

GUÍA EDUCATIVA

para Padres y Madres



El valor de sumar

GUÍA EDUCATIVA para Padres y Madres

Mancomunidad Sierra de San Pedro
Programa de Atención a Familias

Autores:

José María Mayor de Mato. Educador Social.
Nuria Serrano Serrano. Psicóloga.

Diseño y maqueta:

IMÁGICO (Angel Barrena)

Impresión:

Gráficas HACHE. Cáceres

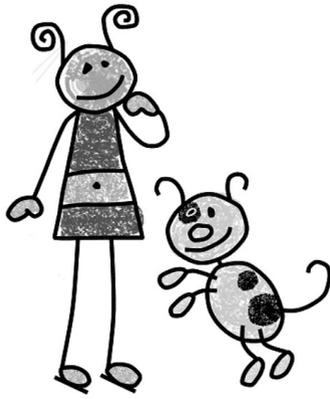
D. L.

Valencia de Alcántara
Abril 2014

*“... Quiero que me oigas, sin juzgarme.
Quiero que opines, sin aconsejarme.
Quiero que confíes en mí, sin exigirme.
Quiero que me ayudes, sin intentar decidir por mí.
Quiero que me cuides, sin anularme.
Quiero que me mires, sin proyectar tus cosas en mí.
Quiero que me abracés, sin asfixiarme.
Quiero que me animes, sin empujarme.
Quiero que me sostengas, sin hacerte cargo de mí.
Quiero que me protejas, sin mentiras.
Quiero que te acerques, sin invadirme.
Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten,
que las aceptes y no pretendas cambiarlas.
Quiero que sepas, que hoy, hoy puedes contar conmigo.
Sin condiciones ...”*

Jorge Bucay





Índice

Introducción	4
<hr/>	
1. Importancia de la familia en la educación de nuestros hijos/as	6
<hr/>	
1.1. Funciones y tareas familiares	7
1.2. Límites en las relaciones familiares	9
1.3. Espacios y tiempos en la relación de los hijos/as	10
1.4. Como padre/madre soy ...	12
2. Qué es educar	18
<hr/>	
2.1. ¿Cómo premiar y castigar conductas?	20
2.2. ¿Cómo realizar una crítica, expresar molestia, desagrado o disgusto?	25
2.3. “De tal palo, tal astilla”	28

El papel que los/as hijos/as juegan hoy día dentro de la sociedad y de la propia familia ha cambiado considerablemente. Uno de esos cambios que merece especial atención es la consideración del niño/a como sujeto de derecho, es decir, los/as hijos/as ya no son objetos propiedad de los padres, quienes pueden hacer con ellos/as lo que quieran y con el deber de obedecer incondicionalmente, sino que, por el contrario, son personas con unos derechos legalmente reconocidos y con capacidad para decidir sobre su propio bienestar.

Esta pérdida de total autoridad (en muchas ocasiones mal interpretada) por los padres, unido a los continuos cambios sociales, culturales y económicos en los que nos vemos inmersos todas las personas, han derivado en una situación en la que muchos padres y madres presentan serias dificultades para controlar la conducta de sus menores y dotarles de las condiciones necesarias para que sean personas autónomas y activas en la sociedad.

En este sentido, hay que partir de una realidad clave: educar hoy es diferente. Ante la problemática que presenta la educación de nuestros/as hijos/as no podemos responder con añoranzas a tiempos pasados, donde había que obedecer ciegamente a los adultos por respeto (o quizás miedo), ni tampoco reproduciendo los patrones educativos de nuestros padres, porque lo que era bueno o correcto entonces, puede que hoy no lo sea tanto.

Los padres tienen que tener muy claro el modelo de hombre/mujer que demanda la sociedad, es decir, ¿qué tiene que saber una persona?, ¿cómo tiene que comportarse?, ¿qué valores, destrezas o actitudes tiene que tener?, etc. Con ello tendremos bien claro uno de los pilares claves en la educación de nuestros hijos y que nos guiará y ayudará en nuestras acciones educativas. Se trata de responder a la pregunta de **¿educar en qué y para qué?**.

De todo lo anteriormente expuesto se deduce la importancia que tienen los padres y madres como educadores-cuidadores y la responsabilidad de los/as mismos/as respecto al comportamiento de sus hijos/as, porque es en la familia donde adquieren sus primeras conductas, hábitos, valores; conceptos que le ayudarán a desarrollarse como persona en sociedad. Algunas de estas son: amistad, toma de conciencia de las relaciones entre los miembros de la familia, formación de su identidad, autonomía, capacidad para comprender a las demás personas, seguridad y desarrollo de la afectividad personal, familiar y social. Porque una persona nace con un “paquete” que es genético, pero que no es estable a lo largo de su vida y que es moldeable a medida que se va desarrollando en sociedad.

Desde el Programa para la Educación Familiar y Atención a Familias (PAF), queremos apoyar a los padres y madres en esta difícil tarea que es la educación de los/as hijos/as. Por ello hemos elaborado esta guía donde se intenta acercar de una forma práctica algunos principios básicos sobre educación y afectividad, entendiendo que para poder educar a un/a hijo o hija, siempre es bueno que conozcamos alguna información básica que, **nos enseñe a hacerlo lo mejor posible.**



1.

Importancia de la familia en la educación de nuestros hijos/as

Cuando un bebé está a punto de nacer, todas las personas del entorno familiar y en especial padres/madres y abuelos/as (en el caso de que estuviesen), están esperando expectantes para responder a todas las preguntas que durante el desarrollo fetal y durante el embarazo se han ido haciendo: *¿saldrá sano/a?, ¿se parecerá a mí?, ¿cómo será físicamente?, ¿llorará mucho?, etc.*



Una vez que nace se puede o no confirmar esas expectativas y dependiendo de esto, las personas hacemos unas atribuciones a cerca de las conductas de nuestros hijos/as que a veces influyen en el comportamiento de los/as mismos/as. Las actitudes y valores personales se desarrollan a partir de los modelos que se observan en la relación familiar, sobre todo en los primeros años de la infancia, porque luego ya entran en juego también los modelos de amigos/as y el entorno social donde uno se desarrolla.

Se aprende a juzgar a los demás y a analizar las situaciones, asimilando los comportamientos y normas que hay en el grupo familiar.

