

Organiza:



Departamento de Educación,
Cultura y Deporte

Edita: GOBIERNO DE ARAGÓN
Departamento de Educación, Cultura y Deporte

Organiza y
Coordina: Teresa Paniello Jiménez (Presidenta de FAPAR.
Federación de asociaciones de Padres y Madres de
alumnos de Aragón. Juan de Lanuza)

Autores: Maria José Escobedo Camacho
Marta Gutiérrez Ibañes
Juan Carlos López Garzón
Juan Antonio Planas Domingo
Alfonso Royo Montané

Asociación Aragonesa de psicopedagogía:
www.psicopedagogia-aragon.com

Depósito Legal HU - 341 /2006

Realización: Loher Publicidad

ÍNDICE

UNIDAD 3.....2

LA EDUCACIÓN PRIMARIA, CARACTERÍSTICAS	3
Características psicoevolutivas de la etapa	3
La Comunicación entre padres,madres e hijos	8
La educación emocional.....	11

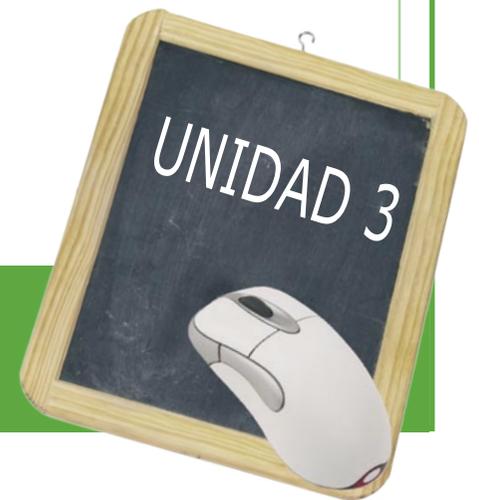
UNIDAD 4.....19

LA EDUCACIÓN PRIMARIA, CONFLICTOS MÁS FRECUENTES	19
Motivación por el estudio	20
Hábitos de estudio.....	24
La autoestima de nuestros hijos	27
Identidad sexual y tipificación	30
Transtornos en la alimentación: obesidad, anorexia, bulimia	32
Los niños agresivos.....	34
¿Por qué desobedecen los niños?	37
Uso y abuso de la televisión	40
Actividades extraescolares	48



LA EDUCACIÓN PRIMARIA

LA EDUCACIÓN PRIMARIA, CARACTERÍSTICAS



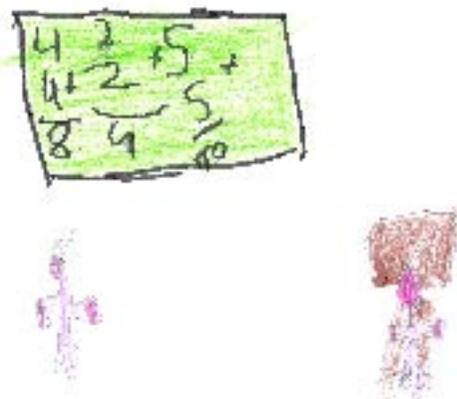


A. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LA ETAPA

El desarrollo de los niños sufre cambios constantes que día a día presenta distinta realidad. Lo que hoy "es y sabe" un niño, muy posiblemente dejará de serlo en unos pocos meses. Nosotros los padres somos con mucha frecuencia los más sorprendidos pues parece que nuestros hijos crecen y maduran sin que podamos siquiera notarlo.

En esta etapa de vida, los cambios físicos y las nuevas habilidades adquiridas, van convirtiendo a esos pequeños niños en personas llenas de energía y capaces de participar muy activamente en las oportunidades que su medio ambiente les ofrece. En este rango de edad se observan cambios graduales disminuciones o aumentos de determinadas características que anuncian la adolescencia, que constituirá una nueva etapa de desarrollo marcada por características claramente diferenciadas.

DESARROLLO COGNITIVO



El desarrollo cognitivo se refiere al desarrollo de la capacidad de pensar y razonar. Los niños (entre 6 a 12 años de edad) desarrollan la capacidad de pensar en forma concreta (operaciones concretas) como por ejemplo, combinar (sumar), separar (restar o dividir), ordenar (alfabéticamente o por clase) y transformar objetos y acciones. Estas ope

raciones también son llamadas concretas porque los objetos y hechos sobre los que se está pensando se encuentran físicamente presentes frente al niño.

A partir de los 7 años se produce un cambio cualitativo, a veces muy marcado, que va desde un pensamiento prelógico a uno lógico, donde el niño es capaz de razonar frente a diversas situaciones.

Los estudios del desarrollo cognitivo de J. Piaget, describen que este es un período en que se desarrolla la capacidad del niño de pensar, en forma concreta; el desarrollo alcanzado también le permite una flexibilidad del pensamiento, manifestada por la posibilidad de que las operaciones mentales sean reversibles, lo que facilita, por ejemplo, el aprendizaje de las matemáticas.

En este período el pensamiento es lógico, y la percepción de la realidad es objetiva, por ello es concreto. Puede fijar su atención en aspectos de la realidad que son predecibles, lo que le ofrece estabilidad, aumentando su capacidad de aprender. Podrá fijar su atención para obtener información, descubrir y conocer el mundo que le rodea.

La relación que establece con su entorno y el grado de madurez alcanzado le permiten ampliación del sentido de sí mismo como entidad separada, como ser activo y pensante con relación a otro. Dejan atrás el egocentrismo de la etapa anterior. Es capaz de utilizar el pensamiento para resolver problemas, puede usar la representación mental del hecho y no requiere operar sobre la realidad para resolverlo. Sin embargo las operaciones concretas están estructuradas y organizadas en función de fenómenos concretos, sucesos que suelen darse en el presente inmediato; no se puede operar sobre enunciados verbales que no tengan su correlato en la realidad.

Uno de los principales hitos del desarrollo intelectual mencionado en la Teoría de Piaget, es que el niño alcanza en este período del desarrollo, la noción de:

A. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LA ETAPA



- **IDENTIDAD:** Es la capacidad de darse cuenta de que un objeto sigue siendo el mismo aún cuando tenga otra forma.
- **REVERSIBILIDAD:** Es la capacidad permanente de regresar al punto de partida de la operación. Puede realizarse la operación inversa y restablecerse la identidad.
- **DESCENTRADO:** Puede concentrarse en más de una dimensión importante. Esto se relaciona con una disminución del egocentrismo. Hasta los seis años el niño tiene un pensamiento egocéntrico, es decir, no considera la posibilidad de que exista un punto de vista diferente al de él. En el período escolar va a ser capaz de comprender que otras personas pueden ver la realidad de forma diferente a él. Esto se relaciona con una mayor movilidad cognitiva, con mayor reflexión y aplicación de principios lógicos.

