

Guía para la adecuada atención a nuestros hijos e hijas de **0-3 años**

Guías de servicios sociales
Gizarte zerbitzuen gidak

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE
GAIETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES

ISBN: 978-84-457-2686-0



9 788445 726860

P.V.P.: 5 €

1

Guía para la adecuada atención a nuestros hijos e hijas de 0-3 años

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE
GAJETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2008

Un registro bibliográfico de esta obra puede consultarse en el catálogo de la Biblioteca General del Gobierno Vasco:

<http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

Títulos publicados:

1. Guía para la adecuada atención a nuestros hijos e hijas de 0-3 años
2. Cuidando en casa. Guía para el cuidado familiar

Edición:	1.ª junio 2008
Tirada:	10.500 ejemplares
©	Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco Departamento de Vivienda y Asuntos Sociales
Internet:	www.euskadi.net
Edita:	Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz
Autores:	ADI EGON. Asociación para el Bienestar Psicosocial Iparraguirre, 50 - 48011 Bilbao
Fotocomposición:	Ipar, S. Coop. Zurbaran, 2-4 (48007 Bilbao)
Impresión:	Grafo, S.A. Avda. Cervantes, 51 (48970 Basauri)
ISBN:	978-84-457-2686-0
D.L.:	BI-2043-08

Presentación

Con creciente rapidez cambian los modelos familiares y las formas de relacionarse las personas integrantes de cada unidad familiar o convivencial. La pérdida de peso de la familia tradicional, la consolidación de las parejas de hecho, del mismo o de distinto sexo, como una alternativa real a ese modelo familiar, la creciente incorporación de la mujer al mercado de trabajo, la permanente llegada de personas (y familias) inmigrantes a Euskadi forman parte de una realidad que, de una y otra forma, afecta a todos los miembros de la familia y de forma muy especial a las personas menores de edad.

La primera infancia, la etapa comprendida entre los 0 y los 3 años de edad es decisiva en el desarrollo afectivo, social e intelectual de cada persona y, en consecuencia, es un momento vital que requiere una atención especial y prioritaria.

Conocedores de las dificultades que entraña la educación de nuestros hijos e hijas en una sociedad en permanente movimiento y sujeta a constantes cambios y en la que conciliar vida laboral y familiar no resulta sencillo, en el Departamento de Vivienda y Asuntos

Sociales del Gobierno Vasco hemos apostado por la creación y distribución de una guía que sirva de apoyo a todos aquellos padres y madres que afrontan el enorme reto de dar la mejor educación posible a sus hijos e hijas menores de tres años.

En los últimos años hemos avanzado de forma notable en el reconocimiento y respeto de los derechos de las personas menores de edad, en la consideración de éstas como sujetos activos, participativos y creativos de derechos, tal y como se contempla en la Ley de Protección de la Infancia y la Adolescencia aprobada por el Parlamento Vasco en febrero de 2005.

Pero también es cierto que, en un espacio de tiempo relativamente corto, hemos pasado de un modelo educativo fundamentalmente autoritario a otro marcado por la ausencia de límites y la sobreprotección de niños y niñas, dejando en el camino lo que se conoce como el modelo de autoridad moderada.

Esta guía, mediante sencillos planteamientos y ejemplos prácticos, pretende acercar una serie de claves educativas a los padres y las madres con niños y niñas menores de tres años de edad, para armonizar y conciliar la necesaria autoridad con la indispensable libertad de acción de la que han de disfrutar nuestros hijos e hijas. Se trata de demostrar

que, con el solo uso del sentido común, todos y todas podemos ser madres y padres sobradamente preparados para afrontar el reto de la educación.

Con un poco de esfuerzo y de ayuda, como la de esta guía, allanaremos el camino para que nuestros hijos e hijas se conviertan en personas adultas conocedoras de sus derechos y responsables a la hora de cumplir con sus deberes.

Javier MADRAZO LAVÍN

*Consejero de Vivienda y Asuntos Sociales
del Gobierno Vasco*



Índice

Autoridad moderada	9
De la teoría a la práctica	15
• Cómo aplicar los límites a nuestras hijas e hijos	15
• La frustración	18
• El castigo	22
• Las rabietas	28
Aspectos importantes a la hora de educar	31
Direcciones de interés	45



Autoridad Moderada

Vivimos en una sociedad en permanente movimiento, sujeta a rápidos, constantes y profundos cambios en todos los órdenes de la vida. Cambia la realidad política, económica, laboral, social, cultural, demográfica y educativa y también lo hacen los modelos de familia, las formas de relacionarse de las personas que conforman las diferentes unidades familiares o convivenciales y las de educar a hijos e hijas.

Familias tradicionales, monoparentales, adoptivas, parejas de hecho del mismo o de diferente sexo, unidades convivenciales conformadas por personas inmigrantes... componen la fotografía de una realidad siempre cambiante y cada vez más compleja.