Así pues, las relaciones familiares juegan un papel muy importante en el desarrollo de las pautas de crianza y educación, y cada familia lo hace de una manera diferente, es por eso que *existen diferentes formas de educar*. Las formas de educar se pueden resumir en las diferentes funciones que tenemos cada persona como madre/padre y como llevamos a cabo esas funciones a lo largo del desarrollo de nuestros/as hijos/as en función de nuestro desarrollo personal.

1.1 Funciones y tareas familiares

Son el conjunto de actividades y tareas que se deben realizar para que una familia se pueda sostener como tal. **Cada una de las personas que forma parte de esta, tiene unas funciones específicas y otras también se pueden compartir, podríamos resumirlo diciendo que es el papel que desempeñamos cada uno/a dentro del grupo familiar.**

Cada una de estas funciones van cambiando en función del momento en el que se encuentre la familia; no es lo mismo una familia que está formada únicamente por un/a hijo/a de 3 años, que otra que se encuentra ya con los hijos/as en edad adolescente, las necesidades y las tareas a desarrollar serán diferentes. Hay veces en que determinadas tareas las puede hacer cualquier miembro/a de la familia, por ejemplo, si vivo en una familia donde tengo dos hijos y cada uno de ellos tiene 15 y 16 años, la función de poner la mesa, lo puede hacer cualquier persona. Pero hay veces en que las funciones y tareas le corresponden a una persona en concreto o

a varias personas en concreto, por ejemplo, si vivo en una familia de cuatro personas y tengo un hijo de 12 años y otro de 10 años, lo adecuado sería que las normas las pusiera uno de los dos padres (madre o padre si existiesen) y no que el hijo de 12 años le pusiera una norma al otro hermano que hiciera que su relación como hermanos se viera afectada.

A lo largo del tiempo y de las diferentes culturas, se han ido forjando unas ideas de que es lo que cada persona debe hacer dentro de una familia, así han surgido los roles tradicionales de esposo, esposa, padre, madre, hijo, hermano... A veces estos roles no son del todo justos e inculcan ideas en la población que pueden llevar a la confusión.

Hoy en día las funciones y tareas tienden a ser flexibles. Por ejemplo, ya no es sólo la madre la que se dedica al cuidado de los hijos/as pequeños/as, el padre también interviene; de este modo el/la niño/a recibe una estimulación más rica y variada y se favorece el desarrollo de la independencia y la exploración.

Ya vemos que la flexibilidad de estos aspectos, es decir que un padre pueda demostrarle a su hijo/a afecto o que pueda ducharlo/a sin exponerse a críticas o que una madre pueda dedicar parte de su tiempo a jugar en el salón con uno/a de sus hijos/as mientras que el padre hace la comida, supone consecuencias positivas y tiende a favorecer una relación adecuada en la convivencia entre padres-madres-hijos-hijas y de pareja.

No obstante, aunque conviene que las funciones y tareas sean flexibles, no siempre se pueden intercambiar entre cualquiera de los miembros. En este sentido, por ejemplo, los padres/madres adultos/as, tienen una función de responsabilidad con los hijos/as hasta que sean adultos/as independientes y no conviene delegar todas sus funciones en otros miembros, (hijos mayores) o instituciones sociales.

- *Las tareas y funciones deben ser flexibles y responsables.*
- *Debemos asumir de forma responsable y autónoma las funciones que nos corresponden y no delegarlas en otras personas.*



1.2. Límites en las relaciones familiares

Los límites de las relaciones familiares se pueden definir como la barrera imaginaria que existe entre las diferentes personas que forman la unidad familiar o grupos de personas, en concreto; madre-padre con respecto a los/as hijos/as. Están constituidos por unas reglas que definen quiénes participan, y de qué manera en determinados aspectos familiares. La función de los límites reside en proteger la diferenciación de las diferentes partes de la familia. Por ejemplo un límite podría ser; los/as hijos/as saben en una familia que no tienen que entrar en la habitación de sus padres al no ser que ellos les den permiso para ello. **El establecimiento de normas y límites en el contexto familiar supone uno de los factores de protección más significativos para reducir la probabilidad de aparición de conductas de riesgo, tanto en la infancia como en la adolescencia.** El papel de los padres en este ámbito se centra en establecer y aplicar unas normas claras, pertinentes y razonables. El abanico de posibilidades a la hora de inculcar esas normas en nuestros hijos abarca desde la total permisividad hasta un control absoluto. Entre un extremo y otro existe un modelo que deja espacio para la libertad, y que supone educar a los hijos en la capacidad para tomar decisiones y para actuar de forma responsable ante los diferentes retos de la vida cotidiana.

Los límites que caracterizan las relaciones en una familia pueden ser:

- **Claros:** si la diferenciación entre padres-madres e hijos/as es clara y tienen cada uno sus propios derechos y deberes bien definidos. La diferenciación de tareas es flexible, es decir, la norma se puede cambiar dependiendo de si cambian las circunstancias en las que se puso la norma.
- **Rígidos:** hay una clara diferenciación y extrema entre los padres-madres y los/as hijos/as. Existen normas no negociadas y casi siempre impuestas, aunque estas no se impongan de forma abierta y casi nunca se puede hablar de los aspectos importantes ni negociarlos. Es muy difícil modificar cualquier aspecto del funcionamiento familiar.
- **Difusos:** no están claros los derechos y deberes de cada uno y la distribución de tareas y funciones es muy confusa. No reciben orienta-

ciones por parte de los padres, y es muy difícil establecer cualquier regla, porque lo que funciona un día, puede ser que otro día sea castigado. No se sabe muy bien en la familia que está bien y que está mal. Aspectos importantes para el desarrollo de la familia como unidad no están claros.

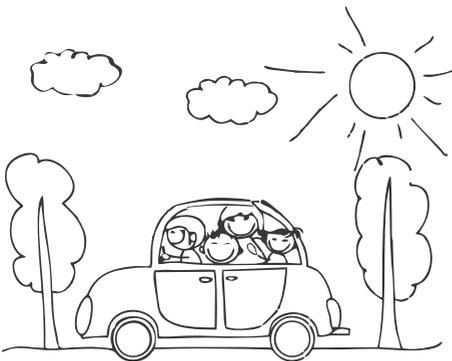
Es preferible que los límites en las relaciones sean claros, abiertos y expresados, así como que algunos sean negociados, y al mismo tiempo hay límites que deben ser flexibles porque hay aspectos importantes de la familia que pueden ir cambiando a lo largo del tiempo, por ejemplo la edad de los miembros de la familia.

