentimientos como una protección en contra del dolor presente».

Muchos de ellos, ahora convertidos en padres que hacen lo mismo con sus hijos, se «defienden» en la consulta cuando les informo de que no se puede pegar a los niños, mientras dicen sonriendo: «A mí me pegaron y no pasa nada, he salido bien». Esos padres no saben lo bien que habrían salido si no se les hubiera pegado nunca. Como mínimo, quizás no tendrían que ir al psicólogo. A veces les pregunto: «¿Y preferirías que te hubieran educado con esas palizas o sin ellas?», y esa sonrisa que tenían en la boca se borra.

«Todo tipo de castigo corporal o de paliza es un ataque violento contra la integridad de otro ser humano. Sus efectos permanecen en la víctima para siempre y se convierten en una parte imperdonable de su personalidad, una enorme frustración que resulta en hostilidad, que se expresará más adelante en la vida con actos violentos en contra de otros. Cuanto antes comprendamos que el amor y la dulzura son las únicas maneras requeridas para tratar a los niños, mejor será. El niño, en especial, aprende a convertirse en el ser humano que ha vivido. Las personas a cargo de los niños deberían entender esto completamente»^[32].

El doctor Ralph Wels^[33], después de examinar a casi tres mil adolescentes delincuentes, concluyó que «el delincuente reincidente masculino que nunca hubiera sido expuesto al cinturón, al cordón o al puño era prácticamente inexistente. Al aumentar la severidad del castigo corporal, también lo hacía la probabilidad de involucrarse en un acto violento».

Por su parte, el doctor Murray Strauss, profesor de sociología de la Universidad de New Hampshire y director del Laboratorio de Investigación de la Familia, publicó un libro en 1994 titulado *Sacarles el diablo a golpes. El castigo corporal en las familias norteamericanas*, en el que expone los datos que apoyan la tesis de que el castigo corporal está conectado causalmente con:

1. Depresión y suicidio.
2. Abuso físico de los niños.
3. Delincuencia y agresión durante la adolescencia.

4. Golpear a la esposa y actividades criminales en la vida adulta.
5. Prácticas sexuales violentas.
6. Alienación y falta de adaptabilidad.
7. Falta de éxito financiero y en el trabajo.

Muchos son los estudios que explican las nefastas alteraciones que se producen como consecuencia del castigo físico^[34]. Pero no sólo en el niño, sino también en el resto de la familia y en la sociedad. Haciendo un resumen basado en varios documentos del Consejo de Europa^[35], Save the Children^[36] y los estudios antes mencionados, señalamos los siguientes efectos:

Efectos negativos sobre el niño:

- Desarrollo cerebral deficiente. Mayor muerte neuronal por exceso de estrés.
- Baja autoestima. Genera un sentimiento de poca valía y promueve expectativas negativas respecto a sí mismo.
- Depresión y trastornos adaptativos.
- Les enseña a ser víctimas. Existe la creencia extendida de que la agresión hace más fuertes a las personas que la sufren, les «prepara para la vida». Hoy sabemos que no sólo no les hace más fuertes, sino que se hacen más proclives a convertirse repetidamente en víctimas.
- Mayor probabilidad de hiperactividad.
- Ansiedad, estrés.
- Interfiere en sus procesos de aprendizaje y en el desarrollo de su inteligencia, sus sentidos y su emotividad.
- Aprenden a no razonar. Al excluir el diálogo y la reflexión, dificulta la capacidad para establecer relaciones causales entre su comportamiento y las consecuencias que de él se derivan.
- Les hace sentir soledad, tristeza y abandono.
- Incorporan a su forma de pensar una visión negativa de las demás personas y de la sociedad como un lugar amenazante. ¿Cómo van a percibir el mundo como un lugar seguro si las personas encargadas de protegerles son las que les hieren?
- Crea un muro que impide la comunicación con sus padres y sus madres y daña los vínculos emocionales creados entre ambos.
- Sienten rabia y ganas de alejarse de casa.
- Engendra más violencia. Enseña que la violencia es un modo adecuado para resolver los problemas.

- Pueden presentar dificultades de integración social.
- No se aprende a cooperar con las figuras de autoridad; se aprende a someterse a las normas o a transgredirlas.
- Pueden sufrir daños físicos accidentales. Cuando alguien pega se le puede «ir la mano» y provocar más daño del que esperaba.

Efectos negativos sobre los padres:

- El castigo físico puede producir ansiedad y culpa, incluso cuando se considera correcta la aplicación de este tipo de castigo.
- La violencia engendra violencia. El empleo del castigo físico aumenta la probabilidad de que los padres y las madres muestren comportamientos violentos en el futuro, entre ellos o en otros contextos, con mayor frecuencia y más intensidad.
- Impide su comunicación con los hijos e hijas y deteriora las relaciones familiares.
- Cuando usan el castigo físico porque carecen de recursos alternativos, aparece una necesidad de justificación ante sí mismos y ante la sociedad. Al malestar por los efectos del castigo físico en los niños y niñas se suma la incomodidad de una posición incoherente o no fundamentada.

Efectos negativos sobre la sociedad:

- El castigo físico aumenta y legitima ante las nuevas generaciones el uso de la violencia en la sociedad.
- Un niño castigado puede ser un adulto maltratador o con alteraciones psicológicas que ponga en peligro a los otros miembros de la sociedad.
- Genera una doble moral. Existen dos categorías de ciudadanos: los niños y niñas y las personas adultas. A las personas adultas no se les puede agredir; a los niños y niñas sí.
- El castigo físico promueve modelos familiares quebrados: por un lado, sin comunicación entre sus miembros, que se dividen, cuando esto ocurre, entre agresores(as) y agredidos(as); y por otro, en miembros no integrados en la sociedad, en conflicto con la igualdad que defiende la democracia.
- Dificulta la protección de la niñez. Al tolerar estas prácticas, la sociedad queda deslegitimada ante los niños y niñas como un ámbito protector.

Todas estas secuelas, y muchas más que van saliendo poco a poco a la luz, no son observables

en muchas ocasiones desde el primer momento, sino que hay que esperar a veces a llegar a la vida adulta para que se noten. O, en algunos casos, esperar a que otro suceso traumático las despierte. Los expertos empiezan a llamar *sleepier effects* (efectos durmientes) a este tipo de alteraciones.

Al final, el mejor resumen de este apartado viene de la mano de una adolescente ugandesa de 17 años, Elizabeth Wabulya, que en un ensayo de conmemoración del décimo aniversario de la Convención de los Derechos del Niño dijo: «Aunque muchas de estas personas (padres, maestros...) castigan para reformar, terminan castigando para deformar».

El castigo físico es ilegal (¡al fin!)

Si le pego a un adulto en tu país soy lógicamente perseguido, pero no si le pego a un niño. Esto no es aceptable.

Thomas Hammarber^[37].

Plutarco (46-120 d. C.) decía: «A los niños se les debería guiar hacia prácticas honorables animándolos y razonando, y no a través de golpes y malos tratos», y parece que con el tiempo la mayor parte de las naciones le ha hecho caso.

Afortunadamente, en la mayoría de países ya es ilegal el castigo físico. En el nuestro, en el ámbito laboral, en centros educativos^[38] y centros cívicos, ya hace muchos años que estaba prohibido. Pero en el espacio doméstico había más tolerancia.

La cosa cambió a partir del año 2007 en que una enmienda al artículo 154 del Código Penal prohíbe total y taxativamente cualquier forma de castigo físico cuando dice que «la patria potestad se ejercerá siempre en beneficio de los hijos, de acuerdo con su personalidad y *con respeto a su integridad física y psicológica*». Es decir, que nadie puede atentar contra su integridad física o psicológica.

Anteriormente el enunciado era más laxo y reconocía el «derecho» de los padres y guardianes a utilizar formas «razonables y moderadas» de corrección. Y aquí es donde estaba el problema, porque cada uno ponía el listón donde quería: para algunos unos latigazos con un cinturón eran una forma «razonable y moderada».

Pero ahora es más claro: no se puede, y punto.

El problema es que, a pesar de la ley, todavía el 36 por ciento de los padres dice utilizar el castigo físico con sus hijos^[39]. Así pues, nos encontramos con la situación tan grotesca de que porque un niño haya cometido un error (se ha ensuciado, por ejemplo) su padre —«para educarle»— comete una ilegalidad y atenta contra las leyes. Es decir, que es peor la conducta del padre que la del hijo.

No obstante, hay quien todavía cree que el castigo físico está prohibido o es ilegal por la gran cantidad de secuelas que causa. Pero no es así. Es una cuestión de derechos humanos. Cuando se abolió la esclavitud no se hizo por si esta producía más o menos secuelas en los esclavos, sino porque es inhumana y atenta contra los derechos de las personas.

Jordan Riak explica que la mayoría de las personas sobreviven a las intoxicaciones alimentarias. ¿Hay que permitir las por eso? No, las autoridades sanitarias siguen velando en restaurantes, fábricas, mataderos... para que no se den. «El hecho —dice— de que una persona sobreviva a una situación es difícilmente una prueba de que la experiencia es benéfica».

Pegar para educar no es educar; tan sólo es pegar.

Tolerancia de la violencia contra los niños

Sí, mal que nos pese, los adultos toleramos la violencia contra los niños.

Siguiendo el transcurso de la historia, hace muchos años se legitimaba que ciertos hombres, que supuestamente valían más que otros, pudieran pegar y castigar a otros hombres considerados de menor valía. Tal era el caso del señor con sus esclavos.

Bien, hace tiempo que la esclavitud se abolió y los derechos humanos vieron la luz.

Algo más tarde que el derecho de los hombres a no ser agredidos, abolimos el supuesto «derecho» de los hombres a pegar a sus mujeres. Parece que las mujeres solemos ser ciudadanas que llegamos con retraso a la historia: recuerde que cuando la democracia dejaba votar a los hombres, las sufragistas aún pasaban por locas.

Pues si las mujeres vamos con retraso, los niños deben ser ciudadanos de tercera, porque hasta hace solamente tres años aún se les podía agredir legalmente.

¿Sabe que el primer niño que pudo ser defendido de los malos tratos de sus padres fue gracias a una ley de protección de animales? En 1874 una asistente social pudo llevar a los padres de Mary Ellen Wilson a los tribunales por maltrato porque había una ley contra el maltrato animal y demostró que Mary era un animal racional. Hasta los animales tuvieron una ley contra el maltrato antes que los niños.

Muchos de nosotros habremos observado alguna vez cómo un padre le daba un cachete a un niño, cómo le zarandeaba o cómo le insultaba en plena calle. ¿Cuántos se pararon a defender al niño? Seguramente menos que si vemos al mismo señor pegando a su perro en la calle o zarandeándolo. Somos tolerantes casi a diario con la violencia hacia los niños.

He visto escuelas en las que una niña ha ido a quejarse a la maestra porque un niño le ha pegado y esta le ha quitado importancia, mientras que el día que ese mismo niño pegó a la maestra, esta le expulsó del aula. Que un niño pegue a otro niño está tan mal como si pega a su maestra.

Tanta tolerancia de la violencia hay con los niños, que la mayoría de los adultos que les rodean ni siquiera les explican lo que les está pasando y los niños llegan a entender que eso es normal. He visto casos de padres que han pegado a sus hijos y después del divorcio, las asistentes sociales les piden a las madres que no les digan nada en contra del padre, para que los niños le vean de forma positiva. Es obvio que no es cuestión de «guillotinar» al padre delante de los niños, pero sí explicarles que lo que hizo no estuvo bien. Que se equivocó y que ellos no deben ver eso como una conducta a seguir.

Hay niños acogidos en centros de menores por maltrato a los que nadie les ha explicado que eso que hicieron con ellos sus padres estuvo mal, que educativamente es erróneo. Tan sólo se trata a los padres para que no lo vuelvan a hacer antes de devolverles a sus hijos.

J. Barudy, en su libro *Los buenos tratos a la infancia*, dice: «Los niños y niñas tienen derecho a saber y comprender que son sus padres quienes les han hecho daño, no porque son malas personas, sino porque no han aprendido a ser padres competentes».

Hay un secretismo entre los adultos para que los niños no vean sus derechos por ninguna parte. Ni el fallo de los adultos. Hoy en día muchos profesionales que trabajan con niños que han sido agredidos (psicólogos, asistentes sociales, etc.) les ocultan el motivo por el que están en terapia.

Tanto si es ilegal como si no, el castigo físico aún es utilizado alguna vez a la semana por el 36 por ciento de los padres y, aunque no es cuestión de detener a esos padres y encerrarles en prisión o de quitarles la custodia de sus hijos en la mayoría de los casos, sí es cierto que la sociedad tiene una deuda con los niños y debemos ayudar a esos padres a cambiar sus medidas educativas.