Debemos perder el miedo a desarrollar un modelo educativo basado en la autoridad moderada, a medio camino entre la mano dura y la superprotección

El estrés, la acumulación de preocupaciones, el cansancio, la falta de tiempo que dedicar a la familia, tienen un reflejo claro en la relación de padres y madres con hijos e hijas. Así, en no pocas ocasiones, tendemos a pasar por alto aspectos importantes para su educación con el propósito inmediato de evitar rabietas o enfrentamientos, o simplemente para lograr una determinada respuesta para la que lo más adecuado sería crear hábitos que conduzcan a ella.

Pero también es cierto que, en términos generales, hoy estamos más cerca de nuestra prole de lo que antes lo estaban nuestros padres y madres; estamos más preparados para comprender a nuestros hijos e hijas y para prevenir el desarrollo de determinados proble-

mas, sean estos del tipo que sean. Y hoy son más las personas que prestan una atención especial al desarrollo emocional de niños y niñas, que están preocupadas por recortar el abismo que tradicionalmente separa a diferentes generaciones.

Le educación es cosa de todos y todas, pero el papel más importante es el de la familia más cercana, el de los padres y las madres

Todo ello sin olvidar que, a pesar de que aún es muy largo el camino que recorrer, cada día son más los padres que se implican en la educación de sus hijos e hijas y en la realización de las tareas del hogar, que asumen un rol en el entorno familiar diferente del papel eminentemente autoritario propio de otros tiempos.

Hace unos pocos años el modelo educativo predominante era el que se puede definir como autoritario. Sin embargo, en muy poco tiempo, buena parte de las personas que fueron educadas con mano dura han optado por otro modelo marcado por la permisividad y la ausencia de límites, todo ello combinado con una clara tendencia hacia la superprotección de nuestros hijos e hijas, incompatible con la adquisición de instrumentos para afrontar frustraciones y decepciones que van a llegar.

Hay que tener también en cuenta para comprender las dificultades a las que se enfrentan y enfrentarán los padres y las madres de hoy en día a la hora de abordar la educación de sus hijos e hijas, que esta se lleva y se llevará a cabo en un entorno marcado por profundas contradicciones, en el que intentamos inculcar a nuestros niños y niñas valores como la solidaridad, la to-

Somos padres y madres sobradamente preparados para educar a nuestros hijos e hijas. Es cuestión de paciencia, flexibilidad, comunicación y, sobre todo, sentido común

lerancia o el respeto, al tiempo que fomentamos en ellos y ellas actitudes individualistas y de constante competitividad que consideramos necesarias para desenvolvernó en esta sociedad.

Todos estos son aspectos que hay que tener muy en cuenta para afrontar el reto educativo con ciertas garantías de éxito, para que nuestros hijos e hijas asuman valores y desarrollen herramientas y capacidades con los que enfrentarse a este entorno siempre cambiante y cada vez más exigente y complejo.

Para ello es preciso y fundamental, que nuestros niños y niñas interioricen la existencia de unos límites que no deben superar, que no van a conseguir satisfacer todos sus caprichos, que la frustración es una parte consustancial del desarrollo de cualquier persona.

Y esos límites han de ser marcados por todas las partes implicadas en la educación pero, fundamentalmente, por la familia más cercana y desde los primeros momentos de la vida. De hecho, es la etapa comprendida entre los 0 y los 3 años una de las determinantes en el desarrollo de cada persona, es decisiva para nuestro desarrollo afectivo, social e intelectual.

La alternativa a los modelos educativos tradicional y actual es la que se caracteriza por un ejercicio moderado de la autoridad, marcado por el establecimiento claro de lími-

tes pero en un clima afectivo próximo, de respeto hacia el niño o la niña y con canales de comunicación permanentemente abiertos entre los diferentes miembros de la unidad familiar o convivencial. Y la mejor herramienta para lograr estos objetivos ha de ser el sentido común.

Vivir con un niño o niña y abordar con garantías de éxito su proceso educativo requieren mucho sentido común, paciencia, flexibilidad, diplomacia y humor. A los padres y a las madres corresponde la tarea de estructurar contextos seguros para que hijos e hijas desarrollen una vida autónoma en libertad, guiar sin sofocar y brindar libertad sin caos.



De la Teoría a la Práctica

Cómo aplicar los límites a nuestras hijas e hijos

La mejor prevención consiste en establecer lo que se puede hacer. Es necesario para dar seguridad, ofreciendo siempre razones coherentes que el niño o niña pueda comprender.

La noción de lo permitido le acompañará toda su vida. Si se le deja a merced de su voluntad se le coloca en una situación inviable para todos.

Los límites son necesarios

Los niños y niñas, necesitan pautas, normas, reglas, hábitos, no para anularlos, sino para que el niño o niña de hoy, sea un adulto auténticamente libre. A continuación nos centraremos en hablar de los aspectos más relevantes a desarrollar en el modelo de autoridad moderada al que nos queremos dirigir.