1.3. Espacios y tiempos en la educación de nuestros hijos/as

Es importante saber que las personas nos habituamos a hacer determinadas cosas o a tener determinados comportamientos en ciertos lugares, y que una vez habituados estamos mejor organizados y a veces esto ayuda a fomentar nuestro bienestar personal. Así, los niños aprenden a explicarse en el espacio y en el tiempo para intentar organizar y explicarse cómo ven el mundo, los acontecimientos y sus propias acciones.

El espacio. El espacio es importante en la educación de los niños porque permite explorarlo, jugar en él, actuar y que relacionarnos. Además del espacio físico, que sería la organización de las salas, de los muebles, de los colores, la temperatura...etc., también podemos llamar

espacio al ambiente que construimos las personas con nuestra actitud, nuestro comportamiento y nuestra forma de expresarnos con nuestros hijos/as, por ejemplo, no es lo mismo invitar a un niño/a a jugar gritándole que haciéndolo en tono relajado y sin voces, esto es muy importante también a la hora de expresar las normas y los acuerdos que queremos establecer con nuestros/as hijos/as. Tanto la vivienda como los espacios exteriores son lugares





donde se cubren y desarrollan las necesidades de los niños. Es bueno que organicemos nuestro hogar siempre que podamos, hay espacios para el descanso, la alimentación, el juego, la exploración, espacios donde concentrarse (estudiando o trabajando) y espacios de entretenimiento o esparcimiento. Es recomendable, por ejemplo que a la hora de estudiar, se cuente con un espacio propio para el estudio, iluminado, con una mesa y una silla cómoda, silencioso, y que permita la concentración de la persona que esté estudiando.

El tiempo. El tiempo en sí solo es el paso o la permanencia de las horas de un reloj. Cada persona vivimos el paso del tiempo o la permanencia del tiempo de forma diferente. Así existe una valoración personal del tiempo de cada uno/a de nosotros/as, sino por ejemplo, si nos ponemos a pensar un momento en nuestra historia personal, ¿Cuántas veces no nos ha pasado que parece que el tiempo se ha detenido y no pasa a la misma velocidad de siempre? O ¿cuántas veces no nos hemos dado cuenta de que han pasado un par de horas? Normalmente el paso del tiempo está relacionado con el estado de ánimo de cada persona, cuanto mas ardua o complicada nos resulta una tarea o una actividad mas lento es el paso del tiempo, y cuanto mas disfrutamos con algo o alguien mas rápido se pasa el tiempo. Normalmente las personas tenemos un tiempo para el trabajo/obligaciones y un tiempo para el ocio/diversión.

También existe un tiempo impuesto; por ejemplo, el necesario para trasladarnos al lugar de trabajo, es un tiempo que obligatoriamente tardamos en hacer algo y que no solo depende de nosotros/as, y un tiempo disponible, a dedicar a nosotros mismos o a actividades elegidas, no hace falta que estemos en actividad, puede ser por ejemplo que estemos descansando en un sofá sin hacer nada.

En nuestra sociedad, el tiempo que los niños/as dedican a algunas actividades ha ido cambiando a lo largo de los años y muchas veces depende de la organización de los “tiempos” de los adultos, por ejemplo, los niños no siempre pueden elegir cuando ir al parque, y de los tiempos impuestos desde el modelo de sociedad, por ejemplo, de una determinada edad a otra es obligatorio que estén en el centro educativo que les corresponda. Es necesario y muy recomendable que los padres-

madres dediquen parte de su tiempo a compartirlo con su familia y con sus hijos/as.

El tiempo dedicado por los padres-madres a sus hijos/as se considera como educativo y con carácter positivo emocionalmente, cuando se puede hablar de tiempo compartido, tiempo durante el cual se están relacionando entre ellos/as (juego o conversación) y no cuando ambos realizan una actividad por separado aunque estén en el mismo espacio físico, por ejemplo, ver juntos la televisión, sin intercambiar opiniones.



Por esta razón es tan importante que a lo largo del día busquemos un pequeño hueco para compartir tiempo con nuestros/as hijos/as, porque de este tiempo va a depender en gran medida la sensación de ellos/as de sentirse queridos/as y valorados/as. Está estudiado que aunque los padres pasen menos tiempo con sus hijos/as, el tiempo que pasan con ellos/as es un tiempo dedicado al juego mayoritariamente, y que las madres pasan mas tiempo con sus hijos/as, pero que este tiempo es dedicado a sus cuidados. Aunque esto es un hecho que va cambiando poco a poco con el paso del tiempo, conviene hacer hincapié

en que este tiempo de juego o compartido, debe ser el mismo para los/as padres- madres.

1.4. Como padre/madre soy... Mi forma de comunicarme es...

Aunque no nos demos cuenta, las personas tenemos una forma de actuar y comunicarnos con los/as demás. Y aunque nos comportemos de manera distinta dependiendo de en el sitio donde estemos, porque no solemos comportarnos igual en casa que en el trabajo, por ejemplo, normalmente una forma de actuar gobierna nuestra forma de ser que nos suele carac-



terizar a lo largo del tiempo. Esta forma de ser y los patrones educativos que hemos aprendido en nuestros hogares desde pequeños/as, así como los conocimientos aprendidos a lo largo de nuestra etapa formativa (ya sea desde la escuela o desde los amigos/as o relaciones sociales) es lo que va a dominar nuestra forma de transmitir normas y valores y lo que va a determinar nuestros estilos educativos (la forma de educar a nuestros/as hijos/as).

La utilización que hagamos de las circunstancias del entorno familiar (tiempo, autoridad,...) dará lugar a diferentes estilos educativos.

Frecuentemente, se menciona en los medios de comunicación la carencia de compromiso educativo de los padres y madres y que eso explica fenómenos que preocupan crecientemente a la sociedad, como son la violencia, el fracaso escolar, el consumo de drogas, los embarazos adolescentes, etc. No pretendemos aportar una visión culpabilizadora a las familias, pretendemos ofrecer estrategias y pautas alternativas a las utilizadas que lleven a las mismas a satisfacer las necesidades del ser humano en desarrollo, como son, el **afecto incondicional** y la práctica de **exigir responsabilidades** y tareas a los/as menores.

