

## EDUCAR A NUESTROS HIJOS

*Guillermo Ballenato Prieto. Psicólogo*

*“Es imposible educar niños al por mayor;  
la escuela no puede ser el sustitutivo de la educación individual” Alexis Carrel*

Me cuesta encontrar algo más importante que nuestros hijos. Queremos lo mejor para ellos: que sean felices, buenos, inteligentes, sociables, cariñosos, competentes. Por ello es esencial cuidar su educación y desarrollar su autoestima. Que un niño aprenda a *quererse a sí mismo* le protegerá en el futuro de algunos peligros que va a encontrar en la vida: alcohol, droga, delincuencia, malas compañías, etc.

Los *padres* son tal vez las personas más importantes en nuestra vida. Han influido de manera decisiva en cómo nos sentimos hoy. A veces repetimos frases suyas de forma automática, sin recordar los sentimientos que producían en nosotros: "verás como te pille", "porque yo lo digo". Los padres hacemos que nuestros hijos se vean a sí mismos como inteligentes o torpes, dignos de aprecio o despreciables. Necesitan nuestra atención y aprobación. Tal vez algunos de nosotros no la recibimos cuando niños, pero podemos ofrecerla a nuestros hijos a través del *aprecio*, la *valoración*, la *aceptación*, la *consideración*. Esto ayudará a su futuro *equilibrio psicológico* y contribuirá a que tengan éxito en la vida. El niño aprende que es querido cuando le abrazamos, sabe que es gracioso porque nos ve sonreír, que es importante porque le prestamos atención. Aprende sobre su *valía*. Si *aceptamos* a nuestros hijos como son, lo bueno y lo menos bueno, se aceptarán a sí mismos y superarán con más facilidad las decepciones, las frustraciones, las críticas.

En los primeros años tenemos más influencia sobre nuestros hijos. Para un niño pequeño los padres son todo en el mundo: afecto, seguridad, protección. Aprenden fijándose e *imitando* lo que nos ven hacer a nosotros. Somos sus principales *modelos*. Después lo serán también los amigos, los maestros, los héroes de la televisión, etc. Debemos ejercer lo mejor posible como modelos. Suele dar poco resultado proponerle a nuestro hijo que no fume mientras tenemos en la mano el cigarro encendido. Les enseñamos qué *papel* deben jugar en casa y en la vida, y a veces les "colgamos el cartel" ya desde pequeños: el responsable, el rebelde, el alegre. Las *expectativas* que tenemos los padres son muy importantes. Resulta difícil no responder a lo que se espera de uno.

Es importante mirar a nuestros hijos *como realmente son*, no como nosotros "quisiéramos que fueran". Cada hijo es único. Nos podemos ahorrar las "*comparaciones*". Reconocer y descubrir sus capacidades y su potencial, comprender su forma de actuar enmarcada en su mundo y no en el nuestro, ayudarlo a que sea auténtico y sincero, a que no oculte partes de sí mismo por miedo al rechazo. Los niños tienen sus gustos, su música, su peinado, su ropa. Enredar en estos aspectos no esenciales puede enturbiar nuestras relaciones. Tenemos que aprender a reconocer tanto sus cualidades positivas y habilidades, como las negativas, las limitaciones y los malos hábitos.

Las *cualidades positivas* son las que debemos elogiar, reconocer, atender y premiar, directamente a él o comentándolo a otras personas mientras él lo escucha: "Fíjate que trabajo más fabuloso ha hecho para el colegio". Una frase así puede mejorar el rendimiento escolar futuro. Es cuestión de prestar *atención* a aquello que queremos que se repita con más frecuencia. El elogio debe usarse en cuanto se tenga oportunidad, pero en exceso o con exageración puede resultar molesto, y el niño acaba haciendo justo lo contrario de lo que deseábamos.

Los *aspectos negativos* pueden tener una *vertiente positiva* sobre la que debemos reflexionar. Una aparente "timidez", antes de ser criticada, puede interpretarse como capacidad de observación, de análisis, de reflexión. Un niño que "no para quieto" es un niño con una gran energía que puede ser canalizada positivamente en un equipo deportivo. Las conductas que puedan resultar perjudiciales para ellos y que les aislen o marginen de la sociedad son las que debemos cambiar. Un niño que se porta mal nos está indicando algo. Quiere llamar nuestra atención o tal vez le hemos atendido en exceso. Si queremos modificar alguna conducta concreta debemos buscar el mejor momento para decírselo, no cuando estemos muy enfadados. Podemos proponerle conductas alternativas positivas, implicarle en la

búsqueda de soluciones y valorar cada pequeño progreso. Sólo el hecho de que lo intente, aún sin éxito, merece aprobación. *Ignorar* las conductas que queremos que desaparezcan es probablemente la técnica más eficaz.