Algunos de estos padres se amparan en falsas creencias y circunstancias para perpetuar el castigo físico aunque la ley lo prohíba. Veamos cuáles son para saberles contestar y desmontárselas:

1. «Hay una diferencia entre pegar a un niño y darle un cachete suave».

La diferencia a nivel legal no existe. Los anuncios de la tele nos lo recuerdan: tolerancia cero a la violencia. Porque la violencia es violencia, suave o fuerte. Cuando alguien me insulta y la ley lo castiga, no lo hace porque el insulto sea más fuerte o menos, sino simplemente porque ha habido un insulto. ¿Se imaginan a los jueces discerniendo sobre si «gilipollas» es más insulto que «tonto del culo»?

Si alguien me zarandea o me tira de las orejas, le penalizarán el acto en sí, no la fuerza con la que me tiró de las orejas (aunque si me las arranca, entonces, además, hay una pena por lesiones).

De todas formas, lo que a un padre le puede parecer suave, para un niño quizá no lo es. ¿Dónde está el listón? En ninguna parte, ya que no hay justificación.

2. «Es para evitarles males mayores».

¿Qué mal mayor? ¿Qué cosa es más importante que el hecho de que su hijo pueda desarrollar problemas sociales o psicológicos, como ya se ha mostrado en este capítulo? ¿Que ordene la habitación? Hágase mirar sus prioridades.

3. «A mí también me duele hacerlo».

(Si esto lo contestara mi hijo adolescente, habría puesto por respuesta un montón de emoticonos riéndose a carcajadas y muñequitos partiéndose de risa).

¿A quién pretende engañar? Y si de verdad le duele, pues hágase un favor y no practique el castigo físico.

4. «Es por el bien del niño».

Aunque así fuera, el fin nunca justifica los medios. Filósofos como Kant han sostenido que es inmoral maltratar a otro ser humano como medio para alcanzar un fin, sin importar lo bueno que pueda ser ese fin. Erradicar el alcohol de nuestra sociedad es un fin muy loable, pero no vamos a

matar a los consumidores de alcohol: hay que buscar otros medios para ello.

5. «La mayoría piensa como yo; por eso, cuando lo hago no me dicen nada».

Las estadísticas no dicen eso: la mayoría no pegamos a nuestros hijos nunca. No se engañe. Y por último, no confunda el miedo y desconocimiento de la gente con la aceptación de esa conducta. Si bien es verdad que aún nos cuesta salir en defensa de un menor que es castigado por sus padres, debemos romper ese silencio y tabú por el bien de los niños y de toda la sociedad.

6. «En mi casa mando yo»,

Los derechos humanos y los derechos de los niños siguen vigentes en los domicilios particulares.

7. «Tengo el derecho de educar a mis hijos como quiero».

Los padres tenemos derechos, pero antes que nada tenemos deberes para con nuestros hijos. El primero es protegerlo y cuidarlo de cualquier mal. Si esa protección que debe brindarle a su hijo por su deber como padre entra en contradicción con la educación que quiere darle, es que no es una buena educación. ¿Desde cuándo una buena educación puede ir en contra de las leyes, los valores sociales y la convivencia? Enseñar obediencia a base de golpes no es una buena

educación.

8. «A mí también me pegaron y no me ha pasado nada».

Lo de que no le ha pasado nada lo dice usted. De momento está incumpliendo una ley porque sus padres le educaron así. No obstante, aunque fuera verdad que a usted, ni a nadie en el mundo, le hubiera pasado nunca nada por un azote, la respuesta sigue teniendo que ver con los derechos humanos: aunque no pase nada no se puede pegar a otra persona (tenga la edad que tenga). Cuando se aprobaron leyes que prohibían pegar a las mujeres, el motivo no fue que les causara más o menos secuelas: aunque no les produzca ninguna secuela, no se les puede pegar. Pues lo mismo con los niños.

9. «Si no les podemos pegar, ¿qué medidas nos quedan para educarles?».

Miles de familias en cada ciudad, en cada país, en cada continente demuestran cada día que es posible una educación sin castigos físicos (y sin ningún tipo de castigo también, como ya veremos). Es cuestión de cambiar unas actitudes pedagógicas erróneas por otras más adecuadas. A partir del capítulo siguiente vamos a dar muchos ejemplos de cómo hacerlo. Siga leyendo.

Por todo ello no podemos bajar la guardia y hay que lanzar campañas sociales que posibiliten un cambio de actitud en nuestra sociedad respecto al castigo físico. Así como elaborar programas de intervención informativos y educativos, en el ámbito familiar, profesional e institucional.

«Sé perfectamente que es posible pegar a un niño y conseguir que obedezca. Pero no me engaño ni por un instante. Sé que cada vez que le pego, también le estoy enseñando: “Cuando estés enfadado, ¡golpea!”».

«Desgraciadamente, nunca he conocido a un niño al que se le pegara y se consiguiera con ello que fuese un ser humano más cariñoso»^[40].

Algunas preguntas

El darle una palmadita en el culete a mi hijo cuando aún lleva pañal ¿es castigo físico? Al fin y al cabo no le duele.

El castigo físico no se mide por el dolor físico que causa, sino por la actitud de violencia hacia el niño. Y el hecho de pegarle, aunque no le duela, es una actitud violenta hacia el niño.

Desde el punto de vista legal no hay distinción, con lo que además está incurriendo en una falta al artículo 154 del Código Civil.

Si su hijo todavía lleva pañal, es porque debe de ser más pequeño de 3 años (edad en la que, aunque pueda ser normal llevar pañal de día, la mayoría de los niños ya no lo lleva). A esas edades no hace las cosas por maldad, sino porque no ha aprendido a hacerlas bien. Si no tiene recursos para que su hijo vaya aprendiendo, puede consultar el capítulo V.

Si mi hijo de 3 años me pega, ¿yo puedo pegarle para que vea lo que se siente?

No. Si no le gusta lo que él ha hecho, dígaselo, no deje que lo haga más, pero no haga usted lo mismo que a él le censura. Lo único que va a entender es: «En este mundo, cuando la gente se enfada, pega. Cuando yo me enfado, también debo pegar». Enséñele que nadie debe pegar a nadie, que en su casa nadie se pega. Usted debe ser el primero en cumplir las normas de su casa.

Además, el hecho de que le muestre al niño lo que se siente cuando alguien le pega puede hacerle pensar: «Ostras, ¡esto duele! Cuando quiera hacer mucho daño a alguien, ya sé qué es lo que tengo que hacer». Con lo que reforzamos su conducta cuando quiera agredir a alguien.

Tengo un vecino que pega a sus hijos. Le he visto pegarles cachetes en la calle y en el supermercado cuando no se portan bien. Yo estoy en contra de los castigos físicos, ¿debo denunciarle?

En primer lugar, si usted ve que el padre es un maltratador físico, que les hace daño, que los niños «padecen» a menudo «accidentes», eso hay que denunciarlo. Hay muchas formas: sistema judicial, asistencia social, si conoce a familiares próximos..., elija la que le vaya mejor y la que mejor garantice su intimidad.

Pero si lo que me cuenta es que hay un padre que da un cachete de vez en cuando a su hijo, no vamos a solucionar nada denunciando. Aunque es verdad que los castigos físicos van en contra de la ley, yo soy partidaria de hacer otras cosas antes que tomar estas medidas. Por ejemplo, acérquese un día y consiga intimar un poco más con él. Dígale que entiende lo duro que resulta ser padre algunas veces, que a usted también le pasa. Pero que usted ha encontrado una solución mucho más cómoda, que el próximo día que queden a tomar un café pueden hablar... Explíquele algunas ideas poco a poco, sin atosigar; también puede dejarle libros como este o parecidos para que vaya cambiando.

Muchos de estos padres no son maltratadores; simplemente es la única forma de educar que conocen o que les han enseñado, pero si alguien les enseña otra mejor estarían dispuestos a cambiar.

Conseguirá más estando a su lado que frente a él. A veces un «¿cómo te ha ido hoy?» ya vale para que el padre esté más tranquilo con sus hijos.

Para saber más

Acabar con la violencia legalizada contra los niños y niñas. Informe mundial 2007 Iniciativa global para acabar con todo castigo físico hacia niños y niñas, 2007.

Consejo de Europa, *Eliminating corporal punishment. A human rights imperative for Europe's children*, segunda edición enteramente revisada, Estrasburgo, 2007.

Views on positive parenting and non-violent upbringing, Estrasburgo, 2007.

Abolición del castigo físico infligido a niños y niñas, Estrasburgo, 2008.

Gershoff, Elizabeth Thompson, «Corporal punishment by parents and associated child behaviours and experiences: a metaanalytic and theoretical review», en *Psychological Bulletin*, 2002, vol. 128, núm. 4, pp. 539-579.

Harper, Kate *et al*, *Ending physical and humiliating punishment of children. Manual for action*, Save the Children (Suecia) y Alianza Internacional Save the Children, 2005.

Hart, Stuart (ed.), *Eliminating corporal punishment. The way forward to constructive child discipline*, UNESCO, París, 2005.

Hindberg, Barbro, *Ending corporal punishment: Swedish experience of efforts to prevent all forms of violence against children and the results*, Ministerio de Salud y Asuntos Sociales y Ministerio de Asuntos Exteriores, Suecia, 2001.

Horno Goicoechea, Pepa, *Amor, poder y violencia. Un análisis comparativo de los patrones de castigo físico y humillante*, Save the Children España, 2005.

Pinheiro, Paulo Sérgio, *Informe mundial sobre la violencia contra los niños* (una publicación más elaborada del informe sobre el Estudio de las Naciones Unidas; contiene estudios de casos, mejores prácticas y recomendaciones), publicación de las Naciones Unidas, Ginebra, 2006.

Save the Children, *Lucha contra el castigo físico en la familia*, manual para la formación, 2004.

Save the Children (Suecia), *Poniendo fin al castigo físico contra la niñez. Cómo hacerlo posible*, Oficina para América Latina y El Caribe, Lima, Perú, 2003.

UNICEF, *Manual de aplicación de la Convención sobre los Derechos del Niño*, segunda edición enteramente revisada (incluye un análisis detallado de la jurisprudencia del Comité de los Derechos del Niño), UNICEF, 2002.

Willow, Carolyne y Hyder, Tina, *It hurts inside you. Children talking about smacking*, National Children's Bureau y Save the Children, Londres, 1998.

Resumen

- El castigo físico viene definido por el Comité de los Derechos del Niño como: «Todo castigo en el que se utilice la fuerza física y que tenga por objeto causar cierto grado de dolor o malestar, aunque sea leve».
- Por lo tanto, no incluye sólo pegar a los niños, sino cualquier acto que produzca malestar, aunque sea leve, como el tirar de las orejas, zarandear, poner de rodillas, de cara a la pared, empujarlos, pellizcarlos en las mejillas, etc.
- Se ha demostrado que el castigo físico produce muchas y severas alteraciones, no sólo en el niño, sino en la familia y en la sociedad.
- Todo castigo físico atenta contra la integridad y la dignidad de los niños y niñas.
- Todo castigo físico es perjudicial porque enseña que la violencia es una manera de resolver conflictos.
- Todo castigo físico daña la autoestima de los niños y niñas, pudiendo producir en algunas ocasiones estados de depresión y ansiedad.
- El uso de cualquier tipo de castigo físico puede causar daños físicos serios o transformarse en otros comportamientos definidos como abuso y maltrato infantil.
- Desde 2007 en España es ilegal el castigo físico a los menores, gracias a una enmienda al artículo 154 del Código Civil.
- La ilegalidad del castigo físico no viene dada por la gravedad de los efectos nocivos que puede llegar a causar, sino que es un dilema ético y moral: aunque no causara secuelas no se puede permitir que un ser humano actúe con violencia contra otro, tenga la edad que tenga y sea del sexo que sea.
- A pesar de que el castigo físico es ilegal, nuestra sociedad tiene todavía una gran tolerancia hacia los padres que lo hacen. Es un deber de todos, cuando veamos una de estas actuaciones, como mínimo, llamar la atención sobre el hecho. No puede ser normal que un padre pueda pegar a su hijo en plena calle y que nadie le diga nada, mientras que si lo hiciera con un perro la gente le llamaría la atención.

Capítulo X

Castigo físico vs. castigo no físico

La mejor guerra, la que no se da.