A veces no nos encontramos preparados para establecer límites. Nos falta habilidad para hacerlo, hablamos demasiado, exageramos las emociones, y en muchos casos, nos equivocamos en nuestra forma de expresar sin claridad y/o con *demasiada autoridad*.

¿Cómo poner límites a los niños y niñas desde el primer mes?

Cuando es recién nacido, ir poco a poco estableciendo horarios de alimentación y sueño evita un innecesario incremento de su ansiedad. De esta manera se le asegura que sus necesidades serán satisfechas en un tiempo y contexto familiar para él o ella. Establecer horarios de alimentación y sueño no es un agravio a su libertad sino que le cuida y genera la estabilidad necesaria para su crecimiento.

Cuando el niño o niña se desplaza por su cuenta y comienzan sus juegos, también es preciso que tenga un marco y no transforme toda la casa en su lugar de juego. Así como no son saludables las restricciones a su necesidad de explorar, tampoco lo es una libertad indiscriminada, que no defina marcos temporales y espaciales a su juego: si bien es importante permitirle que juegue con agua, no es necesario que sea encima de la alfombra o cinco minutos antes de salir.

Los niños y niñas que hacen todo lo que quieren creen que no son importantes para sus padres y madres.

Hay que explicarle al niño o niña por qué está mal su comportamiento y qué se espera de él o de ella. Es necesario establecer barreras.

¿Cómo decir NO a un niño o una niña pequeña?

Mediante la palabra, con un tono serio, un NO firme que pueda acompañarse de una palmada en la mano (por ejemplo si va a tocar un enchufe).

Cuando los padres y las madres comenzamos a decir NO, los niños y las niñas se enojan y lo manifiestan a través de berrinches puesto que reconocen el límite y no les gusta.

Cuando son muy pequeños y se empeñan en hacer algo se les puede distraer con otra cosa para que cambien el foco de atención y se tranquilicen. Es importante prestar atención en qué situaciones los padres y madres dicen NO, y cuando dicen SÍ, por cansancio, o porque están superados por la presión. En esas contradicciones cotidianas es donde nosotros, los adultos, generamos dobles mensajes. Nuestro hijo o hija siente algo como: ¿puedo o no puedo? Si ayer me dejaron, ¿por qué hoy no? No entiendo, mejor me porto mal y consigo lo que quiero. No es que piensen todo eso junto, pero sienten algo parecido y por eso hacen los berrinches como protesta.

La frustración

Cuando se acostumbran a conseguir todo lo que quieren acaban por no soportar la frustración.

La *frustración* es fundamental para la educación, porque hay que experimentarla para ser conscientes de que no se puede hacer todo.

¿Cuándo dejar al niño o a la niña en la cuna para dormir?

Cuando se muestren cansados, somnolientos, pero despiertos. Es importante que el niño o la niña aprenda a dormirse solo, sin la ayuda del alimento o los brazos de los padres.

El niño o la niña necesita aprender a frustrarse para un buen desarrollo de su proceso psicológico

¿Qué hacer ante los despertares nocturnos?

Ante los «despertares nocturnos»: si el niño/a se despierta llorando hay que acudir a la habitación para comprobar que no ocurre nada. Es interesante crear una rutina para atender al niño o la niña en este momento: acariciarle, arroparle, y abandonar la habitación,

de manera que entienda que no se le va a levantar de la cuna o de la cama. En sucesivos episodios este procedimiento se llevará a cabo retrasando progresivamente nuestra respuesta. De este modo conseguiremos que el niño o la niña aprenda que llorando no conseguirá que su padre o madre se levante.

Cuando establezcamos *límites* hemos de tener en cuenta la seguridad, el bienestar y el desarrollo del niño.

¿Es importante insistir con comidas que no le gustan a mi hijo o hija?

Muchas veces los niños y niñas necesitan que un mismo alimento sea ofrecido en muchas ocasiones antes de aceptarlo. Enseñar a comer a un bebé requiere un proceso de aprendizaje por el cual el niño o la niña está empezando a reconocer otros sabores y texturas de alimentos, por lo cual no debemos insistir en ofrecerle reiteradamente alimentos que no le agradan sino dejar pasar unos días para volver a ofrecerlos o tratar de incorporarlos en otras preparaciones, o bien, mezclados con otros alimentos. Que el bebé no quiera algún alimento en esta etapa no significa que nunca vaya a gustarle. A veces las madres y los padres nos vemos tentados a agregarle sal u otros condimentos a la comida, con la expectativa de que lo acepten mejor. Lo ideal es que el niño o la niña pueda apreciar los sabores originales sin mucho condimento.

Habrá que hacerle conocer las *normas* y las consecuencias de su incumplimiento.

¿Es importante poner normas comunes a nuestra hija o hijo?

A la hora de educar a nuestros hijos e hijas es muy importante que establezcamos pautas comunes ya que si la niña o el niño percibe la menor discrepancia entre los cónyuges esto hará que cualquier norma pierda su efectividad.

Por otro lado la niña o el niño siempre va a tender hacia el lado más permisivo para conseguir sus metas, creándose así un malestar en la pareja que hace que la niña o niño salga victorioso.