En términos generales el niño en esta edad va a lograr realizar las siguientes operaciones intelectuales:

- Clasificar objetos en categorías (color, forma, etc.), cada vez más abstractas.
- Ordenar series de acuerdo a una dimensión particular (longitud, peso, etc.)
- Trabajar con números.
- Comprender los conceptos de tiempo y espacio.
- Distinguir entre la realidad y la fantasía.

Por otro lado, hay un perfeccionamiento de la memoria, tanto por que aumenta la capacidad de ella, como porque mejora la calidad del almacenamiento y la organización del material. Se enriquece el vocabulario, hay un desarrollo de la atención y la persistencia de ella, en la tarea. El lenguaje se vuelve más socializado y reemplaza a la acción.

Su desarrollo intelectual continúa afianzando las características del pensamiento operacional surgidas hacia los 7 años, en el sentido de la capacidad de descentración, y reversibilidad, que le permiten hacia los 10 años alcanzar la noción de conservación de peso y a los 11 o 12 la conservación de volumen, y avanzar hacia el desarrollo del pensamiento abstracto, que se inicia aproximadamente a los 12 años.

DESARROLLO MOTOR

En relación al crecimiento físico, entre los 6 y 12 años, comienza a disminuir su rapidez. En términos generales, la altura del niño en este período aumentará en 5 o 6% por año, y el peso se incrementará en aproximadamente un 10% por año. Los niños pierden sus dientes de leche y comienzan a aparecer los dientes definitivos. Muchas niñas comienzan a desarrollar entre los 9 y 10 años las características sexuales secundarias, aún cuando no están en la adolescencia.

Por otro lado, los niños de esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles, aún cuando algunas de ellas aún sean ejecutadas con torpeza.

A los seis años, las niñas son superiores a los niños, en cuanto a la precisión de movimientos, y los niños en actividades que requiera de fuerza y menos complejas; un año más tarde, pueden balancearse en un solo pie, tanto niñas como niños, pueden caminar en barras de equilibrio de 5 cm de ancho, realizan con precisión diferentes juegos. Durante los ocho y nueve años, ambos sexos participan en diferentes juegos; a los diez años, pueden analizar e interceptar la ruta de pequeñas bolas lanzadas desde una distancia determinada; durante los dos últimos años de esta etapa, pueden realizar saltos de hasta 90 cm de alto.

DESARROLLO AFECTIVO

Los niños van logrando independencia de sus padres o familia, pero siguen siendo dependientes en algunos aspectos cotidianos. Este desarrollo se produce según orden de importancia: en el hogar, el colegio y el grupo de pares.

Dos hechos importantes caracterizan el desarrollo afectivo del escolar.

- El primero, la desaparición del egocentrismo, propio del preescolar. Ahora ya, el escolar es capaz de pertenecer a grupos de diferentes características, de compartir y lo más importante saber colocarse en el lugar de las otras personas. Trabaja cooperativamente junto a los demás y puede entender las cosas que les suceden a los otros, entendiendo sus puntos de vista.

A. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LA ETAPA

Otro de los hechos importantes es la aparición de los sentimientos superiores. Dentro de ellos, aparecen aquellos como la solidaridad, la bondad, el cooperativismo, la lealtad, entre muchos otros que le dan al escolar su característica propia. A pesar de esto, los niños pueden llegar a ser poco sensibles con los defectos de los demás y poder herir al otro sin una mayor intencionalidad.

Los escolares en general, suelen ser personas extrovertidas, positivas, y adaptadas a diversas situaciones. El escolar desarrolla algunas capacidades como: confianza en sí mismo, independencia, habilidades sociales, aceptación y autoestima.

La etapa escolar, se caracteriza en lo afectivo, por ser un periodo de cierta calma. La mayor parte de la energía del niño está volcada hacia el mejoramiento de sí mismo y a la conquista del mundo. Hay una búsqueda constante de nuevos conocimientos y destrezas que le permitan moverse en el futuro en el mundo de los adultos.

De acuerdo a la teoría de Erikson la crisis de esta etapa implica el logro del sentimiento de la Competencia. El tema central es el dominio de las tareas que se enfrentan, el esfuerzo debe estar dirigido hacia la productividad y, por lo tanto, se debe clarificar si se puede realizar este tipo de trabajo. El niño debe desarrollar sus cualidades corporales, musculares y perceptivas, debe alcanzar progresivamente un mayor conocimiento del mundo al que pertenece y en la medida en que aprende a manejar los instrumentos y símbolos de su cultura, va desplegando el sentimiento de competencia y reforzando su idea de ser capaz de enfrentar y resolver los problemas que se le presentan. El mayor riesgo en esta etapa es que el niño se perciba como incapaz o que experimente el fracaso en forma sistemática, ya que esto va dando lugar a la aparición de sentimientos de inferioridad, los cuales van consolidándose como eje central de su personalidad. Los hitos centrales de esta etapa, son el desarrollo del autoconcepto y la autoestima del niño.

Se desarrolla la actitud crítica, con la que se analiza a sí mismo y a los demás, incluyendo en éstos a padres, madres y profesores, a los que compara con la imagen del "ideal". A esta edad, los niños han internalizado en parte los estándares de las figuras de autoridad, padres y maestros especialmente, y actúan de acuerdo a las normas para agradar a los adultos que les son significativos. Aunque no tienen mayores dificultades para aceptar órdenes y prohibiciones, la actitud crítica se extiende a éstas, las que compara con el comportamiento de quienes las emiten y exigen que las situaciones se resuelvan de forma justa, entendida la justicia como un trato rigurosamente igualitario, sin

considerar las diferencias circunstanciales.

Los intereses particulares que en edades anteriores se habían mostrado incipientemente, ahora se fortalecen y determinan algunas de las actividades habituales de los niños y pueden ser el motivo de ciertas amistades. En este contexto aparece en algunos de ellos el afán de coleccionar determinados objetos.

Las interacciones con los pares son de especial importancia para el ejercicio y desarrollo de las habilidades sociales y su calidad positiva o negativa incide en su autoestima. Al respecto puede señalarse que los mismos niños reconocen como fundamental en la formación del autoconcepto, el respeto que ellos sienten que les tienen las personas que les son más significativas: padres y compañeros, seguidos de profesores y amigos. En esta etapa las amistades, que aún son inestables, ya se entienden como una relación en que se da y se recibe, se dan de preferencia entre niños del mismo sexo, que se sienten cómodos juntos y que tienen algo en común.

DESARROLLO SOCIAL



Los grupos en esta etapa se caracterizan por ser heterogéneos en relación a la edad, se reúnen por afinidad, y separados por sexos. Tienen normas claras e inquebrantables y generalmente están conformados fuera de la familia. Para ellos, estos grupos son muy importantes ya que en ellos se desarrollan rituales, se ejercitan normas y adquieren el sentido de pertenencia.

