



La palabra enseña y el ejemplo arrastra



No se posee autoridad solo por ser padre



Los esfuerzos deben ir dirigidos a lograr que nuestros hijos sean felices

Educación en voz baja

La clave es poner reglas firmes, pero sin levantar la voz. Para eso, es esencial fomentar el diálogo con los hijos y ejercer autoridad en vez de autoritarismo. Guillermo Ballenato, psicólogo español y autor de un libro sobre esta temática, brinda consejos para recuperar la disciplina en el hogar sin caer en el viejo modelo de "porque lo dice papá".

“La niñez es el período de entrenamiento más importante para aprender a vivir el resto de la vida”, sentencia Agustín García Matilla, director de Comunicación de la Universidad Carlos III, de Madrid. Tal vez no sea casual que tamaña afirmación esté en el prólogo del libro *Educación sin gritar*, en el que el psicólogo español Guillermo Ballenato anima a los padres a tomar conciencia de que la educación y la improvisación no se llevan bien. Eso del “vamos viendo” no forma parte de esta propuesta educativa que pone el foco en los códigos de convivencia, en la recuperación de los valores y, sobre todo, en el destierro de los gritos y los castigos como elementos de autoridad. Todo un tema, considerando los avatares de este siglo XXI.



Educación sin gritar invita a prevenir y gestionar los conflictos, mejorar el diálogo, transmitir valores y reforzar las conductas de los hijos.

“Los estilos educativos variaron. Se pasó de una educación rígida y autoritaria a una educación que, con demasiada frecuencia, ha resultado ser excesivamente liberal y permisiva. Del ordeno y mando ‘porque yo lo digo’, se ha llegado incluso al maltrato psíquico y físico de los hijos a los padres”, desliza el especialista en las primeras hojas de su libro. ¿Y ahora qué sucede? Muchos padres quieren buscar un equilibrio, pero no saben cómo hacerlo y caen rápidamente en la violencia. Para no volver irremediamente a ese modelo de antaño, Ballenato invita a no confundir autoridad con autoritarismo, a no abusar de los castigos y a no regirse por frases como “Así va a aprender a respetarme”. “Tal vez logren con esa actitud una aparente obediencia y sumisión, pero, no en pocos casos, la relación con el hijo puede verse teñida de miedo, desconfianza o recelo”, detalla.

—¿Qué fue lo que te llevó a escribir sobre cómo educar a los hijos sin gritar?
—Este libro es un canto a una educación

Nuestra conducta es uno de los elementos educativos más poderosos



Nuestra conducta es uno de los elementos educativos más poderosos

positiva. Surge del convencimiento del papel clave que juegan la educación y la comunicación en la convivencia. Muchos padres se debaten entre dudas en cuanto a criterios educativos. No saben qué hacer; van improvisando sobre la marcha. Se dedican más a intervenir cuando el problema ya se ha desatado que a prevenir. Es preciso tomar conciencia del importante papel que una educación coherente va a tener para el

bienestar emocional de los hijos. Estrategias sencillas y de tanta eficacia deben estar al alcance de todos y no solo de los profesionales.

–¿Por qué es tan importante enseñarles valores y conductas a los chicos sin ejercer el autoritarismo?

–La violencia engendra violencia. Poco autocontrol pueden enseñar los padres a sus hijos si ellos mismos no son capaces de mostrarlo. Hay un aforismo lati-

no que sentencia que la palabra enseña y el ejemplo arrastra. Nuestra conducta en sí misma es uno de los elementos educativos más poderosos. Los valores de convivencia, respeto, igualdad y solidaridad que se reflejan en la conducta de los padres se trasladan a los hijos en el día a día y son los pilares que ayudan a hacer de este mundo un lugar mejor.

–Decís en tu libro que hay que buscar el punto medio entre el viejo modelo del “porque lo digo yo” y el actual paradigma por demás liberal. ¿Cómo se logra el equilibrio?

–No se posee autoridad solo por ser padre. La verdadera autoridad es una autoridad moral, fruto del sentido de la justicia, la ecuanimidad, la ponderación, la moderación, la coherencia. Cuando lo que pensamos, lo que sentimos, lo que decimos y lo que hacemos no coincide, caemos en la incoherencia y perdemos autoridad. Los padres confunden autoridad con castigo: “Tengo que castigar más y ser más severo”, comentan a veces. Es un error. El castigo solo debe aplicarse en determinadas circunstancias y como último recurso. Genera efectos secundarios, daña la autoestima del niño y, en definitiva, es una demostración de que el sistema no funciona. Algo no se hizo bien.