Nos gustaría primero decir que la educación perfecta no existe, sobre todo si la consideramos como un conjunto de normas utilizadas como una receta. Además, no hay un niño/a igual a otro/a, ni siquiera en la misma familia, así que más que fórmulas estándar, podemos disponer de guías para orientarnos en situaciones diversas.

En la educación cotidiana de los/las hijos/as es importante ser espontáneos/as, la intuición es necesaria porque son las familias quienes conocen mejor a sus hijos/as y el modo de ayudarles. En este sentido, la **empatía** (capacidad para ponerme en el lugar de otra persona y de su situación) permite entender los motivos que ellos/as tienen para actuar en una determinada situación y, desde ahí, podemos enseñarles eso tan importante para su vida que es saber ponerse en el lugar del otro.

La **coherencia** también es importante (uno tiene que creer aquello que quiere enseñar y llevarlo a la práctica). La contradicción entre lo que se dice y lo que se hace, invalida la norma que o bien no se cumple, o lleva

a la mentira. Para ello, las familias deben actuar con seguridad y sin contradicciones. Sobre todo con un estilo de comportamiento con lo que los hijos/as se identifiquen e imiten. No se trata de adiestrarles o convertirlos en algo que deseamos, sino de enseñarles una forma de ser que les ayude a la resolución de problemas de forma efectiva en el futuro y que les ayude a tener más bienestar personal.

Los estilos a la hora de ejercer la autoridad son los que vamos a describir más adelante, pero primero hay que decir que ningún estilo es puro, ni ningún estilo es adecuado para todos los casos que se nos planteen. Es bueno que como padres/madres seamos flexibles y nos adaptemos a las diferentes situaciones que se nos pueden plantear.

Estilos educativos:

a) Modelo Autoritario.

Los/as padres/madres que utilizan este estilo a la hora de educar, se caracterizan por utilizar un alto nivel de exigencia en todos los aspectos de la vida de sus hijos/as. No son receptivos a las necesidades del niño/a ni cambian sus formas de disciplina en función del contexto/ambiente, de la edad o de otras variables. Consideran que la razón es siempre de los/as padres/madres y que el respeto de los/as hijos/as proviene del temor. Imponen las soluciones en los conflictos que se plantean y dirigen y controlan todo el proceso a la hora de tomar una decisión. Cuando surgen conflictos utilizan formas caracterizadas por el empleo de la fuerza, a nivel de amenaza o de violencia real, la retirada de privilegios, de afecto etc. Critican a la persona entera y a su forma de ser ("eres un/a inútil") y no las acciones de la persona, lo que genera una baja autoestima.

- Basado en la autoridad incuestionable de los padres.
- No se razonan las normas.
- Se producen más castigos que refuerzos o alabanzas.





- Los padres prestan poco apoyo y se muestran poco afectuosos con los hijos.
- La comunicación es unidireccional (de los padres a los hijos pero no a la inversa).

Consecuencias educativas: Los/as niños/as criados/as en este ambiente tienden al conformismo y a la sumisión. Raramente son líderes, aceptan de buen grado la voluntad de otros/as. Son pasivos/as, tímidos/as y ansiosos/as para obtener la aprobación de los/as demás. No se sienten bien aceptados/as por el distanciamiento emocional de sus padres y madres. Se sienten aceptados/as cuando son dirigidos/as por otros/as, pueden mostrar bajos niveles de autoestima y altos niveles de dependencia. Pueden mostrar sentimientos de culpabilidad ante la imposibilidad de no cumplir los deseos de sus padres/madres.

b) Modelo Sobreprotector o Permisivo.

Los padres/madres que utilizan este estilo se caracterizan por ser poco exigentes y tratan de evitar que sus hijos/as se enfrenten a las dificultades de la vida, y van quitándoles obstáculos. Consideran que los hijos/as son buenos/as y saben lo qué tienen que hacer y que hay que darles todo lo que piden, especialmente aquello que los padres/madres no pudieron tener. Este ambiente se caracteriza por la libertad acompañada por apoyo emocional. Son padres y madres reacios a poner reglas y a imponer limitaciones a sus hijos/as. Tienen miedo o les duele poner normas porque creen que poniendo normas o limitaciones puede darse la falta de afecto de sus hijos/as hacia ellos/as.

- Intentan controlar las vidas de los/as hijos/as a través del afecto. Se preocupan por ellos y les apoyan pero les permiten cualquier cosa con tal de que ellos/as piensen que los quieren.
- Dificulta la autonomía de los hijos/as.
- Se protege a los hijos de las consecuencias de sus propios actos.
- Límites difusos o no expresados.

Consecuencias educativas: Estos/as niños/as tienden a ser egocéntricos/as, dependientes, con dificultades para el esfuerzo, carecen de autocontrol de sus impulsos y anteponen sus deseos y necesidades a los de otras personas. Todas estas limitaciones alteran las buenas relaciones con sus compañeros/as.

c) Modelo Democrático.

Los padres/madres que utilizan este estilo educativo potencian que las relaciones entre padres/madres e hijos/as están presididas por el respeto mutuo y la cooperación. Los padres/madres consideran que se pueden equivocar en las decisiones como cualquier ser humano. Buscan y potencian que los hijos/as puedan aprender autónomamente y que saquen lo mejor de sí mismos/as. Ayudan en la búsqueda de soluciones que sean recomendables para los dos antes que el camino del abandono y de la sobreprotección y consideran que los problemas son un reto para la superación personal.

- Potencian la transmisión de afecto y de normas al mismo tiempo.
- Fomentan la autonomía de las personas.
- Saben decir NO cuando es necesario.
- Transmiten unos límites claros y a veces negociables.

Consecuencias educativas: Estas familias desarrollan en los hijos/as el sentido de responsabilidad para que asuman las consecuencias de sus actos. Inducen en los hijos/as habilidades de trabajo en equipo y los hijos/as aprenden actitudes de cooperación, de toma de decisiones y respeto por las reglas.

d) Modelo Negligente o Indiferente.