El juego, en esta etapa, es un ritual importante en el desarrollo de roles; el escolar juega con normas claras y establecidas por el gru





po. Esto constituye un elemento importante para la tipificación sexual, por ejemplo, la niña desarrolla su rol de mujer, jugando a las muñecas, a la peluquería, a la modista, etc. Y el varón juega a la pelota, a los policías y ladrones, etc. Los escolares a través de la imitación de modelos como padres, profesores y personas significativas van formando esquemas que le darán las bases para el comportamiento futuro.

El intercambio con los compañeros permite al niño poder confrontar sus opiniones, sentimientos y actitudes, ayudándole a examinar críticamente los valores que ha aceptado previamente como incuestionables de sus padres, y así ir decidiendo cuáles conservará y cuales descartará. Por otro lado, este mayor contacto con otros niños les da la oportunidad de aprender cómo ajustar sus necesidades y deseos a los de otras personas, cuándo ceder y cuándo permanecer firme.

El aspecto negativo en este ámbito es que los niños de esta edad son muy susceptibles a las presiones para actuar de acuerdo con los pares. Esto principalmente afecta a los niños de baja autoestima y habilidades sociales poco desarrolladas. En términos generales, la relación con los pares, contrapesa la influencia de los padres, abriendo nuevas perspectivas y liberando a los niños para que puedan hacer juicios independientes.

Existe consenso en que el logro de relaciones positivas con pares y la aceptación por parte de ellos, no son sólo importantes socialmente para los niños sino también dan un pronóstico acerca de su ajuste social y escolar posterior. El aislamiento social, durante el periodo escolar es un indicador importante de desajuste o trastorno emocional.

Con respecto a los padres, el niño va aumentando su nivel de independencia y distancia, como consecuencia de su madurez física, cognitiva y afectiva. El tiempo destinado por los padres a cuidar a los niños entre 6 y 12 años es menos de la mitad de lo que ocupan cuando son preescolares. Sin embargo, los padres siguen siendo figuras muy importantes; los niños se dirigen a ellos en busca de afecto, guía, vínculos confiables y duraderos, afirmación de su competencia y valor como personas.

Progresivamente, se va tendiendo a una correulación de la conducta del niño, entre él y sus padres. Éstos realizan una supervisión general en el control, y el hijo realiza un control constante. La eficiencia de esta regulación está determinada por la claridad de la comunicación entre padres e hijos, las reglas claras, sistemáticas y consistentes.

Los profesores comienzan en este período a tener una mayor importancia, se convierten en sustitutos de los padres en el colegio; sin embargo el valor que le asignen al niño va a estar dado por la demostración de sus capacidades. Los profesores imparten valores y transmiten las expectativas sociales al niño y a través de su actitud hacia él colabora en el desarrollo de su autoestima.

Se ha demostrado que aquellos profesores que muestran confianza en la capacidad del niño, incentivan el trabajo y el desarrollo de potencialidades en el niño, a la vez que favorecen un autoconcepto y una autoestima positivos.

Otro elemento del área social es el juego. El rol del juego es dar oportunidades de aprendizaje. En él, el niño puede ir ganando confianza en su habilidad para hacer una variedad de cosas, entra en contacto con el grupo de pares y se relaciona con ellos, aprendiendo a aceptar y respetar normas. El juego ofrece modos socialmente aceptables de competir, botar energía reprimida y actuar en forma agresiva. Durante este período, hay dos tipos de juegos que predominan:

. *Juego de roles: (6-7 años)* tiene un argumento que representa una situación de la vida real. Se caracteriza por ser colectivo, tener una secuencia ordenada y una duración temporal mayor. Hay una coordinación de puntos de vista, lo que implica una cooperación. El simbolismo aquí se transforma en colectivo y luego en socializado, es una transición entre el juego simbólico y el de reglas.

. *Juego de reglas: (8-11 años)* implica respeto a la cooperación social y a las normas, existiendo sanción cuando ellas se transgreden. Este juego es el que va a persistir en la adultez.

Es preciso que los niños desarrollen el autoconcepto, y en este proceso es sumamente importante la ayuda de los padres.

Al final de esta etapa el niño se prepara para un cambio que es determinante para toda su vida: LA ADOLESCENCIA.

CONCLUSIONES

Podríamos resumir esta etapa de acuerdo a las tareas que el niño debe lograr:

- Iniciar un proceso gradual de autonomía e independencia de los

A. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DE LA ETAPA



padres, que le permita integrarse a nuevos ambientes.

- Integrarse a su grupo de pares, lo cual se ve reflejado en su participación en juegos colectivos, su capacidad de establecer vínculos con otros niños y su percepción de ser aceptado por ellos.
- Desarrollo de sentimientos de competencia y capacidad, realistas, es decir que incluyan información tanto acerca de sus habilidades como de sus dificultades, enfatizando en éstas las estrategias de enfrentamiento. El niño debe ser persistente, emprendedor.
- Motivación por aprender.
- Aprender los conocimientos que se requieren para su desenvolvimiento en el mundo adulto.
- Aprender a regular su conducta de acuerdo a la situación en la que se encuentra.
- Adaptarse a normas sociales.
- Ir, progresivamente, siendo capaz de integrar los diversos puntos de vista en sus reflexiones.

BIBLIOGRAFIA

- Erikson, E. (1963). *Infancia y Sociedad*, Nueva York, Norton.
- García-Madruga, J. and P. Lacasa (1990). El desarrollo de la memoria: estrategias y conocimiento. *Psicología Evolutiva*. Vol 2. Desarrollo cognitivo y social. J. G. Madruga and P. Lacasa. Madrid, UNED. 2: 25-57.
- Maier, H. (1979) *Tres Teorías Sobre el Desarrollo del Niño: Erikson, Piaget y Sears*. Amorrortu Editores. Buenos Aires.
- Martí, E. (1999). Procesos cognitivos básicos y desarrollo social entre los 6 años y la adolescencia. *Desarrollo Psicológico y Educación*. 1. *Psicología Evolutiva*. J. Palacios, A. Marchesi and C. Coll. Madrid, Alianza Editorial: 329-354.
- Mussen, P.H., Conger, J.J., y Kagan, J. (1969) *Desarrollo del Niño y su Personalidad*. New York: Harper y Row.
- Papalia, D.E., Wendkos, S. (1993) *Psicología del Desarrollo de la Infancia a la Adolescencia*. Mc Graw-Hill, México.
- Piaget, J. (1984) *Seis Estudios de Psicología*. Barral Editores S.A. España.
- Pozo, J. I. (1994). El cambio conceptual en el conocimiento físico y social: del desarrollo a la instrucción. *Contexto y desarrollo social*. M. J. Rodrigo. Madrid, Síntesis: 419-450.

B. LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES, MADRES E HIJOS



La comunicación nos permite acercarnos a las personas, eliminar barreras, es decir, tener éxito en las relaciones personales. Sin embargo, no siempre sabemos expresar lo que pensamos o escuchar lo que nos quieren decir.