La disciplina y las *normas* son necesarias, pero es esencial la forma de proponerlas. Una tolerancia demasiado indulgente puede convertir al niño en "insoportable". Un control muy represivo le convierte en "demasiado bueno". Las imposiciones a secas no suelen dar resultado. Debe tratarse de normas justas, conocidas, negociadas, y no arbitrarias. La trasgresión de las normas debe ocasionar un resultado conocido y acordado, con el que seremos consecuentes.

Es necesario que nuestro hijo conozca de antemano qué *premios* y *castigos* van a seguir a determinadas conductas. Ambos deben ser proporcionales e inmediatos a la conducta en cuestión. El premio podrá ir demorándose progresivamente. El castigo no debe aplazarse. Conviene advertir que el *castigo* no suele eliminar la conducta, sino que enseña al niño a ocultarla y a evitar a la persona que le castiga. Debemos plantearlo como último recurso. Es como un medicamento con importantes *efectos secundarios*. Una frase como "verás cuando venga tu padre" puede crear sentimientos de culpa, vergüenza, miedo, humillación, impotencia. *No prestar atención* puede resultar el peor de los castigos. En caso de tener que emplearlo debemos procurar que sea razonable y proporcional a la gravedad de la falta.

Los padres, en más de una ocasión, somos "machacones y plastas", no decimos las cosas en el tono adecuado, somos los primeros y los últimos en hablar, intentamos "sonsacar" a los hijos. La *comunicación* es vital. Lo esencial es *escuchar de verdad*, porque a veces lo que hacemos es "oír a medias". Cansados de la jornada es difícil atender lo que nos quieren contar. Debemos buscar el momento ideal para escuchar a nuestro hijo hasta el final, sin interrumpirle, cuando él desee contarnos las cosas y no cuando lo impongamos nosotros. Podremos conocer lo que es importante para él, sus dificultades, estado de ánimo, proyectos. Tenemos que saber guardarnos las sugerencias, soluciones y consejos para cuando sean realmente imprescindibles. Lo importante es escuchar. Es una manera de darle la oportunidad de encontrar la solución por sí mismo. Debemos incluso permitir que exprese sentimientos negativos, como el rechazo a un hermano, por ejemplo. Si le obligamos a guardar estos sentimientos para sí probablemente se enquisten y reaparezcan más adelante.

Que nuestro hijo se *relacione con otros niños* es esencial, y especialmente si es tímido. Podemos procurarle ocasiones para ello. En la interacción con los demás aprenderá a compartir, cooperar, negociar, ceder, dirigir, aceptar normas. Estas cualidades son necesarias en la edad adulta. Tenemos que fomentar progresivamente su *autonomía* e *independencia*, darle libertad y responsabilidades adecuadas a su edad, darle también confianza. Esto implica cumplir las promesas y no engañarle. Nuestras mentiras hacen que pierda confianza en sí mismo, en nosotros y en el mundo. Es preferible contarle lo que va a encontrarse en el médico el día de la vacuna, y no prepararle una encerrona.

Si surge alguna dificultad es mejor no esperar a que las cosas se compliquen más. Por ejemplo, ante los *primeros síntomas* de bajo rendimiento escolar debemos analizar las posibles causas y buscar soluciones antes de que el fracaso escolar sea una realidad. Los profesionales de los diversos campos están para ayudarnos y orientarnos. Los padres lo hacemos lo mejor posible, eso está claro, pero podemos hacerlo aún mejor. Nos equivocamos a veces; es cuestión de no desanimarse e intentarlo de nuevo. Si no nos *culpabilizamos* o echamos la *culpa a la pareja* y lo hablamos con tranquilidad podemos llegar a acuerdos y a encontrar soluciones creativas. El *apoyo mutuo* es básico. Eso es lo que el niño prefiere ver en nosotros, no desorientación, descoordinación y enfrentamiento.

Es normal pasarse o quedarse corto. La educación, como otras muchas cosas, es cuestión de encontrar el *punto medio*, la justa medida. No creo tampoco que la encontremos si decidimos jugar el papel de *esclavos de nuestros hijos*. Es bueno que los padres nos demos algún respiro: salir con las amistades algún día o ir a cenar con la pareja. Eso nos permitirá cargar la batería para volver con otra actitud a la tarea de educar y convivir.

Un niño que es tratado con *respeto*, *justicia*, *tolerancia*, *aprobación* y *afecto*, aprende a quererse y a querer y respetar a los demás, a ser justo y tolerante. Creo que algo parecido es lo que nos gustaría para la sociedad del mañana. Manos a la obra.