–¿Qué consejos prácticos les solés brindar a los padres para manejar los conflictos familiares y poner límites eficaces sin levantar la voz?

–El punto de partida está en el diálogo basado en el respeto al otro y a las diferencias. Escuchar antes de hablar, escuchar sin interrumpir, escuchar profundamente más que literalmente para saber qué te quieren decir. Es necesario conocer, aceptar y respetar las opiniones de los hijos. Que sientan que son tenidos en cuenta. Las normas deben ser claras y firmes cuando el niño es pequeño y más flexibles según este va creciendo. Hay que adaptar las normas y los lí-

La importancia de las normas

Si bien el psicólogo español pone el foco en educar sin levantar la voz, deja en claro que eso no es sinónimo de no poner límites.

“Un niño que no es educado en el respeto a las normas probablemente será el día de mañana un joven y un adulto inadaptado, conflictivo, aislado y rechazado socialmente”, asevera en su libro, y agrega que la idea no es imponer a los hijos todo un paquete de normas obligatorias, sino enseñarles a:

- * Comprender el sentido de las reglas
- * Respetar las normas
- * Aprender las consecuencias de sus conductas
- * Aceptar las frustraciones
- * Aplazar las recompensas
- * Aprender de los errores
- * Ejercitar el control de sus impulsos

mites al contexto del hijo, a su momento evolutivo y a su estilo personal. Los niños pequeños necesitan de normas claras; a veces casi las reclaman con su mala conducta. No conviene hacer excepciones o, si se hacen, dejar claro que lo son y por qué se han hecho. El acuerdo entre ambos progenitores delante del hijo es fundamental. También lo es la confianza y la delegación: si usted quiere que su hijo tenga los pies bien asentados sobre el suelo, ponga alguna responsabilidad sobre sus hombros.

–¿Cómo podemos evitar, como padres y educadores, que la violencia del mundo exterior, de la televisión o de

las redes sociales ingrese en el hogar?

–Es preciso aportarles a los niños criterios para entender, para diferenciar, para actuar. No debemos legitimar la violencia en ningún caso. Las manifestaciones violentas, tanto en la forma como en el fondo, se deben evitar en nuestra propia conducta. En los colegios igualmente. Los profesores y educadores no deben mirar hacia otro lado ante situaciones de acoso moral, físico o psicológico. Si queremos enseñar el verdadero sentido del respeto y el valor de la integración, debemos orientar todos nuestros esfuerzos en hacerlos posibles, en convertirlos en el referente del día a día.

–Con este modelo educativo, ¿creés que contribuimos a formar una generación de ciudadanos menos violentos?

–Esa es la gran maravilla de la educación: su poder de contribuir a construir un mundo y una sociedad mejores. Está en nuestras manos que eso sea así. Educamos en cada acto de nuestra vida. So-

La educación debe ser coherente. Si un día se consiente una actitud y al otro día se la castiga, el niño nunca tendrá claro si fue correcta.



mos ejemplo y modelo para los demás, no solo para nuestros hijos. Es un error pensar que debemos educar como si la sociedad fuese una especie de jungla basada en la competencia feroz y salvaje, en la que para sobrevivir hay que ser más fuerte y mejor que el otro. Nuestros mayores esfuerzos deben ir dirigidos a lograr que nuestros hijos sean felices. Y en eso también juega un papel importante nuestra propia felicidad. Los padres estresados o culpabilizados deben liberarse primero de esos lastres. Los padres y educadores que son felices pueden educar mejor. Ánimo con esa apasionante tarea.

Por Daniela Calabró. Fotos: AVER Contenidos y www.sxc.hu

Dosis extra de comprensión

La educación se pone particularmente compleja frente a niños que están atravesando momentos especiales, como divorcios, nacimientos de hermanitos o problemas escolares. ¿Qué se debe hacer en esos momentos? Guillermo Ballenato responde: *“La clave está en la comprensión y en no sobredimensionar ni prestar excesiva atención a las malas conductas. Da mejor resultado atender a los hijos cuando se portan bien, reconocer y reforzar sus buenas conductas. Probablemente la herramienta educativa más poderosa sea la atención. Aquellas conductas que reciben atención son reforzadas y consolidadas de manera muy significativa, sean buenas o malas. Comentar por teléfono con algún familiar lo contentos que estamos con cómo va mejorando nuestro hijo –mientras sabemos que este lo escucha– genera casi de inmediato la mejora en su conducta”.*

El punto de partida está en el diálogo basado en el respeto