En el caso de fomentar la comunicación entre los padres y los hijos, los padres encuentran una doble tarea: aprender el arte de la buena comunicación y enseñarlo a sus hijos.

Para que exista una buena relación entre familias e hijos es básico crear y mantener un tipo de comunicación abierta para la que establecemos los siguientes objetivos:

- Aprender a escuchar a nuestros hijos.
- Que ellos compartan con nosotros sus pensamientos y sentimientos para poder comprenderles y ayudarles.
- Que se expresen apropiadamente en lugar de manifestar sus sentimientos de forma destructiva.
- Que nos escuchen lo que les decimos.

APRENDER A ESCUCHAR A NUESTROS HIJOS

Para aprender a escuchar es necesario en primer lugar:

- *Tener tiempo para escuchar.* Hay ocasiones en las que es difícil encontrar un momento para escuchar al niño, pero es esencial hacerlo si se quiere conseguir una buena comunicación. Tenemos que empezar a escuchar a nuestros hijos desde pequeños porque cuando llega la adolescencia puede ser ya difícil empezar a escuchar y a hablar. Pero si se ha comenzado pronto, la buena comunicación establecida facilitará el camino.
- *Apreciar los esfuerzos por comunicarse.*

Se debe animar a los niños a que cuenten sus experiencias cotidianas y sus sentimientos a sus padres, que se sientan libres para darles detalles de lo que les está ocurriendo y agradecerles verbalmente o de otra manera que nos cuenten cosas.

La comunicación no es sólo una cuestión de calidad, sino también de cantidad. Este es un punto extremadamente importante y nunca se hará bastante hincapié en ello. Una gran conversación nunca compensará años de silencio.



AYUDARLES A EXPRESARSE CON CLARIDAD

A veces un niño, incluso mucho después de haber aprendido el lenguaje se sigue comunicando en ocasiones a través del comportamiento. Es posible que un niño que controla sus esfínteres desde hace un año vuelva a hacerse pis tras el nacimiento de un hermano, o que otro niño comience a presentar conductas disruptivas sin un motivo aparente. Es posible que estos cambios no se deban a una nueva etapa del desarrollo, si no que a lo mejor están intentando comunicar algo a través de su conducta.

Los niños pueden actuar así porque no saben cómo comunicarnos sus sentimientos, quizá no saben tampoco identificarlos. Por ello es importante que los padres les ayudéis a:

- *definir sus sentimientos y sus emociones.*

Es una tarea muy larga y costosa, pero también es verdad que los padres encontraréis numerosas ocasiones para ayudar a vuestros hijos a identificar y expresar sus sentimientos.

Los niños pequeños pueden gritar o pegar a su hermanito que les ha quitado un trabajo del colegio. Es el momento en el que los padres deben intervenir diciendo que comprenden que esté enfadado, pero que cuando se sienta así debe pedir ayuda y que entonces se pondrán muy contentos porque lo ha hecho bien, pero que cuando grite tendrá un castigo, por ejemplo.

Podemos hacerles preguntas que les ayuden a identificar sus estados de ánimo y si es posible el motivo. A esto se le denomina escuchar activamente. El escuchar activamente significa repetir al niño algo de lo que ha dicho o interpretarlo. Si el niño dice, «Ana me ha pegado», el padre y/o madre responde, «¡Te ha pegado!» de forma que le anima a continuar hablando. A continuación, para conocer sentimientos más profundos, los padres pueden responder con algo como: «Ana es tu mejor amiga, seguro que te molestó especialmente el que fuera ella quien te pegara». Aunque no se acierte, incluso una interpretación poco exacta provocará, normalmente más respuestas por parte del niño. Los

B. LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

padres han de pensar que se deben poner a la altura de la visión del mundo que el niño tiene, no necesariamente de la realidad exacta sobre lo que ocurrió.

Apoyar el desarrollo del lenguaje:

Las palabras son las herramientas que tu hijo usa para pensar y comunicarse. Por tanto los niños necesitan un lenguaje bien desarrollado para tener éxito en la escuela y para mejorar la comunicación.

Los padres debemos servir de modelos de buenos hábitos de lenguaje. Cuando hablemos debemos asegurarnos de que estamos usando patrones del habla que queremos que imiten nuestros hijos. He aquí algunas ideas al respecto:

Hablar al hijo con naturalidad y claridad.

Animarle a que hable y cuente historias.

No interrumpir al hijo cuando esté hablando y enseñarle también a no interrumpir.

Prestarle atención cuando se dirija a vosotros para que aprenda que lo que está diciendo tiene valor.

Observar el tipo de conversación que mantenemos con nuestros hijos ya que en muchas ocasiones los padres hablan y los niños escuchan. Es necesario que haya una interacción.

Para desarrollar el vocabulario del niño puedes utilizar algunas de estas ideas:

Suscribirse a una revista infantil

Inducir a tu hijo a una actividad especial o afición

Jugar con homónimos (palabras de igual forma y distinto significado).

Por ejemplo.: presto (rápido) y presto (de prestar).

Jugar a averiguar en el diccionario la etimología de las palabras.

CÓMO HABLAR CON ELLOS PARA DAR INSTRUCCIONES

Para obtener una comunicación eficaz hay que prestar tanta atención a la forma de comunicarnos como se la prestamos al contenido de lo que decimos. Es importante:

Ser positivo. Los padres deben procurar destacar lo que el niño

tiene de positivo y prever el buen comportamiento facilitándolo sobre todo cuando se pida al niño que haga algo.

Mostrar entusiasmo. Es importante prestar atención al tono de voz, ritmo y vocabulario positivo para animar al niño a participar en la conversación.

Marcar objetivos. Tanto niños como adultos respondemos bien cuando tenemos una meta a la que aspirar tanto a corto como a largo plazo.

Plantear un desafío: Marcar objetivos y que parezca un juego, así el niño se implicará más fácilmente.

Emplear de afirmación en vez de consultar. Aunque verbalmente pueda suponer tan solo un ligero cambio, los resultados que se obtienen son mucho mayores, es mejor indicar que quiere que haga el niño en vez de preguntarle si lo puede hacer. Si se le dice al niño, «¿Qué tal si recoges la habitación?» probablemente contestará, «¡Ahora no!». Cuando no hay ninguna duda sobre lo que se quiere que haga el niño hay que hacer afirmaciones definitivas que le indiquen exactamente lo que tiene que hacer, cuándo, dónde y como.

Utilizar frases sencillas. Hay que emplear el vocabulario adecuado y estructuras sencillas que le faciliten la comprensión. Las instrucciones o explicaciones largas pueden hacer que el niño pierda interés o se olvide de lo que se le dijo al principio. Los adultos somos capaces de retener gran cantidad de lenguaje en la mente, capacidad que los niños de momento no poseen por lo que si queremos que recuerden lo que les decimos no debemos alargarnos. La comunicación corta y simple con su consecuencia lógica será comprendida y recordada mucho mejor que un largo discurso. En vez de extenderse sobre la responsabilidad, el significado del dinero y la inflación mundial, es mejor ofrecer al niño una elección clara: «Guarda la bicicleta ahora o no la verás durante el fin de semana».