Dicho Popular

Un castigo es un castigo

El castigo físico es una forma equivocada de educar, como ya hemos visto. Pero no la única. Muchos padres creen que si no pegan a sus hijos para educar, todo lo demás sirve. Pero no es cierto.

Seguro que alguna vez ha sido testigo de alguno de estos hechos o bien los sufrió usted de pequeño:

1. Insultar a un niño. Nada de palabras mayores, «simplemente» algo así como: «¡Mira que eres tonto!».
2. ¿Ha oído alguna vez que un profesor saque a un alumno en clase para reñirle o ridiculizarle delante de sus compañeros?
3. Seguro que ha visto a miles de padres amenazando a sus hijos: «¡Si no te portas bien te irás a dormir sin cenar!».

Pues bien, lo primero son insultos; lo segundo, una ridiculización evidente, y lo tercero, una amenaza en toda regla. Por si lo duda, vaya delante de un juez y dígame: «¡Mira que eres tonto!», a ver qué le parece.

Esta clase de cosas también se deberían eliminar de nuestro repertorio educativo, no sólo por lo negativas que pueden ser hacia una persona, sino porque en sí mismas constituyen un mal

ejemplo de conducta. Si un niño no entiende cómo se hace una división y su padre le dice: «¡Mira que eres tonto!», tendremos, por una parte, un niño que seguirá sin saber dividir y por otra, un padre faltón: no solucionamos el problema de las divisiones y encima le damos mal ejemplo al niño.

Muchos de los padres actuales están cambiando el castigo físico por el abuso psicológico o de poder. Según una investigación de violencia intrafamiliar realizada por UNICEF en Chile, que comparó los niveles de violencia entre el año 1994 y el 2000, la violencia psicológica aumentó de un 14,5 a 19,7 por ciento, mientras que la física disminuía, llegando al 26 por ciento en familias de estatus medio-alto. Y no se trata de eso, sino de educar sin violencia: ni física ni psicológica ni verbal.

Se trata de tener una tolerancia cero con la violencia, sea de la forma que sea.

Cualquier tipo de castigo, sea físico o no, enseña desde el miedo y responde desde la sumisión, impidiendo a los niños crecer como personas autónomas. Además es inútil, créame, porque en el momento en que el miedo ya no existe o se ejerce sobre niños poco dados a la sumisión, el castigo deja de funcionar.

Imagine por un momento que su hijo pequeño ha robado en el colegio algo que no es suyo (un juguete de un amiguito); si usted le castiga una semana sin tele, puede que a lo mejor otro día no lo haga, pero sólo porque tiene miedo a quedarse otra vez sin tele, no porque crea que no debe volver a robar algo. Cuando este niño crezca y se haga un adulto joven, ¿quién impedirá que no sustraiga algo? ¿El que le priven de ver la televisión cuando puede ir a otro sitio a hacerlo? ¿Su padre, al que ya puede agredir?

El castigo por miedo o por privación sólo funciona mientras hay miedo o cuando aquello que nos quitan nos gusta.

Hace poco oí quejarse a unos padres que decían que ya no sabían con qué castigar a su hijo porque todo le daba igual: «Le quitamos la tele y pasa, le quitamos su postre favorito y le es igual...». En este caso se trata de un niño con poco apego a las cosas terrenales, y ya le pueden quitar lo que sea que no va a funcionar.

Lo mismo sucede con los niños poco sumisos: usted le prohíbe ver la tele y él intentará verla a escondidas; le castiga a encerrarse en su habitación e intentará escaparse. En algunos casos hay niños muy sumisos que acatan con resignación lo que sus padres dicen (o niños poco sumisos que al final se vuelven más sumisos). Ha de saber que la sumisión es una de las cosas que más cuesta cambiar en una persona. ¿Usted quiere una hija sumisa en su matrimonio?

¿Quiere un hijo sumiso que en el instituto haga lo que sus «amigos» quieran? Todos los sistemas dictatoriales de la historia intentan someter la voluntad de la población, porque luego el resto es muy sencillo. Una vez que la sociedad es sumisa a ese régimen, es difícil que se rebelen (por eso a los no adictos al régimen los eliminan). La gente sumisa difícilmente cambia. No desee un hijo sumiso, aunque le sea más cómodo, sino enséñele a enfrentarse, de forma adecuada, a lo que no le gusta o no entiende.

Estamos en un momento en que hemos cambiado el chip y hemos disminuido el castigo físico (ya era hora), pero lo hemos sustituido por castigos emocionales, mucho más sutiles y dañinos a veces que un cachete. ¿Ha oído hablar del *mobbing* (acoso laboral)? En él no hay violencia física, pero es un maltrato emocional tan fuerte que muchas personas han necesitado tratamiento psiquiátrico y psicológico.

Todo castigo tiene efectos nocivos

La más ligera desconfianza, la más pequeña aspereza, el menor acto de injusticia o de ridiculizar desdeñoso, dejan heridas que duran de por vida en la finamente templada alma del niño.

Ellen Ken^[41]

Si en el capítulo anterior analizábamos lo que era un castigo físico y mencionábamos sus consecuencias negativas sobre el niño, la familia y la sociedad, ahora vamos a hacerlo sobre los castigos no físicos, que también producen efectos negativos; al fin y al cabo son castigos. Un castigo siempre implica que hemos de aceptar que hay una persona más fuerte que impone su voluntad a una más débil. Eso es inaceptable. Una cosa es educar, enseñar normas de convivencia, reconducir una conducta equivocada, y otra es «lo haces porque yo lo digo».

Los castigos no físicos se pueden incluir en varias categorías:

- *Activos*: gritar, insultar, amenazar, menospreciar, desvalorizar, atemorizar...
- *Pasivos*: ignorar al niño, dejar de hablarle, dejar que se haga daño para que vea las consecuencias de su acto...

Desde UNICEF se señala que las conductas más frecuentes de maltrato psicológico en la familia tienen que ver con gritar, además de otras más violentas como insultar o no hablar por largos períodos.

Vamos a analizar las más conocidas:

1. Insultos.

El artículo 16 de la Convención de los Derechos del Niño dice: «Ningún niño será objeto de injerencias arbitrarias o ilegales [...] *ni de ataques ilegales a su honra y a su reputación*».

Los insultos están penalizados en nuestro Código Civil, son ilegales, atentan contra los derechos humanos (incluidos los del niño) y la dignidad de la persona. Quien insulta no sólo no educa, sino que da un mal ejemplo.

Los insultos, además, bajan nuestra autoestima. Palabras que pueden parecer tan normales a nuestros oídos como «tonto» o «imbécil», pueden ser verdaderas puñaladas para los niños y constituyen una forma de maltrato.

2. Amenazas.

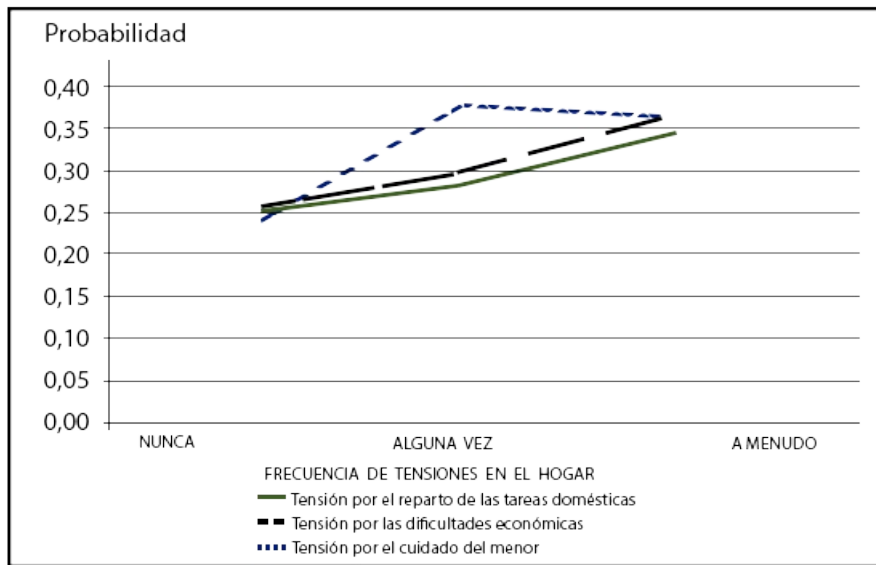
Algunos padres amenazan a sus hijos con hacerles cosas terribles. «Si no te callas, te voy coser la boca», o «Si sigues diciendo palabrotas, te lavaré la boca con lejía», o «No toques eso o te voy a cortar la mano». Al principio, mientras los niños creen las amenazas de los mayores, obedecen por miedo. Más adelante, cuando descubren que son amenazas vacías, llegan a la conclusión de que los adultos son mentirosos.

Esto tiene una doble implicación: por un lado, deteriora la capacidad de los niños de confiar en sus padres; por otro, pueden ver la sinceridad como una debilidad de los demás, a quienes se puede engañar (como hicieron con ellos). No suelen ser niños ni adultos de palabra.

3. Gritos.

Los gritos, aunque sólo sean gritos, sin insultos ni amenazas (simplemente hablar levantando mucho la voz), crean malestar en la familia y tensiones en el hogar.

Algunos estudios^[42] realizados en Cataluña han demostrado que la simple tensión familiar afecta al menor a nivel socioemocional y tiene como consecuencia un bajo rendimiento académico. En este sentido hay más del triple de probabilidades de que el niño tenga dificultades en los estudios cuando vive en una familia con tensiones frecuentes que cuando el ambiente familiar es tranquilo. Y a eso se suma también una probabilidad muy elevada de tener dificultades de concentración.



Niños de 5 a 10 años

A veces nos podríamos ahorrar mucho dinero gastado en «*brain training*» y en «*baby Einstein*» sólo con tratar bien a los niños.

4. Ignorar, apartar, dejar de hablarles... Time out y la sillita de pensar.

Ignorar o apartar a una persona es lo peor que le puede suceder. Mucho más que discutir. Imagínese discutiendo con su pareja sobre cómo hay que hacer un sofrito. Vale, no es una situación agradable, pero en el fondo hay un concepto de igualdad: «Los dos tenemos ideas; escucho las tuyas y defiendo las mías». Pero imagine que, en lugar de discutir, su pareja hace oídos sordos a todo lo que usted le dice y sigue haciendo el sofrito a su manera. Usted se siente menospreciado. Y seguramente sentirá odio hacia «su amorcito». Nunca sabrán qué sofrito hubiera quedado mejor, no hay aprendizaje de esa experiencia, pero sí menosprecio y grandes dosis de ira.

Imagine que en el trabajo los compañeros le hacen el vacío: no le hablan, se apartan de usted... Usted se siente mal pero no puede precisar a su jefe o a otra persona en qué le están maltratando^[43].

Malcolm Gladwell^[44] explica que esto se origina en las primeras sociedades humanas, cuando ser expulsado del grupo podía considerarse esencialmente una sentencia de muerte. «Si

viviéramos hace un millón de años, y ocupáramos una cueva, y yo te expulsara... Estarías perdido. Y esto, como seres humanos, es lo más devastador que podemos escuchar “¡Fuera!”».

Hoy en día se han puesto de moda castigos que consisten en ignorar a los niños o dejarles de hablar cuando hacen una conducta no deseable. ¿No cree que sería más efectivo, en lugar de ignorarles y no hablarles, intentar explicarles por qué aquello está mal? ¿No sería mejor y más humano transmitir una enseñanza en lugar de no decir nada?

No diciendo nada sólo transmite su disgusto hacia un acto, pero no le transmite ninguna educación ni alternativa a su actuación (puede que el menor sepa que está mal o puede que no lo sepa, porque nadie se lo ha explicado, con lo cual podría volverlo a hacer en el futuro). Y, como ya hemos visto, pueden incrementar su ira hacia usted y sentirse menospreciados.

En mi época el ignorar o apartar era bastante utilizada. En el colegio, cuando no nos portábamos bien, nos sacaban al pasillo o nos expulsaban de clase. En casa se encerraba a los niños en una habitación. Como eso eran métodos arcaicos y nosotros nos hemos vuelto muy modernos, ya no los utilizamos. Bueno, no los utilizamos con el mismo nombre, pero seguimos haciendo lo mismo; tan sólo hemos maquillado las palabras. Antes se sacaba a los niños de clase, ahora se llama hacer *time out* o «tiempo fuera del reforzamiento».

¿Se acuerda de cuando se portaba mal en clase y le ponían en un rincón? Pues ahora se hace lo mismo pero lo llaman *thinking corner* (rincón de pensar). Hay una variante menos cansada, que es «la sillita de pensar» (lo mismo pero sentados).