Las pautas tendrán que ser claras, comprensibles, fundamentadas y, además, habrá que aplicarlas de forma justa y ajustadas a la edad del niño o la niña.

¿Cuándo ser firmes con los hijos e hijas y cuándo flexibles?

Tanto la rigidez excesiva como la blandura son extremos a evitar en la educación de nuestros hijos e hijas. Muchos «síes», pero también unos cuantos e irrenunciables «noes», ayudan a un desarrollo saludable.

Hay temas claros, que son innegociables y conllevan asunción de obligaciones. Especialmente los que afectan a su salud física (comidas, sueño...) o a su desarrollo ético y moral (conductas despóticas, no respetar las normas de convivencia social, agredir...) En estos casos hay que ser intransigente.

En los demás temas, los padres y las madres debemos ser adaptables y tolerantes, facilitar los gustos de los hijos e hijas, su libertad de decisión, siempre que no sean dañinos para la sociedad, la familia o el prójimo. Que no vulneren los principios esenciales.

Todos los hijos e hijas no son iguales por lo que la educación debe ser adaptada

«Hay que dejar claro lo que está bien y lo que está mal».

Será necesario controlar el cumplimiento de las normas. Los padres, madres, educadores y educadoras de los niños y niñas tenemos que ser:

- *consistentes*,
- *constantes* (no cambiar las reglas),
- *honestos* (no engañarles para lograr lo que queremos).

El castigo

El *castigo* es utilizado ya que no siempre se pueden resolver las situaciones con el diálogo, pero es muy importante utilizarlo de forma adecuada. Los castigos de los padres y madres mediante violencia física o verbal, son para él un modelo de conducta agresiva. Si el niño o niña vive rodeado de este modelo, estará adquiriendo el hábito de responder agresivamente a las situaciones conflictivas y de esta forma estará interiorizando el comportamiento agresivo como una respuesta ante las diferentes situaciones de la vida.

Con esto no se quiere decir que no se debe castigar al niño o niña, pero el castigo debe ser utilizado de una manera racional para mejorar su conducta. No debe depender de nuestro estado de ánimo. Hay que controlarse para poder controlar al niño o a la niña.

La técnica del tiempo fuera. ¿Cómo se lleva a cabo?

Busca erradicar una conducta (de negativismo, de llanto, de rabieta, de pelea) y evita reforzarla con la atención.

Esta situación de alejamiento debe llevarse a cabo en un rincón o en una habitación que no resulte atractiva al niño o la niña (donde no haya juguetes, televisión...). La privación de estimulación y de contacto debe ser clara, y no debe acompañarse de discusiones. La duración debe ser corta, aproximadamente cinco minutos y puede alcanzar según la edad del hijo o hija, de la gravedad del hecho o de la reincidencia en el mismo hasta los sesenta minutos.

No debemos aplicar un castigo con gritos o riñas, porque esto indica que nuestro comportamiento es negativo y vengativo, lo que reforzará una conducta no aceptable. Si enseñamos a los niños y niñas que para resolver una situación conflictiva es necesario gritar, no resolvemos ningún problema. Para aplicar un castigo debemos:

- No gritar.
- Oír al niño o a la niña, pero no se debe aceptar excusas o promesas por su parte.
- Antes de aplicar el castigo el niño o la niña debe estar advertida y avisada de una forma firme y definitiva sobre la conducta o hecho negativo que haya realizado.

Hay que tener en cuenta que a veces, cuando castigamos a nuestros hijos e hijas, también nos castigamos a nosotros (ej. no ir al parque). Si ponemos el castigo es importante cumplirlo

- Ante su conducta no hay que esperar que él o ella emita más conductas agresivas para aplicarle el castigo, debe hacerse al principio sin requerir tiempo, energía ni molestias por parte de quien lo aplique.
- Hay que conciliar el castigo con conductas positivas que harán que el niño o la niña «piense» en cómo se debe comportar, y en lo que ha hecho para estar castigada.

La bofetada no es pedagógica para quien la recibe ni terapéutica para quien la propina

El castigo debe:

- Ser puntual.
- No frecuente e imponerse con inmediatez.
- Proporcional a la conducta, justo, realizable y coherente.
- Debe cumplirse necesariamente y no ha de ser contradictorio por el otro cónyuge.

No se trata del castigo por el castigo, sino de aprender que si no se respetan los límites hay una consecuencia.

No se puede poner un día una sanción y otro día, por el mismo motivo, hacer algo distinto.

Mientras los niños y niñas se están comportando mal, regañarles, criticarles, pegarles, gritarles o discutir con ellos refuerza ese mal comportamiento.

Notan que llaman la atención de los padres y madres de esta manera y aprenden a pegar, regañar, gritar o discutir para conseguirla.

Su riesgo está en que es muy fácil y es autoritaria. Por saturación se puede llegar a la situación de que a algunos niños y niñas les dé igual que les peguen o no. La formación de un ser humano es compleja, no se puede ligar a esporádicos «refuerzos negativos».