AYUDARLES A ESCUCHAR

En muchas ocasiones los niños nos parecen sordos, los padres repiten diez veces ¿tienes sed? Sin que el niño se digne a responder. Esta situación se repite numerosas veces de forma que los niños se acostumbran a no contestar o actuar hasta que los padres alzan la voz o amenazan con un castigo si no obedecen de una vez.

Los padres pueden terminar con este problema, primero eligien-



B. LA COMUNICACIÓN ENTRE PADRES E HIJOS

do sus palabras con cuidado y después apoyándolas con acciones justas, consecuentes y con sentido. Para lograr esto es preciso:

Utilizar su nombre. Se trata de una manera muy sencilla y efectiva de llamar su atención.

Utilizar indicaciones. Con la intención de comprobar si nos prestan atención solicitamos un tipo de reacción al niño (ej: mírame por favor) antes de comenzar a hablar.

Establecer un contacto visual. Ya que los niños se distraen con tanta facilidad, los padres deben asegurarse de que el niño les mira cuando le están hablando. Este podría ser el factor más importante para conseguir que el niño siga las instrucciones de sus padres o simplemente para que escuche.

Usar el contacto físico para conseguir la atención de un niño cuando sea necesario. En este caso, es conveniente tocarle ligeramente el hombro o, si es necesario, orientarle hacia sí colocándole las manos sobre el hombro y girando al niño suavemente. Hay que usar esta técnica sólo como recurso e intentar eliminarla en seguida.

Hablar con voz sosegada y firme. Si siempre se habla al niño con voz severa o se levanta la voz al pedirle algo, aprenderá a desconectar hasta que la voz de sus padres alcance el volumen máximo. Si los padres se dan cuenta de que cada vez levantan más la voz deben detenerse, respirar profundamente, restablecer el contacto visual, hablar lentamente y con mucha claridad.

¿QUÉ SE DEBE EVITAR?

El abuso verbal de los padres puede producirse cuando estos intentan mejorar el comportamiento de sus hijos, pero no tienen en cuenta algunas pautas de comunicación saludable. En muchas ocasiones se produce como resultado de un enfado o de mucho estrés, cuando los padres no consiguen manejar sus propios sentimientos y se dejan llevar por la situación.

TIPOS DE ABUSO VERBAL

Criticar al niño en vez de decirle lo que se espera de él.

Los padres deben evitar a la hora de corregir una conducta hacer una crítica directa por ejemplo diciendo al niño: "eres un vago por no hacer los deberes". El modo correcto de enseñar una conducta nunca puede pasar por poner calificativos negativos a un niño. El uso de estos califi-

cativos dañan y confunden a los hijos. Hay que tratar de desaprobar los comportamientos, no a las personas.

Gritarles. Gritar no funciona como método para corregir conductas por varios motivos. No funciona porque el niño se da cuenta de que el adulto que grita ha perdido el control y puede encontrar la situación como un incentivo para su mal comportamiento o ponerse nervioso o asustado. Cuando gritamos a alguien estamos propiciando actitudes agresivas. Por otro lado si gritamos a los hijos probablemente llegará un día en que ellos nos griten, pues los niños sabemos que aprenden mejor aquello que ven y viven.

Asustar a los hijos con abandonarlos o dejar de quererlos. Este tipo de actitudes en los padres no mejora el comportamiento del niño, pero sí produce inseguridad porque los niños creen en las amenazas que sus padres les hacen.

Amenazar con castigos desmedidos fruto de nuestro enfado, castigos que luego no se cumplirán porque son imposibles o exagerados . Creará ansiedad en los niños y además aprenderán a no creer en los castigos.

Mentir. Los niños creerán las mentiras porque no tienen la suficiente información para discernir entre las mentiras y lo verdadero.

El silencio. Los niños resienten los silencios prolongados. No saben lo que estos silencios significan y "leen" cosas horribles en los silencios de sus padres. El silencio envía un poderoso mensaje de enojo o disgusto. Lo hace sentirse confuso y desvalido.

PARA EVITARLO

- Respirar profundamente
- Esperar unos minutos antes de continuar hablando para dar tiempo para calmarse. Un buen método y sencillo es contar hasta diez o incluso salir de la habitación si es necesario.
- Tratar de encontrar la palabra adecuada a su sentimiento, identificando los motivos que han causado el enfado.
- No agregar problemas anteriores.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- SUE COWLEY Cómo conseguir que tus hijos se porten bien. Guías para padres, editorial Paidós. Barcelona 2006



C. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



En el ámbito del desarrollo psicológico de los niños se está produciendo un fenómeno paradójico, y es que las generaciones actuales están siendo intelectualmente más precoces: aprenden a andar antes, desarrollan su mente lógica, desarrollan más capacidad para los aprendizajes cibernéticos, etc.

Los niños son más inteligentes en el sentido genérico del término (desarrollo intelectual). Sin embargo, y ahí radica la paradoja, emocionalmente los niños/as son más inmaduros, parece que vayan disminuyendo sus capacidades emocionales y sociales, tal y como se pone de manifiesto en los problemas de convivencia familiar, escolar y social que se producen diariamente en los diferentes escenarios mencionados.

¿Qué es la inteligencia emocional?

La inteligencia no es una, sino muchas, hay inteligencia lingüística, la inteligencia lógico-matemática, la inteligencia espacial, la inteligencia musical, la inteligencia corporal y cinética, la inteligencia interpersonal y la inteligencia intrapersonal.

Estas dos últimas inteligencias son las que, de manera integrada junto con la inteligencia social, han venido en denominarse actualmente INTELIGENCIA EMOCIONAL.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Inteligencia interpersonal* (para comprender a los demás).
- Inteligencia intrapersonal* (para comprenderse a si mismo).
- Inteligencia social* (para integrarse en la sociedad).

La inteligencia emocional es una opción del desarrollo humano dirigida a conseguir el éxito personal en las distintas facetas de la vida, entendido como el logro de la felicidad, la comunicación eficaz con las demás personas, la automotivación para conseguir los objetivos que nos proponemos para ser constantes en nuestras actividades, para solucionar los conflictos interpersonales, y dirigidas también a adaptarnos a las circunstancias.

Desarrollar habilidades de inteligencia emocional.

Tener un elevado Cociente Intelectual no es una condición suficiente que garantice el éxito en la vida, es necesario algo más que una buena inteligencia abstracta.

Para ello es necesario desarrollar una serie de habilidades de la inteligencia emocional que no guardan relación con las destrezas escolares e intelectuales, sino que forman parte de las capacidades de conocimiento y control adecuados de las propias emociones, y el conocimiento empático de las que expresan las personas con quienes vivimos.