Las personas que utilizan este estilo de educar, suelen ser personas que piensan que los/as niños/as nacen de una determinada manera y que ellos/as no pueden influir en ellos/as. No suelen ser receptivos/as a las necesidades de los/as menores y anteponen sus necesidades a las necesidades de sus hijos/as. No muestran afecto ni verbal ni no verbal y tampoco ningún tipo de disciplina ni castigo.

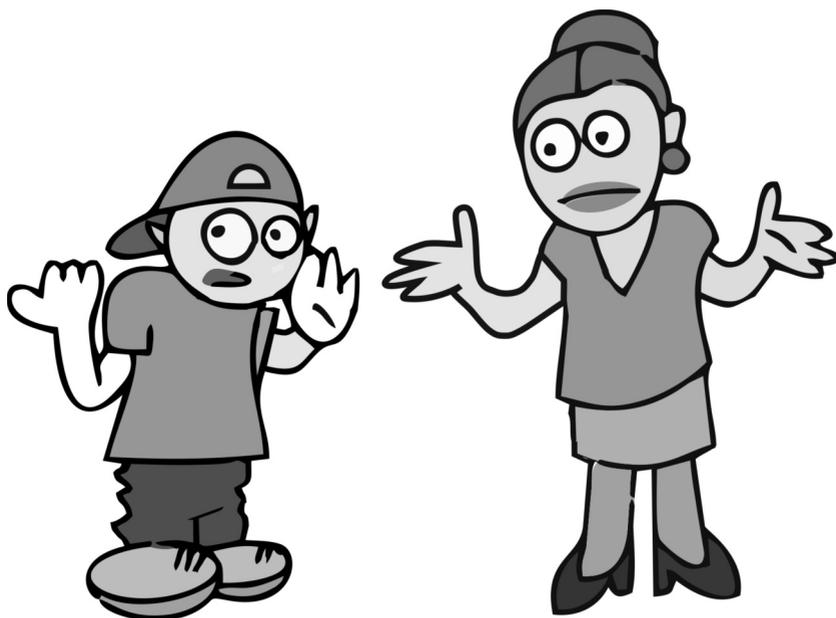
- No potencian la transmisión de afecto ni de normas.
- Muestran indiferencia ante las conductas de los/as menores.
- No transmiten normas coherentes con la conducta de sus hijos/as.
- No transmiten límites.

Consecuencias educativas: Los/las niños/as educados/as en este ambiente muestran conductas impulsivas, rebeldía y pautas de delincuencia. Manifiestan una tendencia a ser más solitarios/as y aislados/as socialmente. A



menudo tienen problemas emocionales y son inmaduros. Estos resultados parecen ser el efecto de una excesiva libertad que les proporcionan unos padres/madres no afectuosos/as. Los/as niños/as se sienten rechazados/as y vacíos/as emocionalmente.

Como conclusión sería bueno decir que desde nuestro punto de vista ningún padre/madre, utiliza un único estilo educativo siempre, pues es muy complicado encontrar personas que se comporten siempre de la misma manera aunque cambie el contexto. Los estilos educativos son características que engloban una manera de comportarse y de transmitir valores a lo largo de la vida. Existen determinados momentos en que podemos llegar a tener características de diferentes estilos educativos, aunque en nuestra vida diaria domine uno de ellos. Hay veces en las que negociar normas con nuestros hijos/as es más fácil y otras más difíciles, dependerá de la situación, al igual que, hay normas en una familia que son innegociables porque en ese momento y situación la autoridad la deberían tener los padres/madres.





2.

Qué es educar

Educar es un proceso que tiene como objetivo formar a la persona, enseñarle a vivir y a convivir.



Para ello, la educación contempla distintos aspectos:

- Adquirir conocimientos.
- Desarrollar valores.
- Participar activamente en la comunidad o entorno donde vivimos.
- Adquirir un criterio o pensamiento propio y responsabilizarse de las decisiones y comportamientos personales, reconocer, comprender y saber expresar emociones y afectos.
- La educación no es sólo un proceso individual. Somos seres sociales y necesitamos aprender a ser personas con otros.

Para todas las personas que realizan acciones educativas, la educación es un compromiso:

- De compartir el tiempo del niño/a.
- De respetar su identidad.
- De favorecer su integración en la comunidad o entorno.
- De transmitir normas de manera coherente con el ejemplo propio.
- De posibilitar un amplitud de experiencia a los niños.

En las diferentes etapas por las que pasa una persona, va adquiriendo valores y conceptos de diferentes entornos, y dependiendo de la época de la vida en la que se encuentre en ese momento va a dominar en su vida un entorno más u otro. Así, cuando una persona es un bebé y hasta que acude a un centro escolar/guardería, el entorno más importante para ella es el entorno familiar (padres/madres/abuelos/abuelas/hermanos/hermanas...) y es de este entorno del que va a depender para sobrevivir y del que va a desarrollar aspectos importantes de su personalidad y normas adecuadas para poder adaptarse al entorno futuro.

Cuando las personas ya acudimos al centro escolar, este también juega un papel importante para adquirir sobre todo conocimientos importantes para desenvolvernos como personas en nuestro medio ambiente y para la adquisición de normas y aspectos establecidos socialmente, este va a ser un contexto importante de desarrollo junto con la familia, es por ello, que es tan importante que la escuela/ centro escolar esté perfectamente coordinado con la familia y la familia conozca como funciona la misma y que se ponga de acuerdo en aspectos importantes de la educación de sus

hijos/as. Actualmente, existe a veces la tendencia a considerar la escuela enfrentada a la familia, esta situación no es buena para las personas, pues tenemos que ser conscientes que los/as niños/as se encuentran en pleno desarrollo personal y que deben desarrollarse en un mundo donde en un principio las normas y valores que les transmitan los diferentes entornos a esa edad deberían ser lo mas cercanas posibles para no entrar en confrontación. La escuela y la familia deben estar en la misma línea e intentar ponerse de acuerdo y apoyarse unos a otros.

Esto funciona así hasta la adolescencia, donde además existe otro entorno bastante influyente para los/as menores, y este entorno son los/as amigos/as. A esta edad es un entorno del que van a obtener bastantes refuerzos (premios para ellos/as), y con el que van a intentar pasar el mayor tiempo posible. Es esencial que la familia esté pendiente de ese grupo de amigos/as y que desde el respeto exprese su opinión sobre ellos/as, y que cuando sea necesario marque los límites que se consideren, en el caso de que la influencia que haga sobre los/as menores sean negativos. **Es bueno para esta fase de la vida, que la familia no se olvide nunca que ellos/as, todos/as, fuimos algún día adolescentes.**

2.1. ¿Cómo debemos castigar y premiar conductas?