Nada desconcierta más a los niños y niñas que la ausencia de normas

¿Hay que dejar que los hijos e hijas se equivoquen?

En todo caso lo van a hacer. Es necesario ya que hay cosas que se aprenden por propia experiencia.

Los padres y madres debemos estar próximas a nuestros hijos e hijas, receptivas, pero hay que dejarles una distancia óptima para que puedan aprender de sus errores.

Enseñarles a aprender desde los errores conlleva que el adulto también reconozca que se ha equivocado.

¿Por qué hay niños y niñas que se portan bien en la escuela y mal en casa?

Debemos analizar el estilo educativo empleado en la familia (¿utilizamos correctamente los refuerzos y las sanciones?).

Cuando el niño o niña se porta mal sólo en un ámbito debe plantearse cuáles son las relaciones con los miembros que conforman ese entorno y qué se le está transmitiendo.

La *conducta agresiva* de un niño o de una niña es un comportamiento aprendido y como tal se puede modificar. La intervención de los padres, madres y cuidadores es muy importante.

Como padres y madres nos podemos equivocar y es importante reconocerlo ante nuestros hijos e hijas

El castigo físico no es aconsejable en ninguno de los casos porque sus efectos son generalmente negativos, ya que se limita la agresividad y aumenta la ansiedad del niño o niña.

Hay que debilitar la conducta agresiva y reforzar respuestas alternativas.

Debemos reducir el contacto del niño o niña con los modelos agresivos (televisión, juguetes, pautas de casa...) y mostrarle otras vías para solucionar los conflictos como el diálogo, razonamiento, establecimiento de normas, etc.

¿Cómo le enseño a mi hija o hijo a dejar los pañales?

Generalmente, es mejor comenzar con el control de orina, teniendo paciencia y nunca castigarles por no lograr la continencia. Cuando diga que se ha hecho pis o caca, cambiarle y felicitarle por avisar; luego mostrarle cómo tiramos el pañal sucio (a veces es útil decir «agur caca o pis» aunque se sienta algo raro). En esta etapa dejarle jugar con barro, plastilina o masas, y que use recipientes para ir pasando agua de uno a otro; estos juegos refuerzan la idea de continencia.

En la segunda etapa no vayamos corriendo al baño y lo desvistamos intempestivamente; por el contrario, hay que dejarle sola y tranquila, dándole confianza y luego cambiándole como hicimos en la primera etapa. Con el tiempo le pediremos que nos avise antes, y mostrándole el inodoro adaptado para su comodidad. Cuando nos avise que tiene ganas, iremos al baño sentándole para que haga, luego despediremos los desechos. El control de esfínteres nocturno es más tardío. Este es un camino algo largo, pero que todos los niños y niñas sanos en uno u otro momento terminan de recorrer exitosamente.

Las rabietas

La mayoría de los padres y madres en algún momento tienen que aguantar las *rabietas* de sus hijos e hijas. Se trata de un signo de independencia del niño o de la niña y es bastante normal, aunque ello no significa que sea fácil de resistir y especialmente en público.

Las rabietas siempre suelen tener un motivo. En algún momento se daría cuenta de que su comportamiento daba resultados, pero lo que debe aprender es que se trata de una conducta inadecuada:

- que no conduce a nada,
- que no le ayuda en su frustración,
- que no le libra de una obligación,
- que no modifica nuestra manera de pensar con respecto a algo.

El objetivo principal en la mayoría de los casos es llamar la atención y esto lo consiguen, no sólo al darles lo que buscan, sino también cuando le regañamos, le miramos y le hablamos intentando razonar con ellos o ellas. Por eso la forma más rápida de liberarse de este comportamiento es ignorar al niño o niña, puesto que no hay forma de razonar en medio de un arranque emocional. Si se le ignora mientras está en un lugar seguro se le enseñará que las rabietas no son eficaces y aprenderá a utilizarlas con menos frecuencia.

Pautas:

- Apartarse, hacer otra cosa mientras dure la rabieta.
- No debemos mirar al niño o niña ya que prolongará la rabieta. Se puede esperar unos minutos y decirle «cuando acabes de llorar nos iremos a...».
- Al terminar la rabieta hay que recibirle como si no hubiera pasado nada y sin mencionar el incidente.
- Si la pataleta se prolonga y nos sentimos necesitados de ceder a su demanda porque no se aguanta más, debemos explicarle que estamos cansados de oírle, llevarle a otra habitación y sentarle en un sitio donde él ó ella no pueda vernos pero nosotros a él o a ella sí. Allí debe estar hasta que termine.
- Los niños y niñas saben cuándo realizar las rabietas y cuál es el momento más probable para que el padre y la madre cedamos; puede ser cuando hay gente delante o la madre o el padre estemos cansados.
- ¡Ojo! una rabieta cuando los niños o niñas van creciendo no es algo normal, y es consecuencia de que de pequeño o pequeña obtuvo todo lo que quiso de esta forma. Por lo tanto los padres y madres tenemos a cargo la tarea de enseñar a nuestros hijos e hijas que una rabieta no le conduce a obtener cosas positivas, sino que es algo completamente inadecuado ante lo que nadie va a ceder.