Ante tal estado de cosas, es necesario desarrollar las Habilidades de la Inteligencia Emocional para superar estas situaciones con garantías de éxito.

¿Qué son las habilidades emocionales?

Las Habilidades Emocionales se pueden definir como las capacidades y disposiciones para:

- crear voluntariamente un estado de ánimo o sentimiento a partir de las ideas que tenemos sobre lo que ocurre a nuestro alrededor.

Una actuación inteligente consiste en saber identificar bien el origen y la naturaleza de las emociones en nosotros mismos para poder controlarlas de manera reflexiva.

Saber convivir con las emociones o sentimientos negativos (ira, frustración, ansiedad, celos, odio, frialdad, arrogancia, pena...) dando paso a las positivas (altruismo, alegría, optimismo, generosidad, admiración, humildad, tolerancia...) es un muestra de inteligencia emocional.

Todo ello es lo que debemos aprender, los padres y los hijos. Si los padres ponen en funcionamiento sus habilidades emocionales estarán mostrando el mejor ejemplo para que ellos aprendan a ser



emocionalmente inteligentes.

Como decíamos la inteligencia no es única, si no que está especializada en distintos campos, hay personas que desarrollan más fácilmente un tipo de inteligencia que otra. Cualquiera lo puede observar fácilmente en uno mismo, o en sus hijos: podemos tener más desarrollada la inteligencia para las matemáticas, o para las habilidades deportivas, o musicales, o para el lenguaje, o para las habilidades sociales...

Nuestros hijos y nosotros debemos comprender que también son inteligentes los chicos/as que:

*conectan fácilmente con los demás,
que comprenden bien sus reacciones y los sentimientos,
solucionan amigablemente los problemas mediando entre las partes en conflicto, para que no hayan enfrentamientos y disputas inútiles.*

Los chicos/as con éstos comportamientos son el tipo de personas con quienes a todos les gusta estar, porque emocionalmente son muy seguras y transmiten tranquilidad.

¿SE APRENDEN LAS EMOCIONES?

Unas emociones sí se aprenden, otras son innatas, pero su expresión se va aprendiendo poco a poco a lo largo de las etapas evolutivas.

El enfado, la alegría, la tristeza, el desprecio y el miedo, son emociones universales; sin embargo, adquieren una carga cultural, ya que desde bien pequeños, los niños observan a sus padres y hermanos cómo expresan en el rostro esas emociones que son innatas.

Poco a poco se van aprendiendo las reacciones emocionales por imitación en la niñez, en la adolescencia y en la juventud, según las vivencias personales, según el lugar aprendemos a comportarnos emocionalmente de una manera o de otra. Así, por ejemplo, aprendemos a reaccionar de un modo distinto en casa o en el trabajo. Los padres nos sorprendemos cuando el profesor de nuestro hijo nos dice que ha reaccionado de manera agresiva, cuando en el hogar sus reacciones son

totalmente adecuadas. O por el contrario, en casa el niño es movido y gamberro, porque tal vez se lo hemos permitido o fomentado, mientras que en el colegio su comportamiento es excelente.

Esto ocurre porque el ambiente en el que nos desenvolvemos modela en nosotros un estilo de responder.

LAS BASES DEL DESARROLLO EMOCIONAL

¿Cómo pueden influir los padres para que los niños se desarrollen emocionalmente sin problemas?

Vamos a ver cuáles son las bases en las que se apoya la inteligencia emocional, que son en las que los padres poco a poco, con todas sus palabras y actuaciones, pueden dar su aportación para que sean más sólidas y firmes.

Se trata de un aprendizaje progresivo, sin descanso, continuado, día a día, en cualquier circunstancia. La denominada educación para la vida no tiene momentos fijos o estables para desarrollarla, es continuada y surge en cualquier acción cotidiana en la relación de los padres con los hijos.

1.- La autoconfianza.

Tener confianza en uno mismo es una de las bases para desarrollar la inteligencia emocional. Para ello es necesario el apoyo constante en los primeros años por parte de los padres dándole confianza al hijo, minimizando pequeños fracasos y valorando los pequeños pasos que vaya consiguiendo en todas las facetas de su vida: desde los primeros pasos, o el desarrollo del lenguaje, el seguimiento de las normas de comportamiento en el hogar, la realización de las tareas de clase, la motivación por aprender, la buena relación con el hermano y otros compañeros o amigos, etc.

Toda acción considerada educativamente como deseable debe ser reforzada y, como consecuencia, nuestro hijo irá aprendiendo el comportamiento deseable, creándole confianza y seguridad. Los padres pueden reforzar los buenos comportamientos, por pequeños que parezcan, con elogios, besos o abrazos, premios, etc. Estos refuerzos a

C. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL



veces se olvidan porque son más llamativos los malos comportamientos, que sí dan lugar a un castigo, de forma que el niño casi ve sólo comentarios negativos, lo que mina la confianza que tiene en sí mismo.

Hay que recordar que las reacciones de los padres siempre son importantes para los hijos, especialmente cuando son positivas.

En las situaciones de fracasos o frustraciones, el apoyo de los padres debe ser fundamental para que la autoconfianza y seguridad no queden mermadas.

2.- *El autocontrol.*

El autocontrol supone dirigir el propio comportamiento, darse pautas a sí mismo para saber en cada momento lo que es más adecuado y cómo lo debemos hacer.

3.- *Actitud abierta ante las nuevas situaciones*

La vida está repleta de circunstancias cambiantes. Unas son favorables y otras no lo son tanto. Debemos entender como nuevas situaciones para un niño/a, entre otras, las siguientes:

El cambio de colegio.

El cambio de domicilio.

El cambio de curso escolar.

Problemas familiares.

Los problemas diarios en el colegio.

Los problemas con amigos y compañeros.

Afrontar estas situaciones requiere tener destrezas o habilidades para ello. Supone mantener una actitud abierta a lo nuevo, a la superación de las dificultades, a la adopción de soluciones para que todo vaya mejor, a adaptarse a nuevas personas y lugares, etc.

Mantener la actitud de superación de estas dificultades es una clara muestra de inteligencia emocional.

4.- *Disfrutar de la compañía de otras personas.*

¿Le gusta a su hijo conversar, hablar, responder, reír, sonreír, divertirse, lo pasa bien, hace amigos con facilidad, sus amigos lo pasan

bien con él? Si eso es así, el desarrollo de la inteligencia emocional de su hijo va por buen camino. La inteligencia emocional se desarrolla en el seno de las interacciones entre las personas, aprendiendo las habilidades sociales necesarias para disfrutar de la compañía de los demás.

La socialización es el proceso mediante el cual las personas alcanzan su verdadero desarrollo psicológico. Se hace necesario interactuar de manera socialmente aceptable para desarrollar nuestra emocionalidad, y una manera sana de hacerlo es conversando, sonriendo, divirtiéndose, haciendo nuevos amigos, confiando en ellos, etc.