El camino hacia una educación sana

Estamos acostumbrados/as a oír a lo largo de los días que a los/as niños/as se les castiga y se les premia por cosas que hacen bien o por cosas que hacen de una manera no correcta. Es una técnica bastante utilizada por las personas en general, lo malo es que a veces no se utiliza de manera efectiva y que además, a veces, las personas nos saturamos y nos cansamos de los reforzadores o premios materiales que nos ofrecen los demás para conseguir que hagamos algo en concreto. Vamos a trabajar aquí un poco de forma generalizada como podemos utilizar los reforzadores o premios para que nos sean algo útil.

De forma simple podríamos decir que si queremos que un/a niño/a repita una conducta tendremos que reforzársela, darle un refuerzo (premio), y si lo que buscamos es que deje de realizarla deberemos evitar cualquier refuerzo que fomente la conducta o el comporta-



miento, y/o castigarlo/a con algo que le disguste para que sepa que eso lo está haciendo mal. Pero esto no es tan fácil de utilizar, ni a veces da los resultados esperados. Se debe a que para poder utilizar esta técnica debemos de conocer bien a las personas a las que se las vamos a emplear y además no ceder casi ninguna de las veces en las que nuestros/as hijos/as nos retan, debido a que si cedemos una sola vez, estamos perdiendo la mayor parte del avance de lo que hayamos conseguido hasta entonces. Además estos son técnicas que dan resultado cuando las llevamos utilizando mucho tiempo, cuestiones de meses o de casi algún que otro año y es normal que a veces cedamos porque observamos que lo que llevamos haciendo durante mucho tiempo no nos da los resultados inmediatos que nosotros/as pensamos que nos iba a dar. Es normal que con el tiempo nos cansemos. Solemos oír hablar de los reforzadores materiales; caramelos, golosinas, ropa, el móvil, Internet...etc., porque son los mas conocidos, pero los reforzadores materiales se acaban agotando, es decir, los/as niños/as se acaban aburriendo de estos, y lo que un día les gustó ya resulta que hoy no les gusta o que no les hace el mismo efecto porque se han saturado del mismo. Por eso es importante saber que, **los estímulos reforzadores o premios no tienen que ser siempre materiales y que deben ser muchas veces reforzadores que llamamos sociales**, es decir, pueden ser abrazos, besos, tiempo compartido en algún lugar especial para los/as niños/as, sonrisas, muestras de afecto, decir cosas bonitas...etc. **Estos últimos suelen tener más relevancia a la larga para los/as menores, que los reforzadores materiales, aunque al principio parezcan menos efectivos.**

El **castigo** está incluido en este procedimiento de aprendizaje: el/la niño/a que da una respuesta no aceptable obtiene un estímulo desagradable, se le da algo que no le gusta (por ejemplo un tortazo) o se le quita algo que le gusta (hoy te quedas sin salir esta noche), esto es lo que conocemos normalmente como castigo. Dentro del modelo se comprueba que **reforzar positivamente las conductas correctas es más efectivo que el castigo de aquellas a corregir**, ya que éste, aunque no carezca de cierta eficacia, produce agresividad en el individuo y, cuando se abusa de él, indefensión. Por esta razón es aconsejable dejar el castigo como último recurso cuando ya hemos agotado todas las vías posibles de reforzamiento.

El modelo también explica cómo enseñar conductas complejas, mediante un proceso de **aproximaciones sucesivas**. Si queremos que el/la niño/a

aprenda un conducta compleja, descompongamos o dividamos ésta en partes, ordenadas por el grado de dificultad, y vayamos reforzando su realización sucesiva. Un ejemplo: si queremos que nuestro/a hijo/a de seis años colabore en casa poniendo la mesa, al principio le pediremos que coloque el mantel y le felicitaremos por realizarlo. Después de varios días, cuando haya aprendido a poner el mantel, le pediremos que coloque el mantel y que lleve los platos y le felicitaremos por realizarlo. Así sucesivamente hasta conseguir el objetivo.

Criterios para la correcta utilización de Premios y Castigos.

Uso de reforzadores o Premios. Para usar correctamente los reforzadores tenemos que:

1. Seleccionar el **reforzador adecuado** para nuestro hijo. Para ello lo que tenemos que hacer es conocer qué es lo que a él/ella le gusta.
2. Ofrecerlo siempre **inmediatamente después** de que se da el comportamiento correcto (no siempre se puede emplear con eficacia).
3. **Variar los premios** para mantener la motivación y que éste no pierda interés.
4. **Acompañar los refuerzos o premios materiales y de los sociales:** sonrisa de los padres, halagos en público, etc.
5. **Aumentar progresivamente la dificultad de la meta por lo que se logrará el premio.** Esto es gracias al **moldeamiento**; dividir en pequeñas tareas una acción concreta. Por ejemplo, si queremos que nuestros hijos ordenen su cuarto (que sería la acción concreta), debemos empezar por habituarlos a hacer su cama, recoger su ropa, ordenar sus libros y así hasta realizar todas las tareas en su conjunto. Moldear una conducta es ir haciéndola cada vez más parecida a lo que nosotros/as queremos alcanzar.
6. **Respetar siempre los acuerdos:** si nuestro/a hijo/a cumplió su parte, ha de entregarse el premio aunque se produzca algún acontecimiento posterior inadecuado. Es decir, cada reforzador o castigo está indicado para una conducta concreta y aunque luego la persona realice otra acción de manera incorrecta, se le debe dar su reforzador si eso es lo que hemos negociado anteriormente.



El uso correcto de los Castigos. Es muy importante que tengamos bien presente que tanto el **castigo físico** como el **emocional** (en forma de insultos, menosprecio, etc.) son formas equivocadas de educar porque enseñan el miedo desde la sumisión, mermando la capacidad de los niños y niñas para crecer como personas autónomas y responsables. Es por esta razón por la que castigar debe ser el último recurso que deben utilizar los padres y madres.