La inutilidad de estas cosas nos la cuentan los propios niños: Carlota (de 3 años) creía que su profesora era muy mala porque es la que tenía la silla más grande.

Pero la reflexión definitiva sobre las sillitas o los rincones de pensar nos la da Julián, de 4 años, que un día le hizo la siguiente reflexión a su profesora: «¡Qué despistada eres, señor! ¡Has puesto la sillita de pensar y te has olvidado de poner la de felicitar!». Porque Julián, con ese radar que hemos explicado que tienen los niños, había captado la esencia de la sillita. Era un castigo y, por lo tanto, faltaba la otra parte, la de la recompensa^[45].

Y lo más triste de la sillita de pensar es que el niño se queda pensando solo. ¿Qué puede reflexionar un niño de un año sobre su conducta negativa? Las sillitas de pensar tendrían algo de valor si fueran a pares: una para el niño y otra, al lado, para el adulto que le hace reflexionar. Porque los niños pueden pensar de manera distinta o tener una escala de valores diferente a la de sus progenitores.

Una madre envió a pensar a su hijo de 3 años porque se estaba peleando con su hermano por un cochecito. Al acabar, cuando su madre le preguntó si ya había reflexionado sobre su conducta, el niño dijo: «Sí, ahora sé que no me tengo que pelear cuando estés cerca». Y es que los niños piensan como piensan. Cuando un niño hace una conducta equivocada debería haber siempre un adulto a su lado para hacerle reflexionar, hablar, debatir...

Time out, rincón de pensar... Ya sabe: «Aunque la mona se vista de seda, mona se queda». Es lo mismo: cuatro ideas anticuadas cambiadas de nombre para darle un aire de modernidad, pero siguen transmitiendo los mismos valores de antaño: desprecio, menosprecio y falta de comunicación.

5. Atemorizar.

Cuando yo era pequeña existía la costumbre de atemorizar a los niños encerrándoles en un cuarto oscuro («el cuarto de las ratas», se le llamaba a veces) o con la inminente llegada del hombre del saco, del comeniños... ¡Cuántos adultos todavía recuerdan noches de infancia sin dormir pensando en el hombre del saco, en el «que viene el coco y te comerá»! La privación del sueño no es nada que aporte algo bueno a un niño^[46]. Cuando el miedo y el estrés actúan se desencadena a nivel hormonal una serie de alteraciones. La más frecuente es el incremento del cortisol. Pues bien, los niveles de cortisol muy elevados son los responsable de que tengamos mayor muerte neuronal y de que nuestro cerebro no se desarrolle correctamente. El estrés es una de las primeras causas de déficit de atención y de memoria en los niños^[47]

Vaya usted asustando a su hijo, pero luego no se queje si le cuesta más aprenderse las tablas de multiplicar.

6. Dejar que se haga daño para que vea las consecuencias de sus actos.

Imagine la siguiente escena: un niño de 2 años se queda embelesado por una vela encendida. Se acerca a ella para tocarla y su madre lo aparta. Al cabo de pocos segundos el niño vuelve hacia la vela, y la madre vuelve a apartarlo. Y así hasta varias veces más. A la décima se oye una voz que le dice a la madre: «Déjalo que se quemé y no lo hará más». Bien, no entra en la categoría de castigos físicos (la madre no quema al bebé, es cierto), pero debería entrar en la categoría de salvajadas nacionales. Lo que está mal no es que el niño quiera tocar la vela, lo que está mal es ¡dejar una vela al alcance de un bebé! Lo que debería hacer es apartar la vela. No obstante, si no quiere quitarla, lo que debe hacer es vigilar más al niño. Los padres por encima de todo somos los garantes de la seguridad de nuestros hijos.

Dicen que los niños hacen lo que ven, no lo que se les dice que hagan. Dícales lo que quiera chillando, insultando, amenazando, y ellos sólo aprenderán chillidos, insultos y amenazas. Nada más.

Hace un par de años nos reunimos unos cuantos exalumnos. Recordamos a todos los profesores y profesoras que habíamos tenido. Entre ellos un profesor que nos chillaba, castigaba y nos tenía muy atemorizados. Y eso es precisamente lo único que recordábamos de él. No recordábamos ninguna enseñanza en concreto, apenas nada del temario, pero teníamos el recuerdo plagado de días en que nos castigó y «anécdotas» de cómo habíamos intentado eludir sus castigos.

Pero nada más. No deje que sus hijos le recuerden por lo mucho que chillaba o por lo mal que les trataba. No castigue, eduque pero no castigue. Al fin y al cabo, lo que perdura una vez que ya no estamos es el recuerdo que dejamos.

El castigo infantil es arbitrario

En una publicación editada a principios de la década de 2000 por el gobierno sueco, se comparaba la crianza de los niños de Suecia, Irán, Canadá y las islas Cook. El estudio demostró que las madres de otros países castigaban más que las suecas. ¿El motivo? Las madres suecas eran más pacientes y sentían menos que sus hijos e hijas les desobedecían (eran más proclives a pensar que se equivocaban, que no lo habían entendido, etc.); por lo tanto, no tenían tanta necesidad de utilizar métodos autoritarios de crianza. En cambio, en aquellos países en los que las madres pensaban que sus hijos les desobedecían deliberadamente, la tasa de castigos crecía ante los mismos comportamientos.

A menudo podemos observar cómo lo que está prohibido en una casa está autorizado en otra. Y eso no es malo, pues el mundo es un lugar plural. Lo malo es que los adultos creamos que «sólo» la opción de nuestra casa es la correcta y no aceptemos el cambio que nos propone nuestro hijo. En nuestro país está mal visto que un niño vaya descalzo o en calcetines por la casa; en Japón es obligatorio quitarse los zapatos al entrar (incluso las visitas). ¿Vale la pena castigar a su hijo por ir en calcetines por la casa?

Los niños acaban comparando sus castigos y normas con los que se imponen en las casas de sus compañeros y muchas veces llegan a la conclusión de que esto es una lotería sin pies ni cabeza. Claro está que en cada casa hay unas normas diferentes a las otras, pero... ¿no le podríamos explicar al niño por qué para nosotros hay unas cosas más importantes que las que pueda haber en las casas de los demás?

A veces el castigo depende más de la mentalidad del que castiga que de la falta cometida. Cambiando la mentalidad podemos llegar a educar sin castigar.

Sin castigo los niños pueden educarse igual

Lo que se les da a los niños, lo darán a la sociedad.

Karl A. Menninger

Hay personas que creen que el hecho de erradicar el castigo hará que nuestros hijos sean indisciplinados, malcriados. Lo que hará que esos niños no sean indisciplinados y malcriados es la educación que reciban, no el castigo. No renunciamos a la educación, tan sólo al castigo. ¿Y cuando se porte mal?, dirá alguno. Pues hay muchas cosas que se pueden hacer, como volver a mostrarle el camino correcto («Cariño, al terminar de bañarnos la ropa se lleva a la lavadora»), hacerlo con nosotros («Mira, te dejaste la ropa en el baño, ¿la llevamos a la lavadora?»), pedirle una explicación («¿Qué te pasó? ¿Por qué no llevaste la ropa a la lavadora?»)... Las posibilidades son infinitas.

Adiós a cualquier tipo de castigo

El niño es acreedor al máximo respeto.

Décimo Junio Juvenal

Hace poco una psicóloga amiga mía^[48] que trabaja con adultos me dijo que pensaba escribir un libro para la prevención de los trastornos psicológicos en la adultez. El libro llevaría el siguiente título: «Todo lo que debe hacer con su hijo para que de mayor vaya al psicólogo».

Y no hablaba de adultos a los que habían pegado o que habían sufrido castigos físicos cuando eran niños, sino de aquellos a los que simplemente no les escuchaban, que pasaban miedo por la noche encerrados en sus habitaciones o que habían encontrado injusta alguna sanción impuesta.

Ella sabía por experiencia profesional lo que hace años ya escribió Alice Miller: «Todo comportamiento absurdo tiene su prehistoria en la infancia temprana».

Alice Miller trabajó durante más de veinte años con pacientes en la consulta hasta que se dio cuenta de que era mejor trabajar en la prevención de esos traumas que los adultos le contaban y poder ayudar a reducir el sufrimiento en la sociedad. Así que se dedicó a escribir sobre la educación de los niños desde que son pequeños. En uno de esos libros (*Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*) explica que lo único que hay que hacer es atender a las necesidades del niño sin manipularlo:

Para impedir un comportamiento absurdo y autodestructivo en la edad adulta, los padres no necesitan haber realizado grandes estudios de psicología. Si consiguen no manipular ni abusar del niño pequeño para atender sus necesidades, [...] el niño sabrá encontrar en su cuerpo la mejor

protección contra exigencias inapropiadas.

Parece fácil, ¿no?

Ahora sabemos, por apartados anteriores, que un castigo es un castigo, y que su huella es grande y duradera a lo largo de nuestra vida, tanto si el castigo es fuerte como «suave».

Incluso si se probara que castigar en la niñez es eficaz, ¿eso lo haría ético?

Las personas normales no nos castigamos entre nosotras, ¿por qué hacerlo con nuestros hijos? Mi marido no me castiga a mí aunque yo haga algo que a él no le guste especialmente: lo comentamos y punto. Yo no castigo a mi secretaria aunque se equivoque en el trabajo o vaya lenta: le pregunto por qué ha actuado así o solucionamos el error. Ya no está bien visto desde hace mucho tiempo que los jefes «castiguen» a sus empleados; pueden despedirlos pero no acosarlos, castigarlos, ridiculizarlos, amenazarlos... Alguien dirá que nuestra sociedad sí castiga y que tenemos prisiones, multas y sanciones. Sí, es cierto, pero sólo para los transgresores de la ley; el resto podemos cometer equivocaciones sin mayores problemas. No estamos hablando de niños que han trasgredido la ley (hay adolescentes que han matado a compañeros del instituto, y en estos casos debemos actuar de otro modo porque lo primero es proteger la vida humana), sino de niños normales que han cometido los mismos errores que los niños normales de todos los tiempos: no querer bañarse ni hacer los deberes, no querer comer verdura ni ir al cole, etc. Para esto no hace falta castigar. Se pueden educar estas conductas sin necesidad del castigo.

Si usted tuviera un menor transgresor de la ley, lo primero que debe hacer es buscar ayuda profesional, pues en estos casos se ha comprobado que los castigos paternos tampoco funcionan.

Por último, una reflexión: no se puede ser juez y parte. ¿Quién dictamina el castigo del niño? Normalmente el progenitor o la persona a la que no le ha sentado bien esa actuación. Todos sabemos ya que un juez no puede juzgar sobre un hecho que le «toca de cerca», y lo mismo pasa con los padres, porque a veces pueden perder la objetividad.

Los padres de Alba me explicaban la siguiente historia: Alba, de 7 años, y su madre habían estado enfermas. No habían ido ni al cole ni a trabajar. Después de comer, Alba se encontraba mejor y se levantó de la cama para ver la tele (la programación de tarde suele estar dedicada a los menores). Llevaba un buen rato viendo la tele cuando la mejoría alcanzó a su madre, que también se levantó. Le dijo a Alba que ella ya había visto bastante rato la tele y que ahora le tocaba a su madre (al parecer no tenían los mismos gustos televisivos). Alba protestó diciendo que no era justo porque era ella quien estaba primero y que su madre no tenía derecho a interrumpirle su serie favorita en aquel momento.

Si las dos hubieran sido adultas, seguramente el orden de llegada hubiera sido determinante («Lo siento, yo llegué antes») o hubieran llegado a un acuerdo («Vale, te dejo terminar tu serie favorita, pero luego déjame verla un ratito»), pero como Alba es menor, su madre le quitó el mando y la envió a su habitación argumentándole que ya llevaba demasiado rato viendo la televisión y que debía hacer otras cosas como jugar, y que las niñas no contestan mal a sus madres.

No podemos ser juez y parte.

Para que estas cosas no se den, funcionan muy bien los consejos familiares: la actitud es expuesta al resto de la familia, no afectada en ese momento, y se resuelve de forma algo más objetiva. Bien, esta es sólo una de las muchas técnicas de educación democrática familiar; si ha

leído los capítulos anteriores ya tendrá algunas en su repertorio, y si no, repase otra vez esos capítulos.