LAS EMOCIONES POSITIVAS

La emoción positiva es aquella que nos resulta sana y saludable como la alegría, la satisfacción, el amor, la generosidad, la tolerancia, la humildad. Experimentarlas y vivirlas es la mejor forma de cuidarnos a nosotros mismos.

Las emociones positivas proporcionan a nuestro organismo equilibrio, sosiego, armonía, tranquilidad, relajación y aumentan nuestra autoestima.

Las emociones positivas conviven con las negativas. En un sólo día e incluso en horas podemos atravesar por distintos estados emocionales. Lo importante es saber controlar esos cambios sin que nos afecten a nuestra salud emocional.

Veamos a continuación las más destacadas emociones positivas:

1.- *El optimismo*

El optimismo debe ser realista basado en las capacidades y esfuerzo personal. Si somos optimistas, seremos más eficaces.

El niño que es optimista: se deprime menos, supera los contratiempos, las dificultades, las frustraciones... sonríe, es feliz, hace amigos con más facilidad, es admirado y estimado, presta más atención a las cosas. Los padres para ser unos buenos modelos de optimismo para los hijos plantearán un optimismo razonable, no abusarán de razonamientos pesimistas. Al criticar a su hijo no exagerarán y no les producirán sentimiento de culpa, pena o vergüenza desproporcionada y

C. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

especialmente les enseñarán a ver el lado positivo de las cosas.

2.- El altruismo.

Ser altruista es ser compasivo, correcto en el trato, comprender, colaborar y ayudar a los demás. También consiste en identificarse con los demás en sus dificultades, penas, tristezas y sufrimientos.

3.- La sinceridad.

Los niños suelen mentir para evitar un castigo, obtener alguna cosa, ser admirados, negar lo ocurrido y mantener privilegios. La mentira es un problema cuando llega a ser habitual.

4.- La alegría.

Alegría es sinónimo de estar contento, de buen humor, surge con situaciones gratas y momentos favorables. La alegría se contagia provocando agrado y simpatía. Tiene efectos positivos sobre nuestros procesos psicológicos.

5.- La empatía.

La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar de demás, entender sus estados de ánimo y de las intenciones de las demás personas, sin hacer valoraciones.

LAS EMOCIONES NEGATIVAS.

Las emociones negativas son las que resultan perjudiciales para nuestra salud física y mental.

Las emociones negativas, según investigaciones son perjudiciales para nuestra salud, pues provocan dolencias corporales y deprimen el sistema inmunológico. Emociones negativas son: la ira, los celos, la avaricia, el abatimiento/ pena/tristeza/depresión, la arrogancia, la indiferencia, la frialdad emocional.

Las emociones negativas forman parte de nuestra vida, son normales y no es malo que aparezcan e incluso en ocasiones son saludables

y buenos mecanismos de defensa. Pero lo negativo está en dejarnos controlar o desbordar por ellas. Es importante mejorar nuestra inteligencia emocional para que las emociones negativas no se hagan crónicas, vivir permanentemente con emociones negativas es vivir con nuestro peor enemigo.

Una estrategia fundamental es convertir una emoción negativa en otra positiva.

Es difícil conseguirlo, pero debemos intentarlo para sentirnos a gusto con nosotros mismos. Es cuestión de práctica: la tristeza la sustituiremos por la alegría, la ansiedad por el sosiego.

Veamos algunas emociones negativas:

1.- *La posesividad.* La posesividad es un estado de ánimo negativo caracterizado por el deseo exagerado de poseer objetos y sobre todo el favor y la amistad. La persona posesiva se frustra cuando no consigue su deseo de posesión, entonces siente resentimiento, rabia e incluso aflicción, melancolía...

2.- *El afán de venganza.* El afán de venganza es la tendencia o instinto de destrucción, de dañar, a la persona odiada. Se produce como consecuencia de malas "interpretaciones" de un conflicto y deseo de competitividad por conseguir alguna meta.

3.- *La ansiedad.* El núcleo de la ansiedad es la preocupación que se manifiesta en nuestro organismo con pensamientos negativos, opresión en el pecho, sudoración, dolores de cabeza, náuseas.. La fobia escolar o miedo tiene que ver mucho con la ansiedad, porque el niño piensa en el ridículo, burla e incluso agresión que puede sufrir en el colegio. Si observa que su hijo tiene con frecuencia ansiedad o está nervioso, aplique las siguientes estrategias:

Enséñele a relajarse cada parte de su cuerpo.

Enséñele a respirar correctamente: Inspirar por la nariz y espirar por la boca lenta y profundamente.

Propóngale que se imagine tranquilo y sereno ante una situación que le causa ansiedad.

Enséñele a pensar positivamente.





4.- *La vergüenza y la culpa.* No debe emplearse como castigo, pues produce un fuerte impacto psicológico.

5.- *La ira.* La ira es un enfado desmesurado que se proyecta sobre alguien. Se sufre esta emoción porque nos sentimos menospreciados, frustrados e injustamente tratados. Cuando la ira nos embarga nuestra capacidad mental se ve afectada y nuestro organismo se acelera y se pone tenso. Ante un posible ataque de ira es preferible alejarnos de la persona causante del enojo. La ira disminuye nuestra capacidad de autocontrol y de pensamiento.

6.- *La tristeza.* La tristeza es un sentimiento de pena, de desilusión, de falta de interés por las cosas que nos rodean. Si la tristeza perdura se cae en un estado depresivo que puede prolongarse. Ese es el verdadero problema emocional.

7.- *El miedo y la preocupación*

Tipos de miedos infantiles:

Generales: miedo a las catástrofes, operaciones...

Situaciones desconocidas como cambio de domicilio y colegio.

Situaciones de rendimiento: miedo a no dar la talla en el estudio, en el trabajo...

Miedo a la oscuridad... animales, escuela....

LAS HABILIDADES SOCIALES

A continuación exponemos un listado de habilidades sociales, que se ponen en juego en situaciones de interacción social, es decir en las que nuestros hijos se ponen en relación con otros niños. Son ejemplos pedir un favor, disculparse por llegar tarde al colegio, expresar enfado, compartir algo...

Habilidades básicas de interacción.

Por ejemplo: decir gracias, pedir permiso, disculparse y pedir perdón.

Habilidades para hacer amigos.

Destacamos: alabar y decir cosas positivas a los otros, ayudar, cooperar y compartir.

Conversaciones.

Habilidades que permiten al niño iniciar, mantener y finalizar conversaciones con los iguales y/o con los adultos. Es importante que el niño se comunique adecuadamente pues es un medio crucial para la participación y aprendizaje.

Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones.

Recoge habilidades muy importantes para el niño como son: decir cosas positivas de él mismo, expresar sus emociones, aceptar y recibir las emociones positivas y negativas de los demás.