¿Cómo actuar frente a los berrinches?

Cada niño o niña necesita maneras diferentes de calmarse frente a sus propios enojos, que son, ni más ni menos, síntomas de que está creciendo y quiere ser más autónomo.

Lo importante es que frente a su propio enfado no se sienta solo o sola, ni aislado o aislada, que puedas estar al lado suyo, aunque sin hablar y eso le permitirá llevar mejor su enfado hasta que se le pase. Pero siempre se deben sostener los límites o pautas planteados; eso le tranquilizará y aliviará aunque no esté de acuerdo.

Siempre acompaña la palabra antes que el reto. Los niños y niñas comprenden el aquí y ahora y las actitudes concretas de uno.

Aspectos importantes a la hora de educar

- Hablar con tono serio, de manera clara y mirándoles a los ojos.
- Captar su atención y explicarles que tienen que obedecer.
- Si el niño o niña nos ignora, será bueno que nos respalde nuestra pareja.
- Si nuestras instrucciones no son atendidas y el niño o niña se salta los límites, ignora provocaciones, protestas, rabietas y gritos.
- Utiliza un refuerzo negativo ante la desobediencia.

Hay que motivar a los niños y niñas pero sin exigirles demasiado respetando su ritmo

En relación a las *órdenes*:

- No repetirlas mil veces, darlas consecutivamente.
- Se ha de especificar la conducta deseada de manera breve y clara.
- Ser acorde a la edad del niño ó niña.
- Sin amenazas.
- Con mano firme pero con el gesto suave.
- Usar esquemas (si recoges tus juguetes, podrás...).
- Dar oportunidades de obedecer mediante avisos y recordatorios.
- Apoya las órdenes de tu pareja.
- Alabar la obediencia y establecer consecuencias para la desobediencia.
- Si el niño o la niña sabe que una actitud o acción concreta conlleva sanción y la comete, hacérsela cumplir.
- Buscar el momento oportuno para darlas y razonarlas.

TENER OBJETIVIDAD

Da mensajes claros. Nuestros hijos e hijas nos entenderán mejor si lo decimos de forma más concreta:

«Ponte el pijama ahora» «Agarra mi mano para cruzar la calle»

En lugar de: «Pórtate bien...» «Sé bueno...» «No hagas eso...»

Mi hijo o hija no habla. ¿Le ocurre algo?

Los niños y niñas que no hablan, no lo hacen porque no pueden, o porque no quieren. Esa es la perspectiva desde la cual comenzaremos a conocer nuestro hijo o hija que, con pocas palabras o con ninguna, está inmerso en un medio hablante que demanda de ellos más de lo que pueden dar.

Entre un niño o niña que no habla y uno que habla mucho hay una extensa gama de posibilidades. Lo importante es cómo y cuánto se comunica.

Ofrecer opciones

Ofrecer oportunidades pero limitadas para cumplir una orden.

«Es la hora del baño, ¿lo quieres en la ducha o en la bañera?».

En lugar de: «¡A la bañera!».

La libertad de poder elegir hace que el niño o la niña sienta sensación de poder y control y esto reduce sus resistencias.

A veces no es posible dar opciones.

¿Por qué llora mi bebé ante la presencia de extraños?

La socialización es un proceso muy largo que se produce paulatinamente. Los bebés suelen desconcertarse ante los cambios de espacio físico, voces o caras que no le resultan del todo familiares. Es importante que no por esto se le aísle o se evite este tipo de experiencias. El bebé debe seguir teniendo la oportunidad de ir a sitios nuevos y de acostumbrarse a la diversidad de horarios, ambientes, etc. Acompaña a tu bebé en este proceso con confianza y tranquilidad. No lo exijas. Respeta sus límites sin dejar de estimularlo a conocer el mundo que lo rodea.

Ser firme

Cuando el niño o la niña son desobedientes tenemos que aplicar el límite con firmeza. Los límites más suaves le indican que tiene la opción de obedecer o no.

En lugar de: «¿Por qué no guardas los juguetes?» «Guarda los juguetes ahora».

Los límites firmes se aplican mejor con voz segura, sin gritos y mirada seria. Un límite firme dice al niño o la niña que debe parar su comportamiento y obedecer inmediatamente. Cuando el niño o niña es desobediente tenemos que aplicar el límite con firmeza. Los límites más suaves indican al niño o la niña que tiene la opción de obedecer o no.

Rechazo a la guardería (o escuela) tras el primer contacto.

Se manifiesta por oposición violenta, crisis de cólera, dolores de cabeza, abdominales, vómitos, diarrea... Suele producirse en entornos muy sobreprotectores (hijo o hija única) o niños y niñas que tengan un trato privilegiado (por ejemplo, primogénito o última de los hermanos o hermanas). Indica una relación muy estrecha, (generalmente por una madre ansiosa). Por el bien del niño o la niña hay que forzarle a ir a la escuela y vencer las propias ansiedades y miedos.