Hemos de decir adiós al castigo no físico (recuerden que el físico es ilegal y, por lo tanto, ya no vamos a hablar más de él: no puede hacerse). Y hemos de decirle adiós por varias razones:

1. También tiene efectos negativos, como ya hemos demostrado.
2. Aunque no tuviera secuelas, no es ético.
3. Suele ser arbitrario.
4. Los niños se educan igual sin él.
5. Los adultos de la familia no lo utilizamos entre nosotros. ¿Alguien ha castigado alguna vez a su abuela, a su padre o a su madre si han hecho algo equivocado? (Si alguien lo ha hecho, más vale que vaya al psicólogo, pues tiene un problema grave). ¿Por qué discriminamos a los niños? ¿Por qué a ellos sí les castigamos?
6. Los padres somos casi siempre juez y parte en la contienda. Eso no es justo para el niño. La forma más democrática, como ya hemos visto, son los consejos familiares o las reuniones de familia, en donde se discute entre todos los miembros lo que ha sucedido.

Las formas de equivocarse del ser humano son muchas y cambiantes, pero no es el error lo que nos debe asustar (al fin y al cabo, errar es humano), sino la poca capacidad de enmienda y cambio que tienen algunos a pesar de que las evidencias de que están equivocados son abrumadoras.

Algunas preguntas

Sé que no tengo que gritarle a mi hijo, pero a veces pierdo los estribos. ¿Debo pedirle perdón? Es que me han dicho que nunca debo mostrarle que me he equivocado.

¿Quiere que su hijo aprenda que cuando uno se equivoca debe pedir perdón? Entonces predique con el ejemplo. Que sea su madre no quiere decir que deba comportarse de otro modo. Usted es un ser humano y puede equivocarse, no importa que su hijo lo sepa ahora; de todos modos se va a enterar.

¿Se considera castigo gritar? Es que yo tengo tendencia a levantar la voz (todo el mundo me lo dice), pero yo no quiero gritarle a mi hijo; es que me sale así.

Como no sabemos qué es lo que considera gritar o elevar la voz, vamos a explicar las dos cosas:

1. Si usted sólo tiene tendencia a levantar la voz, puede que no se considere un castigo, pero como es una cosa evidente porque «todo el mundo te lo dice», sería mejor que —en beneficio de los demás— intente cambiar ese aspecto. Además, puede que su hijo le copie en ese detalle, y no creo que le gustara tener un hijo que levantara la voz en el futuro.
2. Si es verdad que le grita (pregúnteselo a su pareja o a las personas que le ven interactuar con su hijo), sí que se considera un castigo, pero aunque no fuera así, mejor cambie de táctica. Imagine que su hijo aprende a chillar cada vez que se enfada: cuando llegue a la adolescencia puede ser muy duro vivir en su casa. Lo que siembras hoy recogerás mañana.

Si no le castigo cuando se porta mal, ¿cómo le enseño que en mi casa mando yo?

La primera cosa para erradicar el castigo es la creencia de que la familia es un grupo en el que nadie manda ni obedece, sino en donde unos aportan modelos positivos que los otros intentan seguir. Las normas se consensuan, se siguen las que se consideran mejores y se debaten o modifican las que resultan obsoletas.

La casa es el hogar de todos. Si le inculca a un hijo que la casa sólo le pertenece a usted, ¿cómo va a concebir el niño la idea de hogar? No existe ese hogar propio que todos anhelamos.

Su casa también es la de su hijo, la de toda la familia. Por eso la cuidamos entre todos. Hay muchos hijos que destrozan a veces cosas de la casa cuando se enfadan: es porque consideran que la casa no tiene nada que ver con ellos; es propiedad de sus padres y por eso la atacan; si creyeran que la casa es suya, seguramente no la destrozarían.

Para saber más

Acabar con la violencia legalizada contra los niños y niñas. Informe mundial 2007, Iniciativa global para acabar con todo castigo físico hacia niños y niñas, 2007.

Barudy, J. y Dantagnan, M., *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*, Gedisa, Barcelona, 2005.

Consejo de Europa, *Views on positive parenting and non-violent upbringing*, Estrasburgo, 2007.

Cornelius, Helena y Faire, Shoshana, *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*, Editorial Gala, Buenos Aires, 1995.

Davis, Martha, McKay, Matthew y Eshelman, Elizabeth R., *Técnicas de autocontrol emocional*, Martínez Roca, Barcelona, 1985.

González, C., *Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.

Miller, A., *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*, Tusquets,

Barcelona, 2001.

Pinheiro, Paulo Sérgio, *Informe mundial sobre la violencia contra los niños* (una publicación más elaborada del informe sobre el Estudio de las Naciones Unidas; contiene estudios de casos, mejores prácticas y recomendaciones), publicación de las Naciones Unidas, Ginebra, 2006.

Rodrigo, M. J., «Los mensajes educativos de los padres desde la perspectiva de los hijos». *Revista Infancia y Sociedad*, nº 30, Ministerio de Asuntos Sociales, 1995.

Taylor, S. E., *Lazos vitales. De cómo el cuidado y el afecto son esenciales para nuestras vidas*, Taurus, Madrid, 2002.

UNICEF, *Manual de aplicación de la Convención sobre los Derechos del Niño*, segunda edición enteramente revisada (incluye un análisis detallado de la jurisprudencia del Comité de los Derechos del Niño), UNICEF, 2002.

Resumen

- El castigo físico es una forma incorrecta de educar, pero no es la única.
- El castigo «no físico» también es dañino.
- Como castigo no físico se entienden todas aquellas conductas en que se menosprecia, se humilla, se denigra, se convierte en chivo expiatorio, se amenaza, se asusta o se ridiculiza al niño.
- Los gritos, los insultos, las amenazas, ignorarles o atemorizarles, están entre las más usadas
- El castigo no físico no debe usarse porque provoca alteraciones y secuelas a nivel emocional.
- Tampoco es ético usar ese tipo de actuaciones con otro ser humano.
- Si el resto de adultos de la familia (padre, madre, abuelos...) no nos castigamos entre nosotros, ¿por qué discriminar a los niños?
- A veces el castigo depende más de la mentalidad del que castiga que de la falta cometida. Cambiando la mentalidad podemos llegar a educar sin castigar.
- El castigo no físico no debe usarse porque los padres, que somos quienes lo imponemos, somos juez y parte. Y eso no es justo para el niño.

Capítulo XI

Límites, normas, hábitos y rutinas

El ejercicio responsable del rol adulto hacia la infancia no consiste en fabricar la persona ideal que queremos que sea mañana ni tampoco de abandonarlo a su suerte frente a estímulos y vivencias que aún no le corresponden vivir.

Jesús Vilar^[49]

Poniendo límite a la palabra «LÍMITE»

No debemos limitar a los niños. Al menos no deberíamos usar la palabra «límite» para definir la acción de educar a un niño o de enseñarle unas normas de convivencia. Confundimos palabras y conceptos.

Los niños no necesitan límites. No son animales peligrosos a los que haya que ponerles una cerca. Son personas que pueden tener conductas no deseables, es cierto, pero eso no se arregla poniendo límites, sino dando normas de convivencia, valores y modelos.

No me gusta la palabra «límite». Si mañana usted ve un cartel anunciando una conferencia con el título «Cómo poner límites», dará por supuesto, como todo el mundo, que trata sobre educación infantil. A nadie se le ocurre pensar que pueda ser sobre las restricciones de velocidad en la entrada de las grandes ciudades. Y es que los adultos no nos limitamos: actualmente la palabra «límite» sólo se utiliza en niños y en animales (y en estos últimos ya se pone en entredicho).

Nadie en su sano juicio va diciendo que «limita» a su pareja, y si lo dice, la que queda mal es esa misma persona, a la que el resto tachará de dictatorial. Es cierto que en las parejas tenemos normas de convivencia (no límites) y, como nos queremos, intentamos no saltárnoslas. Lo que hace que una pareja sobrepase el límite suele ser la falta de amor, no que uno de los cónyuges sea más duro o menos. En las empresas no está bien visto que un jefe diga que limita a sus empleados,

pero seguramente hay unas normas y deberes que cumplir.

Hoy en día los niños parecen una «sociedad limitada» porque sólo a ellos se les aplica la palabra «límite». Y a los niños no se les debería imponer límites. Usted no quiere un hijo limitado, sino alguien que aprenda a convivir y sepa comportarse con las normas que se establezcan en una casa o en la sociedad.

Deberíamos erradicar la palabra «límite» del vocabulario de la pedagogía infantil. En primer lugar porque no se ajusta a lo que se pretende decir. Según la Real Academia Española, el límite es un fin, un término. En realidad hay más definiciones, pero la que se ajusta de alguna forma a la educación es esta. No hay más; en ningún lugar pone: forma de educar en la que los niños deben aprender a comportarse.

No, no hay nada de esto. Utilizamos una palabra que significa una cosa para explicar otra.

En segundo lugar, aunque la acepción de la palabra fuera la correcta, debemos evitar un vocablo que sólo se utiliza con niños y que tiene una clara carga peyorativa. Hace unos años la psicología aceptó la palabra «histérico/a» para designar un tipo de personas. Pero la palabra era peyorativa para las mujeres («histeria» viene del griego «útero»), y ahora eso ha cambiado. Quizás podamos hablar de lo mismo, pero con unas palabras más amables hacia cierto colectivo.

Lo mismo sucede con «límite». Alguien me dirá que «límite» y «norma» pueden ser lo mismo. Seguramente, pero hay una diferencia de cara al niño: cuando decimos: «Este niño no tiene límites», el que queda mal es el niño. Cuando decimos: «Este niño no tiene normas de comportamiento», los que quedan mal son los padres. Y, claro, eso no nos gusta a los adultos.

El hecho de utilizar una palabra u otra supone una gran diferencia a nivel semántico. Quizás podamos estar hablando de lo mismo, del mismo concepto, pero la palabra no es la adecuada.

Además, la actitud de poner límites no es educativa. Imagine por un momento que un niño roba en clase e insulta a sus compañeros. Alguien dirá: «No tiene límites, hay que ponerle unos límites claros». Pues no. Lo que no tiene el niño es el valor de la honradez y del respeto hacia sus compañeros, y tampoco las normas de comportamiento y de convivencia adecuadas. Si creemos en esto, trabajaremos para que aprenda estas enseñanzas. Y si las aprende es difícil que se las salte.

En cambio, si pensamos que es un problema de límite, tan sólo castigaremos o censuraremos su comportamiento. Puede que con esto el niño deje de robar o de insultar, pero no porque haya aprendido unos valores, sino porque tiene miedo al castigo y a las consecuencias. En cuanto no tenga miedo o se sienta seguro, lo volverá a hacer.

Por eso, en este capítulo no utilizaremos la palabra «límite», sino que vamos a cambiarla por otras que sí tienen ese significado realmente, que no hacen quedar mal a nadie y que ayudan a educar. Mucho mejor, ¿verdad?

Actitudes, valores y normas

Educar a un niño no es hacerte aprender algo que no sabía, sino hacer de él alguien que no existía.

John Ruskin

Hace ya unos cuantos años, en las escuelas españolas —al igual que en muchas otras en todo el mundo— se dieron cuenta de que era bueno valorar no sólo los conocimientos de los niños sino también «las actitudes, valores y normas». Si se fija, no pusieron la palabra «límite» en ninguna parte: no se valora si el niño tiene límites o no, sino si tiene adquiridas unas normas, unos valores... Y esa es la clave. Por eso este apartado lo hemos titulado así.

Creo que lo primero que habría que hacer es definir cada concepto:

- *Valor*: un valor es una creencia que se refiere a modos deseables de ser y de comportarse y va más allá de una situación específica. Por ejemplo, valores son la libertad, la paz, la justicia, el amor, la responsabilidad, el esfuerzo, el amor al trabajo... Si nos fijamos, no suelen cambiar mucho con el tiempo, ya que estos mismos valores podía inculcarlos un padre romano a su hijo hace dos mil años, igual que usted va a hacer con el suyo. Suelen tener un carácter universal, ya que la mayoría de países y de personas en el mundo están a favor de los mismos. Una persona con buenos valores es una persona con un bagaje importante para la vida, lo que le permitirá entenderse con otras personas.
- *Normas*: las normas son las reglas, las leyes que se hacen tomando como fundamento unos valores. Suelen ser cambiantes con el tiempo y no tienen por qué ser las mismas en cada país. De esta manera, el valor del agradecimiento puede variar según la cultura o la sociedad. Por ejemplo, usted recibe un regalo y, como tiene inculcado el valor del agradecimiento, quiere agradecerlo. Si está en España, las normas de buen comportamiento en este caso le dirán que debe abrirlo y dar las gracias. Pero si usted vive en otros países (parte de Inglaterra, por ejemplo), las normas de comportamiento le dirán que en estos casos no debe abrir el regalo delante de quien se lo ha hecho, sino agradecerlo y abrirlo más tarde. En nuestro país ya hace mucho tiempo que se considera la justicia como un valor importante y toleramos cada vez menos las injusticias. Pero las leyes y las normas que regulan esa justicia van cambiando con el tiempo. Es decir, hay valores, como el respeto de los ciudadanos ante la autoridad, que siguen vigentes tanto para los antiguos babilonios como para nosotros. Pero las normas han cambiado, y antiguamente debían postrarse en el suelo o rodilla en tierra, mientras que ahora un saludo respetuoso o hablar de usted suele ser suficiente. El mismo valor suele tener normas diferentes de actuación dependiendo de la época en que vivamos y de las circunstancias.