Las motivaciones por las cuales los padres recurren al castigo físico y emocional con sus hijos son variadas:

- Porque lo consideramos oportuno para la educación de nuestros hijos/as (práctica transmitida a través de las generaciones de padres/madres a hijos/as) y muchas veces no nos planteamos si lo que hicieron con nosotros/as fue una buena práctica o no.
- Por descargar sus nervios y estrés procedentes de sus frustraciones laborales de pareja, etc. Porque vivimos en una vida con bastantes obligaciones impuestas por nosotros/as mismos/as y a veces llegamos a casa con la sensación de frustración de nuestro día a día.
- Porque carecen de recursos educativos y personales suficientes para afrontar una situación, o de estrategias para conseguir lo que quieren. Porque a nadie se le enseña a ser padre o madre, con lo cuál no son cosas que uno deba saber desde el principio, simplemente sería bueno que intentáramos poner todo el esfuerzo posible por educar bien y si es necesario pedir ayuda donde sea necesario.
- Porque no nos enseñan a controlarnos emocionalmente y es un aspecto de la vida que deberíamos aprender casi antes que hablar.

Sea cual sea la justificación que se de al castigo físico y emocional, los **efectos** que producen en los niños y niñas son los mismos:

- **Daña su autoestima** (promueve expectativas negativas sobre uno mismo).
- **Les enseña a ser víctimas.** No les hace más fuertes, sino más proclive a convertirse repetidamente en futuras víctimas.
- **Entorpece sus procesos de aprendizaje** y el desarrollo de su inteligencia, sus sentidos y su emotividad.
- **Se aprende a no razonar.** Al excluir el diálogo y la reflexión, dificulta

la capacidad para establecer la relación entre su comportamiento y las consecuencias derivadas del mismo.

- **Les hace sentir soledad, tristeza y abandono** al darles una visión negativa de los demás.
- **Impide la comunicación padres/madres-hijos/as** y daña los vínculos emocionales entre ambos.
- **La violencia sólo engendra más violencia.** Enseña que la violencia es un modo adecuado para resolver los problemas.
- **Puede sufrir daños físicos accidentales.** Cuando alguien pega se le puede ir la mano y provocar más daño del que esperaba.
- **El castigo físico conlleva siempre castigo emocional.** Puesto que el cariño de los padres y su aprobación son el sostén afectivo del niño, y las bofetadas los ponen en tela de juicio.

Para utilizar correctamente un Castigo, como instrumento educativo (siempre que no sea físico ni emocional), hay que tener presente las siguientes indicaciones:

1. Es mejor asumir el **castigo sólo como última alternativa.**
2. Utilizar la **advertencia antes de actuar**, sí no pensamos castigar no debemos advertirlo, porque luego se acostumbran a que eso es una mentira y no nos sirve como castigo.
3. El castigo elegido debe ser **desagradable para el niño/a**, para la eliminación de la conducta inadecuada.
4. Es necesario **conocer las características del niño/a** y saber distinguir entre las consecuencias que vive como refuerzo y como castigo.
5. Ha de ser lo **suficientemente razonado con él o ella**, pues de otra manera no se vería obligado a cambiar su conducta.
6. Debe ofrecerse **inmediatamente después de la conducta que deseamos eliminar para establecer la relación causa-efecto**, si se utiliza otro día o se hace horas más tarde no tiene el mismo efecto, incluso el niño/la niña podría no entender porque se utiliza esa estrategia. Sería imprescindible explicarle que se le va a hacer más tarde en el caso en el que no sea posible hacerlo en ese momento.
7. Debe ofrecerse **de forma consistente** (con seriedad) **pero sin llegar al extremo de que lesione sus derechos, ni autoestima.** Y aplicarse de manera coherente, es decir, cumplir con lo acordado y enseñar con el ejemplo.



8. Ofrecer información clara al niño/a de la conducta que debe sustituir a la inadecuada, para que aprenda que es lo que sería bueno que hiciera para no volver a recibir el castigo.
9. No debe utilizarse siempre el mismo castigo.
10. El castigo tendrá mayor efecto dependiendo del afecto y respeto (autoridad bien entendida) que el niño/a tenga hacia la persona que le castiga.

Y recuerda que...

Premiar una conducta se utiliza para fomentar y apoyar pautas de comportamiento adecuadas.

El Castigo no enseña nuevas conductas, sino que se utiliza para eliminar aquellas que no queremos que se vuelvan a repetir.

El castigo físico y el emocional no educan, sólo generan daño y violencia.

2.2. Cómo realizar una crítica, expresar molestia, desagrado o disgusto.

Es frecuente que los padres se sientan molestos por la conducta de sus hijos. En esas situaciones, los padres pueden estar enfadados con justificación y **tienen derecho a expresar esos sentimientos de manera socialmente adecuada**. Sin embargo, también tienen la responsabilidad de no humillar o rebajar a sus hijos en el proceso.

- Hacer una crítica implica expresar los sentimientos de molestia o disgusto con el comportamiento de alguien de una manera no agresiva.
- **Hacer una crítica no implica necesariamente que la persona vaya a cambiar su comportamiento.** En la mayoría de los casos servirá para que la persona se dé cuenta de que hay algo que está molestando a quien hace la crítica y puede que trate de no repetirlo en un futuro.
- Hacer críticas **ayuda sobre todo a expresar las emociones** impidiendo que se acumulen y conduzcan, por ejemplo, a una explosión de ira.
- La expresión de estos sentimientos puede complicarse porque el que recibe la crítica no responde favorablemente a la misma. Antes de

hacer una crítica es importante determinar si merece la pena criticar una conducta determinada ya que a veces ésta puede ser demasiado insignificante y no merece la pena criticarla.

Para hacer una crítica es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Ser breve.** Una vez que se ha expresado lo que se quería decir no hay que darle más vueltas.
- **Evitar hacer acusaciones,** dirigiendo la crítica a la conducta y no a la persona (“*a mí me ha molestado esto que ha pasado o que has hecho porque...*”, en vez de “*es que tú eres muy...*”).
- **Pedir un cambio de conducta específico.** Un cambio pequeño, observable y realista (“*quisiera que llegases a la hora que hemos quedado*”, “*quisiera que no me insultases*”).
- **Expresar los sentimientos negativos** en términos de nuestros propios sentimientos, en primera persona y no en términos absolutos (“*me siento mal cuando me hablas así*” en vez de “*hablar así es algo muy feo*”).
- Cuando sea posible, **empezar y acabar la conversación en un tono positivo.**
- **Estar dispuesto a escuchar el punto de vista de la otra persona.** Terminar la conversación si puede acabar en riña.