Reforzar en positivo

Es mejor decir al niño o a la niña lo que debe hacer, en lugar de lo que no debe hacer.

En lugar de: «No grites» «Habla bajo».

Enunciando el mismo límite en positivo existen más posibilidades de que se cumplan.

Comienza la escuela infantil, llora, ¿es normal?

En ocasiones, por circunstancias laborales y familiares, los padres y madres tienen que dejar al niño o la niña en la escuela infantil el primer año de vida, ¿Es grave? Pues no, si los profesionales lo son de verdad y se ajusta bien al tema del sueño y de las comidas.

Cuando el niño o la niña van las primeras veces a la escuela infantil es común que llore; el padre o la madre pese al disgusto, debemos dejarle, pues esa respuesta es natural y el beneficio para el niño futuro es innegable.

Las primeras experiencias escolares son fundamentales, deben ser gratificantes, han de vivir la escuela como alegre y formativa.

Intentar mantenerse al margen

Cuando decimos «quiero que te vayas a la cama ahora mismo» estamos creando una lucha de poder personal con nuestros hijos e hijas. Una buena estrategia es hacer constar la regla de forma impersonal:

«Son las 8.00h. Hora de acostarse» (y enseñas el reloj).

¿Qué hacer si el niño o la niña no quieren ir a la cama?

Ante las «resistencias para ir a la cama» no es aconsejable prestar una atención excesiva a esta conducta. Es importante establecer rutinas que, de alguna forma, preparan al niño o a la niña para acostarse. En niños o niñas más mayores pueden ser útiles algunas técnicas de relajación que les ayuden a quedarse dormidos (muchos niños y niñas no se quieren ir a dormir simplemente porque les cuesta conciliar el sueño).

Explicar el porqué

Cuando una persona entiende el motivo de una regla, se siente más animada a obedecerla. Por esto, lo mejor cuando se aplica un límite, es explicar al niño ó niña el porqué debe obedecer. Entender la razón de una orden ayuda al niño o a la niña desarrollar valores internos de comportamiento (una conciencia) (Mejor explicaciones cortas).

«No muerdas a las personas. Les hará daño».

¿Qué debo hacer si mi hija se pasa a nuestra cama durante la noche?

Es normal. Casi todos los niños y niñas quieren estar en la cama de sus padres y madres. Lo importante es lo que nosotros queramos.

Si realmente nos molesta que nuestra hija o hijo esté en el medio, deberá dormir en su cama, que nuestra cama no sea el lugar de ver TV o jugar, por lo menos hasta que entienda las reglas. Por supuesto, cada vez que aparezca en la madrugada en nuestra cama, deberemos acompañarle a la suya, explicándole el porqué y poniendo límites.

Sugiere alguna alternativa

Cuando apliques un límite intenta sugerir alguna alternativa. Sonará menos negativo y tu hijo o hija se sentirá en menos desventaja.

«No te puedo dar un caramelo antes de la cena, pero te puedo dar un helado de postre».

Ofreciendo alternativas le enseñas que sus sentimientos y deseos son aceptables.

¿Es bueno que nuestro hijo o hija vea la televisión?

Un uso inadecuado puede ser un problema para el proceso educativo del niño o niña.

- La televisión no es interactiva así que no favorece el desarrollo del lenguaje.
- Es un gran inhibidor del juego, ya que hace que el niño o niña, tienda a la pasividad y al individualismo.
- Dar a los niños de comer frente a la televisión interfiere en el proceso educativo de la alimentación.

Se consistente

Lo más efectivo es una rutina. Una regla puntual (como acostarse a las 8 una noche, a las 8.30 la siguiente y a las 9 la próxima) invita a que el niño o niña se resista y se vuelve imposible de cumplir.

Las rutinas y reglas en casa deben ser efectivas día tras día, aunque estemos cansados o indispuestos.

Cuanto más claras sean las normas, más probabilidad hay de que nuestro hijo o hija las obedezca

Las reglas carecen de sentido si no hay una base racional que las sostenga

¿Se pueden crear hábitos desde los primeros meses del bebe?

Es recomendable crear una rutina antes de irse a la cama, por ejemplo: baño - juego - cena - cuento - arroparle - «buenas noches» - apagar la luz - y abandonar la habitación. Evitaremos actividades que puedan sobreexcitar al niño o a la niña justo antes de irse a la cama, como juegos muy activos. Lo mismo se debe hacer con el resto de hábitos del niño o niña para que lo interiorice y le sirva de ayuda en todo su desarrollo evolutivo.

No debemos olvidar que nuestros hijos e hijas, también hacen muchas cosas bien, por tanto es muy importante reconocerlo y reforzarlo positivamente

Desaprueba la conducta, no al niño o niña

Deja claro que tu desaprobación es por su comportamiento no directamente por él o por ella.