Así pues, intente inculcar en su hijo buenos valores y unas normas de convivencia que le permitan vivir en sociedad y en familia. En general, solemos enseñar normas a nuestros hijos pequeños, y ellos, cuando se hacen mayores, van captando el valor que se esconde detrás de muchas normas. Así pues, cuando le decimos a un niño: «Dale las gracias al tío Pepe por haberte arreglado el juguete», le transmitimos una norma de convivencia, pero a la larga aprenderá que los favores deben agradecerse y asumirá el valor del agradecimiento. Sea como sea, le transmitimos estos valores y normas en lugar de ponerle límites.

- *Actitudes*: las actitudes son formas generales de actuar. De esta manera, decimos que una persona tiene una actitud pacífica, colaboradora, distante, fría... Son rasgos generales de su actuación y comportamiento. No suelen variar mucho. Por ejemplo, seguramente usted conoce a una persona de actitud amable. Es una persona que normalmente está dispuesta a ayudar y que se preocupa por los demás. Pero eso no quiere decir que siempre sea así; quizás un día está de mal humor y no saluda. Entonces usted se preguntará: «¿Cómo es que hoy no me ha saludado cuando normalmente es tan amable?». Pues porque una cosa es su actitud normal ante la vida y otra su comportamiento en cada momento.

Las actitudes de una persona no suelen cambiar, aunque pueden hacerlo. Una persona fría y distante no suele volverse de la noche a la mañana alegre y cercana, pero si quisiera, podría.

Los valores que se tienen forman, entre otros, nuestras actitudes. Es muy difícil que una persona que tenga como valor el principio de que todos los seres humanos son iguales sea racista o tenga una actitud hostil hacia los inmigrantes.

Los niños aprenden una serie de valores a partir de las actitudes que muestran sus padres hacia las cosas: si ve que su padre tiene una actitud positiva hacia los inmigrantes, seguramente el niño captará el valor que hay detrás de este hecho.

- *Comportamiento*: consiste en cómo se porta una persona en determinado momento.

En general, las actitudes marcan el comportamiento, pero no siempre. De esta manera, una persona con una actitud distante y fría normalmente se comportará con seriedad. Pero también puede pasar al revés: una persona puede ser fría y distante (actitud) y un día estar más graciosa de lo normal. Una persona puede tener una actitud optimista ante la vida pero también puede pasar un mal día y en ese momento o en esa ocasión comportarse de forma negativa. Una persona puede tener una actitud muy amable y un día enfadarse (comportamiento).

En su mayor parte, la gente se comporta según sea su actitud ante una determinada situación, pero puede comportarse de otra forma en ciertos momentos.

Usted tiene que ver los problemas de comportamiento de su hijo como una cosa puntual, porque lo que vale es su actitud general. Si en general es un niño bueno, el que un día le grite o no haga sus tareas no es porque esté mal educado sino porque algo le ha debido de suceder. En este caso, usted intentará saber qué le ocurre y reconducir su comportamiento equivocado. Si su hijo normalmente tiene una actitud «pasota» ante los deberes, lo importante es intentar inculcarle unos valores para cambiar su disposición, y no tanto obligarle a que los haga hoy.

En general, salvo excepciones, los niños son buenos y tienen actitudes positivas (si han sido bien educados en valores y normas), aunque a veces sus comportamientos no sean los deseables.

Bien, una vez explicada la nomenclatura, hay que recordar que el trabajo con niños consiste en inculcarles valores y normas de comportamiento o de convivencia (no límites) y que el modelo de actuación de los padres y sus actitudes ayudan mucho a que los niños los capten adecuadamente.

Yo no robo, no porque mis padres me impusieran un límite, sino porque me inculcaron el valor de la honradez y porque ellos siempre tuvieron una actitud honrada, y a través de ese modelo yo aprendí.

Yo no bebo (alcohol, se entiende). No fue porque mis padres me pusieran un límite o me castigaran si alguna vez de joven llegué con una copita de más, sino porque me enseñaron el valor de una vida sana, y con sus actitudes hacia la bebida (mis padres no bebían) y su modelo entendí que yo no debía beber porque no era bueno.

Los niños necesitan que sus padres les ofrezcan y enseñen buenas actitudes, valores y normas.

Hábitos y rutinas

Si atendemos a su definición, existe poca diferencia entre las dos palabras. Según la Real Academia Española, rutina es un hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y sin razonarlas. Y hábito es un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por conductas instintivas. Si nos fijamos, ambos términos se definen como maneras de comportarse (costumbre o modo especial de proceder o conducirse) que se adquieren por repetición y práctica.

En pedagogía y psicología infantil añadimos mayor contenido a las definiciones: hábito es un acto en concreto (el hábito de leer, el hábito de estudiar...) y rutina es cuando se siguen unos pasos pautados para hacerlo (hay gente que cada mañana sigue la misma rutina: primero se levanta, luego va al baño, después se ducha, se viste, hace el café...; es su rutina para empezar el día). No decimos: «Tengo la rutina de leer», porque no siempre lo hacemos de la misma forma (a veces leemos en la cama, otras en el sofá...), y lo mismo sucede con el estudio. En cambio, a los pasos que seguimos para acostar a los niños (bañarlos, darles de cenar, contarles un cuento, etc.) se les llama rutinas porque se siguen los mismos más o menos cada día.

¿Son buenos los hábitos? ¿Para qué sirven?

Hay hábitos buenos, como lavarse los dientes después de comer, y hábitos malos, como morderse las uñas o fumar. Los malos deben erradicarse y los buenos fomentarse.

¿Para qué sirve un hábito? Pues para que lleguemos a hacer las cosas desagradables que son beneficiosas y que, si no fuera de esta manera, no las realizaríamos.

En 1847 el doctor Semmelweis descubrió que las muertes de las parturientas debidas a infecciones (fiebre puerperal) bajaban en picado si los médicos, antes de atenderlas, se lavaban las manos, cosa que en aquella época no se hacía con frecuencia (por lo que contagiaban a sus pacientes en cuanto las tocaban). Pidió a sus compañeros que lo cumplieran durante un tiempo y, aunque la medida se probó como eficaz, lo dejaron de hacer porque «era muy pesado».

Y es que lavarse las manos tantas veces es algo que a mucha gente le cuesta (a no ser que seas un obseso compulsivo de la limpieza). Por eso, como es una cosa buena pero resulta «desagradable» de cumplir, se debe instaurar como un hábito, tal y como hicieron los médicos más tarde. De hecho, tengo un amigo médico que un día festivo entró un momento en su consultorio para buscar un libro y antes de salir se lavó las manos. Se puso a reír y me dijo: «Estoy tan acostumbrado a lavarme las manos cada vez que hago algo en el consultorio que ahora sin pensar he hecho lo mismo». Bien, eso es un hábito.

El problema de los hábitos es que se hacen sin pensar y no dan ningún placer, con lo cual aprender las cosas de esa forma me parece muy aburrido. ¿No cree que es mejor enseñarle primero a su hijo el amor por el estudio, antes de instaurarlo como un hábito? Si consigue que a su hijo le guste estudiar, seguramente continuará estudiando más allá de lo obligatorio, pero si lo instaure como un hábito nunca disfrutará mientras aprende.

Mis padres no me inculcaron la higiene como un hábito, sino como un placer: el gusto de ir limpio. De esta manera, la mayor parte de los días disfruto cuando me arreglo y aseo para salir, cosa que mucha gente hace a desgana porque lo tiene como un hábito: algo que hay que hacer, sin saber bien por qué, y por eso no le encuentran la gracia.

Para las cosas «desagradables» pero que son beneficiosas para nosotros, intente que su hijo las vea como algo positivo y fomente su amor por ellas. No lo instaure como un hábito si puede hacerlo de otra forma.

Hay dos cosas que nunca deberían ser instauradas como un hábito:

- En primer lugar, aquellas cosas cuya razón de existir es hacernos felices. Y los niños deben aprender a hacerlas por placer y no como obligación o porque «siempre lo he hecho así».

Ejemplos de todo esto serían la lectura, la música o el salir con los amigos. La música es algo muy bueno y muy positivo para el ser humano, pero... ¿se imaginan implantar el hábito de escuchar cada día un ratito de música? Pues como no te guste escuchar música y te obliguen la vas a odiar todavía más. La música es para nuestro recreo, para hacernos felices, para disfrutar, y en el momento en que la escuchas como un hábito ya no obtienes los beneficios que suele brindar. Lo que debemos hacer es fomentar el amor por la música en nuestros hijos, y entonces la escucharán, disfrutarán con ella y obtendrán los beneficios que la música proporciona. Pero no está escrito en ninguna parte que todo el mundo tenga la obligación de escuchar música. Si su hijo no siente ese placer, aunque usted ha intentado que lo encuentre, déjelo y no le insista más.

Cuando yo tenía 4 años me gustaba sentarme delante del piano de mi abuela y «tocar». Así que mis padres me pusieron una profesora particular hasta los 9 años. En aquel momento les dije a mis padres que no quería continuar porque ya no disfrutaba con el piano, ya que, debido a las horas que tenía que dedicarle, había pasado de ser una fuente de placer a un agobio. Y, gracias a Dios, mis padres lo entendieron. Bien, como nunca odié la música (mis

padres no me dejaron que siguiera odiándola), más tarde me atreví con otros instrumentos, y cuando empecé en la universidad volví a tomar clases de piano.

En la actualidad puedo tocar varios instrumentos (ninguno a la perfección, soy consciente) gracias a que nadie me impuso el hábito de estudiar música a diario. Tengo amigas a las que obligaron a terminar sus estudios de piano, y en la actualidad ninguna de ellas lo toca. En cuanto a la lectura, pasa más o menos lo mismo: hace unos años nos reunimos unas cuantas excompañeras del colegio. La mayoría habíamos seguido juntas hasta tercero de BUP y COU^[50] y recordamos cómo a no sé quién del Ministerio de Educación se le ocurrió impulsar el hábito de la lectura, para lo cual se nos entregó un listado de diez libros que debíamos leer ese curso. Fue el año que menos leí de mi vida, porque cuando me ponía a leer lo que a mí me gustaba, me sentía mal (¡tenía el listado pendiente!). Así que dejaba de leer lo que me gustaba y cogía el libro obligatorio. Como no me gustaba, leía poco rato y lo dejaba. Y así todos los días. Total, que yo, que era capaz de leerme casi un libro a la semana, ese año apenas leí los diez libros obligatorios. Por suerte esto duró poco y en la universidad a nadie se le ocurrió que había de implantar el hábito de la lectura, y volví a leer.

Con sus hijos debería fomentar el amor por la lectura (de hecho, en la actualidad las campañas son para fomentar la lectura, no para que sea un hábito sin más). Muchos padres piensan que obligando a sus hijos a leer cada día diez minutos van a fomentar su amor por la lectura. Si a su hijo no le gusta y usted sigue esa técnica, va a acabar odiándola en la mayoría de los casos. Fomente y no obligue: déjele que escoja el libro (¡ah!, que en el cole les ponen un libro obligatorio), que le vea a usted leer (¡ah!, que no tiene tiempo), haga actividades relacionadas con el libro, como buscar palabras que empiecen por... (¡ah!, es que lo tiene que leer en pocos días y llevar un resumen al colegio); pues eso, intente fomentar el gusto por la lectura, aunque, dadas las circunstancias actuales, lo tiene difícil.

Se intentan crear hábitos en los niños pensando que se les hace un bien, cuando lo que hemos de inculcar es la pasión y las ganas de hacer una cosa.

- En segundo lugar, hay otra serie de hábitos que tampoco se debe instaurar aquellos que son tan irracionales que van a cambiar en poco tiempo. «Es que tiene que habituarse a dormir en el moisés». ¿Para qué? Si en menos de seis meses va a tener que cambiarlo de sitio porque se va a quedar pequeño. «Es que tiene que habituarse al “orinalito”». ¿Para qué? Si lo ideal es que lo haga en el váter.