Cómo expresar una crítica, recomendaciones paso a paso.

- Solicitar la autorización e individualizar la relación. Es decir, captar la atención de la persona y **no hacer la crítica en público**: “*¿Puedo hablarte un momento, sino te molesta?*”
- **Verbalizar la crítica de una manera directa y precisa,** teniendo en cuenta lo comentado más arriba. Pueden seguirse los siguientes pasos:
 1. “**Cuando...**”: describir la conducta molesta en términos objetivos. “*Cuando vienes de estar con tus amigos es frecuente que llegues tarde*”.
 2. “**Me siento...**”: **expresar los pensamientos y sentimientos sobre la conducta.** “*Eso hace que me sienta molesto y que en ocasiones esté preocupado porque no sé dónde estás*”.
 3. “**Quisiera...**”: **especificar, de forma concreta, el cambio de conducta que se quiere de la otra persona.** “*Quisiera que llegases a la hora acordada cuando salgas por las noches o en las horas de las comidas*”.



4. “Porque...” “si lo haces...”: **describir como se sentiría uno si el cambio de conducta tuviera lugar** o las consecuencias positivas de su cambio (o negativas de no cambiar). “*Te estaría muy agradecida/o si lo tuvieses en cuenta. De esta forma yo podría descansar o hacer otras tareas necesarias*”.

- **Asertividad empática** (ponerse en el lugar del/a otro/a y tratar de sentir simpatía por él/ella). “*Espero que no te lo tomes a mal, en general estoy muy contenta/o con tu conducta*”.
- **Disco rayado** (repetir lo mismo cuantas veces sea necesario, de manera cada vez más amable y cortés). “*Si ya lo sé. No es que sea grave. Pero me gustaría que trataras de ser puntual. Me sienta mal que llegues tarde. Quizá podrías tener en cuenta esto que te digo. No quisiera que te lo tomaras como algo personal*”.
- **Autorrevelación** (manifestar sentimientos, pensamientos o comportamientos propios y en primera persona). “*Me sentiría mejor si fueses puntual. Pienso que podría ayudarnos a que nos organizásemos mejor*”.
- **Terminar efusivamente**. “*Me alegra que lo entiendas. Te agradezco que lo tengas en cuenta*”.

Cómo NO expresar una crítica.

De forma pasiva: Dando rodeos, siendo poco claro, no yendo 'al grano', con vacilaciones y anticipando una respuesta desagradable del otro. Por ejemplo, “*Quería decirte algo..., pero vamos, que tampoco pasa nada..., si llegas tan tarde..., vamos, pero no es muy importante...*”, puede provocar una respuesta similar a: **ignorar la crítica puesto que no se pide un cambio de conducta claro.**

De manera agresiva: Personalizando, generalizando, con la voz elevada y gestos amenazantes. Por ejemplo, “*estoy harta/o de que siempre llegues tarde, eres un/a impresentable...*”, puede provocar una respuesta similar: la otra persona puede **ofenderse y reaccionar de manera negativa no aceptando le crítica:** “*yo sí que estoy hart/o/a de tus humos, eres un/a exagerado/a y no es cierto lo que dices*”. Esto puede iniciar una escalada simétrica en la que cada interlocutor incrementa aún más el volumen y el contenido negativo de lo que se dice. Por ejemplo ante la respuesta anterior el/la que inició la crítica puede decir: “*pero bueno, encima eres un/a mentiroso/a*” y así sucesivamente.

2.3. “De tal palo, tal astilla”

Los/as niños/as, más que nadie, son propensos/as a imitar las conductas que ven en personas cercanas e importantes para ellos/as. Por tanto nos encontramos con una herramienta potente en el proceso de enseñanza de conductas, pero también con una fuente de aprendizaje de conductas poco adecuadas. **Es importante que hagamos cosas y tomemos decisiones que ellos y ellas puedan imitar y aprender**, porque este aprendizaje se realiza de manera natural sin darnos cuenta y en el día a día. Podemos utilizar sus personajes favoritos/as para señalarles aquellas conductas que nos parezcan apropiadas, o comportarnos delante de ellos/as como queremos que ellos/as se comporten.

Al mismo tiempo también es bueno que tengamos en cuenta que el refrán que dice, **“las comparaciones son odiosas”**, a veces es cierto y esas comparaciones pueden hacer mucho daño. A las personas nos gusta que se nos compare con otra, cuando esta otra es alguien positivo y es un buen ejemplo, pero nos crea mucho daño cuando las comparaciones se utilizan para decirte que te pareces a alguien que tu familia odia, o que a tu familia o a tus padres/madres les parece que está actuando mal o tiene unos objetivos demasiado irreales y grandes para la persona con la que se hace la comparación. **Esto crea mucho dolor y daño.**

Y recuerda que...

Los/as niños/as aprenden lo que viven:

Si un/a niño/a vive con las críticas, aprende a condenar.

Si un/a niño/a vive con la hostilidad, aprende a pelear.

Si un/a niño/a vive en el ridículo, aprende a ser tímido.

Si un/a niño/a vive con la vergüenza, aprende a ser culpable.

Si un/a niño/a vive con la tolerancia, aprende a ser paciente.

Si un/a niño/a vive con el aplauso, aprende a confiar.

Si un/a niño/a vive con el elogio, aprende a apreciar.

Si un/a niño/a vive con la seguridad, aprende a tener fe.

Si un/a niño/a vive con la aprobación, aprende a gustarse.

Si un/a niño/a vive con la aceptación y la amistad, aprende a encontrar amor en el mundo.

Área de Servicios Sociales

Programa de Atención a Familias



El valor de sumar

www.mancomunidadsierrasanpedro.com



C/ Pizarro, nº 16
10.500 Valencia de Alcántara (Cáceres)

T: 927 66 81 47 (Valencia de Alcántara)
924 41 11 37 (San Vicente de Alcántara)

F: 927 58 24 84

familia@mancomunidadsierrasanpedro.com



GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Salud y Política Social