«No muerdas» en lugar de: «Niño malo» o «Niña mala».

¿Cómo debo preparar a mi bebé de 18 meses para la llegada de un hermano o hermana?

Se le trata como siempre, con afecto, cariño, con la salvedad que en esta circunstancia tan especial, lo mejor es darle seguridad en relación a lo importante que es él o ella en la familia. No debemos ahorrar en demostraciones verbales y corporales que le subrayen cada día el lugar que él ó ella ocupan entre nosotros y cuánto le queremos.

Lo más probable es que tenga especiales rabietas o incluso que se haga el «ofendido» con alguno en especial. Hay que dejar que se exprese, la sola mención de un nuevo bebé, le asusta. Nadie quiere perder su trono y en este caso no cabe duda de que por ser el primero en todo, le deben tratar como a un rey o una reina. Cuando su padre y madre, deciden tener un hijo o hija, es porque creen que lo desean o que es el momento oportuno, por lo tanto, transmitir esto es bueno para el bebé también. Si estamos felices con la noticia, lo percibirá y, a su manera, estará feliz también. Hablemos con él o ella sobre: cómo se llamará, dónde dormirá al principio... Parece que un bebé de 18 meses no puede entender, sin embargo, entiende perfectamente, sobre todo el valor que nosotros le damos a cada cosa que le dicen.

Controla tus emociones

No se puede enseñar con eficacia si somos extremadamente emocionales.

Ante un mal comportamiento lo mejor es contar un minuto de calma y después preguntar «¿qué ha pasado aquí?».

Cuando el niño o niña está fuera de control debemos:

Recordar que somos padres y madres sobradamente preparadas para educar a nuestros hijos e hijas. Es cuestión de volver al sentido común

- Aplicarle normas de orden y de convivencia en la casa que deberá cumplir.
 - No permitir el maltrato a hermanos o hermanas o a algún otro familiar.
 - No darle caprichos impropios.
 - No ceder ante pataletas, rabieta, lloros o enfados.
- Explicarles siempre por qué las acciones que realizan no son correctas e indicarles las que sí son adecuadas.

¿Qué debemos hacer los padres frente a los miedos de los niños o las niñas?

Los miedos aparecen con más frecuencia cuando el niño o niña tiene alrededor de 3-4 años. A esta edad, no conoce ni comprende del todo la realidad que le rodea y confunde lo real con lo imaginario.

Es muy importante que los padres y las madres no asustemos a nuestros hijos o hijas con historias de ogros o cucos y que, tampoco, nos burlemos de sus miedos minimizándolos o negándolos. Es importante escucharles y permitirles expresar todos sus miedos.

En estas situaciones, es necesario que los adultos transmitamos afecto, protección y tranquilidad y que reafirmemos, cuantas veces sea necesario, que esos personajes no existen.



Direcciones de interés

Gobierno Vasco

Departamento de Vivienda y Asuntos Sociales

Dirección de Bienestar Social

C/ Donostia, 1. 01010 Vitoria-Gasteiz

Web: www.gizartegaiak.ej-gv.net

Tel.: 945 01 64 08 Fax: 945 01 93 11

E-mail: direbienestars@ej-gv.es

Departamento de Educación, Universidades e Investigación

C/ Donostia, 1. 01010 Vitoria-Gasteiz

Web: www.hezkuntza.ej-gv.net

Tel: 945 01 81 82 Fax: 945 01 83 37

E-mail: huisvedu@ej-gv.es

Haurreskolak

Avda Otaola 29 - Edificio Jaizkibel 1. 20600 Eibar (Gipuzkoa)

Web: www.haurreskolak.net

Tel: 943 82 17 50 Fax: 943 82 17 55

E-mail: haurreskolak@haurreskolak.net

Diputación Foral de Álava

Departamento de Asuntos Sociales

Instituto Foral de Bienestar Social

C/ General Álava, 10-4.º 01005 Vitoria-Gasteiz

Web: www.alava.net/ifbs

Tel.: 945 15 10 15 Fax: 945 15 10 17

E-mail: dfa@alava.net

Diputación Foral de Bizkaia

Departamento de Acción Social

C/ Ugasko, 3-5. Edificio Plaza. 48014 Bilbao

Web: www.bizkaia.net

Tel.: 944 06 80 00 Fax: 946 08 29 70

E-mail: info@bizkaia.net

Diputación Foral de Gipuzkoa

Departamento para la Política Social

Pº Zarategi, 99. Edificio Txara-2. 20015 Donostia - San Sebastián

Web: www.gizartekintza.net

Tel: 943 11 26 88 Fax: 945 01 93 11

E-mail: info.gizartekintza@gipuzkoa.net

Euskadiko Udalen Elkartea - Asociación de Municipios Vascos (EUDEL)

Plaza del Ensanche, 5 - 1.º 48009 Bilbao

Web: www.eudel.net

Tel: 944 23 15 00 Fax: 944 24 39 47

E-mail: eudel@eudel.net