A veces los padres fuerzan a sus hijos a que se acostumbren a ir por la calle atados a una sillita de paseo cuando el niño lo que quiere es salir. Y cuando de mayor quiere ir en sillita, le riñen porque debe ir andando. Siempre que vaya a instaurar un hábito pregúntese antes: ¿esto lo hacemos normalmente los adultos? Porque a lo mejor no vale la pena obcecarse demasiado en el tema.

¿Son buenas las rutinas? ¿Para qué sirven?

Las rutinas son una buena forma de hacer las cosas sin olvidarse de algún paso importante. El otro día observé lo que hacía la cajera del súper cuando le pagué con la tarjeta. La pasó por la máquina, se la guardó en su mano izquierda mientras que con la derecha acababa de teclear algo y, cuando sacó el comprobante de la visa, cogió el tique de la compra y lo puso encima de la visa y me lo devolvió todo junto. Al día siguiente igual. Y al tercero le pregunté: «¿Por qué no me devuelves la visa, una vez pasada, en lugar de guardártela en la mano?». Y me dijo que su rutina era esa; siempre lo hacía así y de esta forma se aseguraba de que no se olvidaba de darme ninguna de las tres cosas: tarjeta, comprobante y tique. Bueno, pues para eso sirven las rutinas, para evitar los olvidos o hacer las cosas en un determinado orden que nos va mejor.

¿Hay que inculcar rutinas para dormir? No para dormir, sino para que no nos olvidemos nada a la hora de dormir. En mi caso, una vez puesto el camisón, me lavo los dientes y me limpio (o desmaquillo) la cara, pero mi amiga suele lavarse los dientes cuando aún está vestida (para no salpicarse el camisón) y luego se pone el camisón para dormir. Hacerlo así no nos ayuda a dormir antes ni mejor, sino sólo a no olvidarnos de hacer algo.

También nos anticipan lo que va a venir. Es decir, yo ya sé que cuando mi cajera tiene la visa en la mano me la va a devolver, pero si un día veo que hace algo raro (guardarla en su bolsillo) me extrañaré y le preguntaré por qué lo hace, ya que no sé qué final va a tener aquello.

Cuando a su hijo le inculca una rutina para dormir, pregúntese en primer lugar si aquello tiene mucho sentido y si las personas cabales lo harían así. ¿Usted duerme en una cama con barrotes y abrazado a un muñeco de goma? No, ¿verdad? Pues, ¿por qué enseña a dormir a su hijo de tal manera? Piense que su hijo va a tener que hacer el esfuerzo cuando sea mayor de olvidar la mayor parte de las cosas que le enseñe ahora.

En segundo lugar, si a su hijo no le es agradable la hora de ir a dormir porque sabe que se separa de sus padres, ¿cree que el hecho de anticipárselo va a conseguir que vaya más tranquilo a la cama?

En general, las rutinas pueden simplificar el procedimiento a la hora de hacer algunas acciones, pero no consiguen que las mismas se realicen más a gusto. Hay gente que abusa de las rutinas, y a la larga una vida rutinaria es muy aburrida y tediosa. Hay que romper de vez en cuando las rutinas. La vida es mejor y más feliz.

Algunas preguntas

Mi hijo de 9 años lee muy poco. Es como si no le gustara leer. Cuando le mandan algún

libro para leer en el colegio, nos cuesta que lo lea. ¿Cómo le inculco el hábito de la lectura?

La lectura no puede ser nunca un hábito. Debe ser un placer, un goce, el gusto por la lectura.

En primer lugar, es difícil inculcar un gusto por la lectura cuando sólo lee libros que le mandan en el colegio. Quizás haciéndole ver a la señorita que de vez en cuando les debería dejar elegir el libro, nos ahorraríamos algún sufrimiento.

Pero si vamos más allá del entorno escolar, podemos darle algunas orientaciones: vaya a comprar libros con él, que los elija; no importa de lo que sean, incluso los cómics fomentan la lectura (hay padres que todavía ven el cómic como un género literario de segunda); incrementen el número de horas que leen todos en casa, para que el niño los vea leyendo.

El libro no sólo sirve para leer, sino para imaginar y aprender: vaya a visitar lugares parecidos (o los mismos) que se relatan en el libro; busque información complementaria sobre algún aspecto; cree juegos sobre el libro (buscar palabras, crucigramas, sopas de letras...); hagan representaciones teatrales o propóngale que le explique el argumento del libro a alguien (a mamá, a la abuela); es decir, que cada libro sea fuente para el niño de placer y diversión. Con el tiempo le encantará leer y lo pedirá. Una vez llegado a este punto, podrá pasar a reducir las actividades complementarias, ya que con el solo placer de la lectura y la imaginación le será suficiente. No le obligue a leer, y menos si es algo que no le gusta. Eso mata al buen lector.

Tengo un alumno de 3 años que pega a veces a sus compañeros de clase. Tiene que aprender que hay un límite y que no puede hacer eso. ¿Cómo le marco el límite? ¿Es bueno ignorarlo en el momento en que lo hace?

¡Claro que no puede hacer eso! Los otros niños no tienen que sufrir los maltratos de un compañero. Y usted como educadora debe ayudarle. Pero no poniéndole límites.

Imagine que cada vez que pega a un compañero le amonesta con frases del tipo: «Eso no se hace». ¿Cómo podrá actuar la próxima vez el niño cuando un amiguito le quite el cochecito? Pues si no le enseña nada más o le ignora, poca cosa va a conseguir. Bueno, sí, el niño sabrá que a usted no le gusta y como mucho intentará hacerlo cuando no le vea.

Lo primero que debemos saber es por qué ha hecho eso; porque si un compañero le ha quitado algo quizás deberíamos solucionar el problema primero y luego, con el niño ya calmado, explicarle que la próxima vez debe acudir a la señorita si tiene un problema.

Cuando el niño entienda por qué no puede pegar, puesto que usted le habrá enseñado normas de convivencia en lugar de límites y le habrá dado formas de actuar más aceptables para solucionar un problema, seguro que cambia.

Enseñe las normas de convivencia, no sólo a él sino a toda la clase, poniendo a los niños en diversas situaciones y pidiéndoles que expliquen qué harían en esos casos; así podrán ver cuál es el comportamiento que más les gusta a todos, tanto si lo hacen como si lo reciben.

De todas formas, el hecho de que un niño de 3 años pegue no es excesivamente alarmante, aunque creo que no debería hacerlo y me parece mal por los compañeros que lo sufren.

Pregunte a maestras «de toda la vida» de parvulario e infantil cuántos niños han conocido que a los 3 años pegaran o mordieran y seguro que le dirán que muchos. En cambio, si luego pregunta en el mismo colegio a las maestras de niños más mayores cuántos han tenido que mordieran o pegaran, le dirán que pocos. Y es que un niño de 3 años es muy instintivo todavía en sus

respuestas (como los animalitos) y cuando una cosa no le gusta araña, pega o muerde, como harían muchos animales. Con el tiempo aprende otras formas de demostrar su disgusto (insultar, ignorar, etc.). Es raro que haya niños de 10 años que se arañen o muerdan; en cambio, es muy frecuente cuando sólo tienen 2 años. Intente, en beneficio del resto de sus compañeros, que el correcto aprendizaje se produzca cuanto antes y trabaje con el niño.

Para saber más

Cornelius, Helena y Faire, Shoshana, *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*, Editorial Gala, Buenos Aires, 1995.

Davis, Martha, McKay, Matthew y Eshelman, Elizabeth R., *Técnicas de autocontrol emocional*, Martínez Roca, Barcelona, 1985.

Faber, A. y Mazlish, E., *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Medid, Barcelona, 1997.

Padres liberados, hijos liberados, Medid, Barcelona, 2003.

Ginott, H. G., *Entre padres e hijos*, Medid, Barcelona, 2005.

Grose, M., *Grandes ideas para educar sin discutir*, Plaza, Barcelona, 2002.

Honoré, G., *Bajo presión*, RBA, Barcelona, 2008.

Rodrigáñez, C., «Poner límites o informar de los límites», 2005 (texto inédito, se puede consultar en www.casildarodriganez.org/varios.php).

Resumen

- No deberíamos usar la palabra «límite» para definir la acción de educar a un niño o de enseñarle unas normas de convivencia. Confundimos palabras y conceptos.
- Los niños no necesitan límites sino normas de convivencia, valores y modelos.
- Un valor es una creencia que se refiere a modos deseables de ser y de comportarse y va más allá de una situación específica. Por ejemplo, valores son la libertad, la paz, la justicia, el

amor, la responsabilidad, el esfuerzo, el amor al trabajo...

- Las normas son las reglas, las leyes que se hacen tomando como fundamento unos valores. Suelen ser cambiantes con el tiempo y no tienen por qué ser las mismas en cada país.
- Las actitudes son formas generales de actuar. Así, decimos que una persona tiene una actitud pacífica, colaboradora, distante, fría... Son rasgos generales de su actuación y comportamiento. No suelen variar mucho.
- El comportamiento consiste en cómo se porta una persona en determinado momento.
- En general, las actitudes marcan el comportamiento, pero no siempre. De esta manera, una persona con una actitud distante y fría normalmente se comportará con seriedad. Pero también puede pasar al revés: una persona puede ser fría y distante (actitud) y un día estar más graciosa de lo normal.
- Se intentan crear hábitos en los niños pensando que se les hace un bien, cuando lo que hemos de inculcar es la pasión y las ganas de hacer una cosa. Yo me ducho no porque sea un hábito rutinario para mí, sino porque me gusta ir limpia.
- Hemos de incentivar la motivación en lugar de instaurar la rutina en nuestra vida. Las cosas serán más agradables y la vida más feliz.

Bibliografía

- Acarín, N. *El cerebro del rey*, RBA, Barcelona, 2005.
- Ainsworth, M., «Attachment beyond infancy», *American Psychologist*, 44, pp. 709-716.
- Barudy, J. y Dantagnan, M., *Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia*, Gedisa, Barcelona, 2005.
- Beck-Gernsheim, L., *La reinención de la familia. En busca de nuevas formas de convivencia*, Barcelona, Paidós, 2003.
- Bowlby, J., *La pérdida afectiva: tristeza y depresión*, Paidós, Barcelona, 1997.
- , *El apego y la pérdida 1. El apego*, Paidós, Barcelona, 1998.
- , *El apego y la pérdida 2. La separación*, Paidós, Barcelona, 1998.
- Boy, F., García, L. y Torreblanca, A., «Importancia del vínculo materno-filial en el sentimiento de seguridad», *Revista Mexicana de Psicología*, 2, 1, 1985, pp. 29-31.
- Brown, S. *A jugar*, Urano, Barcelona, 2010.
- Brullet Tenas, C. y Roca, G., «Tener y cuidar hijos: estrategias, tiempos, redes sociales y políticas de apoyo a la crianza», en Brullet, C. y Gómez Granell (coords.), *Malestares: infancia, adolescencia y familias*, Graó, Barcelona, 2008, pp. 21-86.
- Consejo de Europa, *Abolición del castigo físico infligido a niños y niñas*, Estrasburgo, 2008.
- , *Eliminating corporal punishment. A human rights imperative for Europe's children*, segunda edición enteramente revisada, Estrasburgo, 2007.
- , *Views on positive parenting and non-violent upbringing*, Estrasburgo, 2007.
- Cornelius, H. y Faire, S., *Tú ganas, yo gano. Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones*, Editorial Gala, Buenos Aires, 1995.
- Cyrułnik, B., *Bajo el signo del vínculo. Una historia natural del apego*, Gedisa, Barcelona, 2005.
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R., *Técnicas de autocontrol emocional*, Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- Dunn, J., «La comprensión de los sentimientos: las primeras etapas», en Jerome Bruner y Helen Haste (comps.), *La elaboración del sentido. La construcción del mundo por el niño*, Paidós, Barcelona, 1990, pp. 31-43.
- Faber, A. y Mazlish, E., *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Medici, Barcelona, 1997.
- , *Padres liberados, hijos liberados*, Medici, Barcelona, 2003.
- Fernández, M., Martínez, M. y Pérez, J., «Vinculación afectiva e interacción social en la

infancia», *Revista Española de Motivación y Emoción*, 3, 2002, pp. 1-15.

Gerhardt, S., *El amor maternal La influencia del afecto en el desarrollo mental y emocional del bebé*, Al besa, Barcelona, 2008.

Gershopf, E. T., «Corporal punishment by parents and associated child behaviours and experiences: a meta-analytic and theoretical review», en *Psychological Bulletin*, 2002, vol. 128, num. 4, pp. 539-79.

Ginott, H. G., *Entre padres e hijos*, Medici, Barcelona, 2005.

Gómez Papí, A., *El poder de las caricias*, Espasa, Madrid, 2010.

González, C., *Bésame mucho. Cómo criar a tus hijos con amor*, Temas de Hoy, Madrid, 2003.

—, *Un regalo para toda la vida. Guía de la lactancia materna*, Temas de Hoy, Madrid, 2006.

—, *Entre tu pediatra y tú*. Temas de Hoy, Madrid, 2010.

Grose, M., *Grandes ideas para educar sin discutir*. Plaza, Barcelona, 2002.

Gutman, L., *Mujeres visibles, madres invisibles*, Integral, Barcelona, 2010.

Harper, K. et al, *Ending physical and humiliating punishment of children. Manual for action*, Save the Children (Suecia) y Alianza Internacional Save the Children, 2005.

Hart, S. (ed.), *Eliminating corporal punishment. The way forward to constructive child discipline*, UNESCO, París, 2005.

Hindberg, B., *Ending corporal punishment: Swedish experience of efforts to prevent all forms of violence against children and the results*, Ministerio de Salud y Asuntos Sociales y Ministerio de Asuntos Exteriores, Suecia, 2001.

Hirsh-Pasek, K. y Michnick, R., *Einstein nunca memorizó, aprendió jugando*, Martínez Roca, Madrid, 2005.

Honoré, C., *Bajo presión*, RBA, Barcelona, 2008.

Horno Goicoechea, P., *Amor, poder y violencia. Un análisis comparativo de los patrones de castigo físico y humillante*, Save the Children España, 2005.

Jové, R., *Dormir sin lágrimas*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2006.

—, *La crianza feliz. Cómo cuidar y entender a tu hijo de 0 a 6 años*, La Esfera de los Libros, Madrid, 2009.

—, *Cariño y teta. Manual de instrucciones del bebé para torpes*, Anaya, Madrid, 2010.

Juul, J., *Su hijo, una persona competente*, Herder, Barcelona, 2005.

Kloer, E. R., «Hormones, brain and stress», *Endoc. Regul.* 37,2003.

Lee, N., *Ser padres sin castigar* (publicación gratuita en www.nopunish.net).

Liedloff, J., *El concepto del continuum. En busca del bienestar perdido*, Obstore, Tenerife, 2008.

Merieu, P., *El Frankenstein educador*, Aleñes, Barcelona, 2003.

Miller, A., *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*, Tusquets, Barcelona, 2001.

Montagu, A., *La naturaleza de la agresividad humana*, Alianza, Madrid, 1998.

Monteros-Ríos Gil, M., *Saltando olas*, Plaza, Barcelona, 2008.

Northrup, C., *Madres e hijas*, Plaza, Barcelona, 2006.

Pellegrini, A. D., *The role of play in human development*, Oxford University Press, Oxford, 2009.

Pinheiro, P. S., *Informe mundial sobre la violencia contra los niños*, Publicación de las

Naciones Unidas, Ginebra, 2006.

Punset, E., *El alma está en el cerebro*, Destino, Barcelona, 2006.

Rodrigáñez, C., *Poner límites o informar de los límites*, 2005 (texto inédito, se puede consultar en www.casildarodriganez.org/varios.php).

Rodrigo, M. J., «Los mensajes educativos de los padres desde la perspectiva de los hijos», en Rodrigo, M. J. y Palacios, J. (coords.), *Revista Infancia y Sociedad*, nº 30, Ministerio de Asuntos Sociales, 1995.

Sacks, O., *Musicofilia: relatos de la música y el cerebro*, Anagrama, Barcelona, 2010.

Sadeh, A., «Stress, trauma and sleep in children», *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5(3), 1996.

Save the Children, *Lucha contra el castigo físico en la familia*, manual para la formación, 2004.

Save the Children (Suecia), *Poniendo fin al castigo físico contra la niñez. Cómo hacerlo posible*, Oficina para América Latina y el Caribe, Lima, Perú, 2003.

Siegel, D. J., *La mente en desarrollo*, Deselle de Brouwer, Bilbao, 2007.

Small, M. R., *Nuestros hijos y nosotros*, Crianza Natural, Barcelona, 2006.

Taylor, S. E., *Lazos vitales. De cómo el cuidado y el afecto son esenciales para nuestras vidas*, Taurus, Madrid, 2002.

UNICEF, *Manual de aplicación de la Convención sobre los Derechos del Niño*, segunda edición enteramente revisada, UNICEF, 2002.

VV. AA., *Acabar con la violencia legalizada contra los niños y niñas. Informe mundial 2007*, Iniciativa global para acabar con todo castigo físico hacia niños y niñas, 2007.

Willow, Carolyne y Hyder, Tina, *It hurts inside you. Children talking about smacking*, National Children's Bureau y Save the Children, Londres, 1998.

Winnicott, D., *Conozca a su niño*, Paidós, Barcelona, 1970.



ROSA JOVÉ (Lleida, 1961), licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Barcelona, está especializada en psicología clínica infantil y juvenil y en psicopediatría (bebés de 0 a 3 años). Igualmente es licenciada en Historia y Geografía con especialización en antropología de la crianza. Presidenta de la delegación de Lleida del Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya y responsable del programa de salud materno-infantil de UNICEF en Lleida, es miembro fundador del grupo de psicólogos en emergencias y catástrofes de Cataluña, con más de treinta intervenciones, entre las que destacan las inundaciones de Biescas o los atentados del 11-M. También es miembro de la permanente del Observatorio de los Derechos de la Infancia de la Generalitat de Catalunya.

Desde 1994 es la responsable del gabinete de psicología del Centro Médico CMS en Lleida, y también ha abierto consulta en Barcelona y Madrid.

Autora de los éxitos *Dormir sin lágrimas*, *La crianza feliz* y *Ni rabietas ni conflictos* y de varios artículos de divulgación sobre psicología infantil, es colaboradora habitual de revistas infantiles como *Tu Bebé*.

Notas

[1] El libro *Parenting without punishing (Ser padres sin castigar)* es una publicación gratuita del año 2002 que se puede encontrar en www.nopunish.net, en inglés y en español. <<

[2] Programa de *Redes* «El cerebro del bebé». Puede consultarse en la web www.smartplanet.es.

<<

[3] Citado en el libro de Carl Honoré *Bajo presión*, RBA, Barcelona, 2008. <<

[4] *Ibidem.* <<

[5] Philippe Merieu, *El Frankenstein educador*, Alertes, Barcelona, 2003. <<

[6] *Ibidem.* <<

[7] Norm Lee, *Ser padres sin castigar*, publicación gratuita en www.nopunish.net. <<

[8] Stuart Brown, *A jugar*, Urano, Barcelona, 2010, pp. 22-23. <<

[9] J. P. Iglesias de Ussel, M. Marí-Klose y P. González Blasco, *Matrimonios y parejas jóvenes, España 2009*, Fundación SM, Madrid, 2009. <<

[10] VV. AA., «Infancia y futuro», *Colección Estudios Sociales*, nº 30, Obra Social de La Caixa, 2010. <<

[11] *Ibidem*, p. 10. <<

[12] Jordan Riak en un artículo de su página web www.nospank.net. <<

[13] Ejemplo extraído de mi libro *Cariño y teta*, Anaya, Madrid, 2010. <<

[14] Extraídos del mismo libro. <<

[15] La frase es una traducción del original: «*Love is spelled T-I-M-E*». <<

[16] La leche materna puede extraerse y darse a distancia, pero mamar estrictamente hablando no.

<<

[17] En las unidades de prematuros, como la del 12 de Octubre en Madrid, suelen darles glucosa antes de una prueba molesta para reducirles el dolor. <<

[18] Caso real extraído de mi libro *Cariño y teta*, Anaya, Madrid, 2010. <<

[19] Tomo prestado el título y el texto de un artículo que escribí para la revista *Crianza Natural* (n° 7, otoño de 2009). <<

[20] Oliver Sacks, *Musicofilia: relatos de la música y el cerebro*, Anagrama, Barcelona, 2010. <<

[21] Pueden leer un excelente resumen de las tesis de Hebb en el libro de Siegel *La mente en desarrollo*, 2007, citado en la bibliografía del capítulo. <<

[22] Nolasco Acarín, *El cerebro del rey*, RBA, Barcelona, 2005. <<

[23] Extraída de la película *Dr. Jekyll y Mr. Hyde* (1931). <<

[24] Judy Dunn, autora, entre otros libros, de «La comprensión de los sentimientos: las primeras etapas», en Jerome Bruner y Helen Haste (comps.), *La elaboración del sentido. La construcción del mundo por el niño*, Paidós, Barcelona, 1990, pp. 31-43. <<

[25] L. Gutman, «Aquellos que decimos», en *Mujeres visibles, madres invisibles*, Integral, Barcelona, 2010. <<

[26] Nunca le ignore. Explicaremos en el capítulo X por qué ignorarlos es tan perjudicial para los niños. <<

[27] Ejemplos extraído de mi libro *La crianza feliz*. <<

[28] Publicación del Consejo de Europa, *Abolición del castigo físico infligido a niños y niñas*, 2008, p. 6. <<

[29] Comité de los Derechos del Niño, de las Naciones Unidas, *Observación general núm. 8*, 2006, párrafo 11. <<

[30] Publicación del Consejo de Europa. *Abolición del castigo físico infligido a niños y niñas*, 2008, p. 7. <<

[³¹] Riak es director de PTAVE (Parents & Teachers Against Violence in Educación: Padres y maestros en contra de la violencia en la educación) [www.nospank.net]. <<

[32] Ashley Montagu, *La naturaleza de la agresividad humana*. Alianza. Madrid, 1988. <<

[33] El doctor Welsh es una autoridad en materia de delincuentes adolescentes. Su trabajo se ha desarrollado en Estados Unidos. <<

[³⁴] En el final de este capítulo está la sección «Para saber más», en la que aparece citada una amplia selección de los mismos. <<

[35] Publicación del Consejo de Europa, *Abolición del castigo físico infligido a niños y niñas*, Estrasburgo, 2008. <<

[36] Save the Children, *Lucha contra el castigo físico en la familia*, manual para la formación, 2004. Y la campaña «Educa, no pegues». <<

[37] Exvicesecretario del Comité de los Derechos del Niño. <<

[38] El castigo corporal en las escuelas es ilegal desde 1985, gracias al artículo 6 de la Ley Orgánica 8/1985 del 3 de julio, reguladora del derecho a la educación. El artículo 17 del Real Decreto 732/1995, el marco legal que regula las relaciones sociales en las escuelas, establece que «todos los pupilos tienen derecho al respeto a su integridad física y moral, y en ninguna circunstancia pueden ser sometidos a trato humillante o degradante». El artículo 43.2 prohíbe «castigos inconsistentes con la integridad física y la dignidad personal del pupilo». Según la Ley Orgánica 10/2002 sobre la Calidad de la Educación, los estudiantes tienen derecho a que se muestre respeto por su integridad y dignidad personal y están protegidos contra toda agresión física o moral (artículo 2.2). <<

[39] W. AA., «Infancia y futuro», *Colección Estudios Sociales*, n° 30, Obra Social de La Caixa, 2010, p. 108. <<

[40] Adele Faber y Elaine Mazlish, *Padres liberados, hijos liberados*, Medid, Barcelona, 2003.

<<

[41] Pedagoga sueca. Pionera de la nueva educación, creía en la bondad natural del niño. Se opuso al autoritarismo y defendió la coeducación. <<

[42] VVAA. *infancia i futur*, Obra Social de La Caña, 2010, pp. 176 y 177. <<

[43] Es el típico caso de *mobbing* laboral. Mucha gente no sabe cómo poner una denuncia porque no hay nada «demostrable» de maltrato. Simplemente no hay trato. <<

[44] Citado en Eduardo Punset, *El alma está en el cerebro*, Destino, Barcelona, 200. <<

[45] Ejemplo extraído de mí libro *La crianza feliz*. La Esfera de los Libros, Madrid, 2009,p. 128.

<<

[46] A. Sadeh, «Stress, trauma and sleep in children», *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5(3), 1996, pp. 685-700. <<

[47] E. R. Kloer, «Hormones, brain and stress». *Endoc. Regul.* 37, 2005, pp. 51-68. <<

[48] Agradecemos a Sara Bosch que nos permita contar esta anécdota. <<

[49] Profesor de la Fundación Bese Tarrés, en una entrevista al periódico *La Vanguardia* el 29 de noviembre de 2010. <<

[50] Equivalente a 1° y 2° del bachillerato actual, en el que nos dividíamos por tipos de bachilleres (ciencias, letras y mixto). <<