También recopila habilidades relacionadas con la defensa de los propios derechos como son: hacer peticiones y ruegos a otras personas, decir no o defender lo propio, habilidades que ayudarán al niño a su autoafirmación.

Solución de problemas interpersonales.

Tiene como objetivo que el niño aprenda a afrontar y solucionar los conflictos que tenga con otras personas. El objetivo principal es que el niño aprenda a solucionar sus problemas por el mismo buscando alternativas de solución, previendo consecuencias de sus actos, evaluando las soluciones posibles y probando la solución elegida.

Relación con los adultos.

Comportamientos que permiten y facilitan la relación adecuada y positiva del niño con los adultos de su entorno social principalmente padres, profesores, educadores y familiares.

LISTA DE ÁREAS Y HABILIDADES SOCIALES DEL PROGRAMA DE HABILIDADES DE INTERACCIÓN SOCIAL (PEHIS).

ÁREA 1. HABILIDADES BÁSICAS DE INTERACCIÓN SOCIAL.

Sonreír y Reír.

Saludar.

Presentaciones.

ÁREA 2. HABILIDADES PARA HACER AMIGOS Y AMIGAS.

Reforzar a los otros.
Iniciaciones sociales.
Unirse al juego con otros.
Ayuda.
Cooperar.

ÁREA 3. HABILIDADES CONVERSACIONALES.

Iniciar conversaciones.
Mantener conversaciones.
Terminar conversaciones.
Unirse a la conversación de otros.
Conversaciones de grupo.

ÁREA 4. HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS, EMOCIONES Y OPINIONES.

Autoafirmaciones positivas.
Expresar emociones.
Recibir emociones.
Defender los propios derechos.
Defender las propias opiniones.

ÁREA 5. HABILIDADES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS INTERPERSONALES.

Identificar problemas interpersonales.
Buscar soluciones.
Anticipar consecuencias.
Elegir una solución.
Probar solución.

ÁREA 6. HABILIDADES PARA RELACIONARSE CON LOS ADULTOS.

Cortesía con el adulto.
Refuerzo al adulto.
Conversar con el adulto.
Petición al adulto.
Solucionar problemas con adultos.

¿Cómo se enseñan las habilidades sociales? Técnicas de enseñanza.

Para enseñar a nuestro/a hijo/a las habilidades de interacción social señaladas, tenemos que manejar sencillas técnicas de enseñanza, que como veréis a continuación no son nuevas y seguro que ya las habéis practicado en muchas ocasiones. Ahora aprovechamos para exponerlas, aunque os parezcan obvias, para que comprendáis que es ésta la forma correcta en que se enseñan y se aprenden las habilidades sociales y no otras. Son técnicas como decimos que seguro que empleáis los padres pero que siendo conscientes de ellas podéis utilizarlas mejor en el momento que detectéis un problema en las habilidades de relación en vuestros hijos.

Técnicas de enseñanza: Las principales técnicas en la enseñanza de la competencia emocional a los niños son:

Instrucción verbal y modelado:

El padre, la madre y /u otras personas (hermanos, familiares y/o amigos) demuestran al niño cómo tiene que ejecutar la habilidad que tiene que aprender a la vez que le dan indicaciones de cómo hacerlo en voz alta.

El padre hace lo que quiere que el niño aprenda y le explica a su hijo lo que va haciendo mientras el niño observa cómo lo hace.

Ejemplo de modelado: "Esta mañana al ir a comprar a la tienda, me he encontrado con Pablo el vecino de arriba y le he saludado, me he acercado a él, le he mirado, le he sonreído y he dicho: "Buenos días Pablo, ¿qué tal estás?". El me ha mirado, me ha sonreído y me ha contestado: "Muy bien, ¿y tú? "Bien", le he contestado yo. Como se me hacía muy tarde para ir a trabajar, le he despedido".

Práctica: A continuación el niño practica y ensaya la conducta hasta que la aprenda.

Esta práctica suele realizarse en situaciones naturales que surgen cada día, pero si un niño tiene dificultad para aprenderlo también se pueden crear situaciones artificiales, siempre en forma de juego, en las que el niño pueda ensayar la conducta :





Situaciones “artificiales” jugando, es decir de aprendizaje se trata de hacer un teatrillo de una situación en la que niño tiene que poner en juego la habilidad. Por ejemplo se simula que el niño está en la calle y se encuentra con un amigo del colegio al que tiene que saludar. Los miembros de la familia se distribuyen los papeles: el padre hará de amigo, un hermano será el compañero, etc.

Situaciones naturales o normales de las que ocurren en la vida diaria de la familia. Es la “Práctica Oportuna”, por ejemplo al visitar la casa de unos amigos, se pide al niño que salude a las personas que se hallan en el salón.

No hay que olvidar dar recompensas al niño que está aprendiendo algo cuando veamos esfuerzo por su parte y acercamientos a la conducta deseada. La recompensa puede ser una palabra, no tiene porque ser material, el padre o la madre dicen o hacen algo agradable al niño después que éste ha practicado y ensayado correctamente las conductas que queremos enseñarle. Está demostrado que la conducta recompensada tiende a repetirse y la conducta sin recompensa se debilita y tiende a desaparecer. Así mismo recompensaremos al niño, aunque su conducta no sea totalmente correcta, pues es conveniente recompensar las mejorías aunque estas sean muy pequeñas.

Veamos los principales tipos de recompensas:

Materiales: Son golosinas, chucherías, regalos o dinero. Debe utilizarse en contadas ocasiones y en casos especiales.

Actividades gratificantes como salir al parque después de haber resuelto un conflicto que tenía con su hermano.

Sociales: Mostraremos al niño nuestra estima, atención e interés por medio de palabras y frases de elogio, halago, alabanza y aprobación, gestos (sonrisas, guiños...) y contacto físico (caricias, abrazos, besos, cosquillas...). Estas recompensas son las más poderosas y las que utilizaremos pues son efectivas, especialmente cuando demos la recompensa inmediatamente y siempre que se presente la conducta en juego, especialmente al principio del aprendizaje; también utilizaremos recompensas sociales que gusten a nuestro hijo/a y además le informaremos y describiremos al niño por qué se le gratifica.

Diálogo y Debate:

Además de la instrucción verbal se puede utilizar el diálogo para enseñar habilidades sociales. Esta técnica básicamente consiste en que la familia habla y dialoga sobre la habilidad que se está trabajando. Es necesario que en estos diálogos participe toda la familia para manifestar la importancia de la habilidad que está aprendiendo. Es conveniente aprovechar para el diálogo momentos en que la familia este relajada y tranquila como paseos, excursiones, sobremesas... El diálogo girará en torno a los siguientes puntos:

Definición y descripción de la habilidad.

Importancia y relevancia de la habilidad con sus ventajas e inconvenientes.

Aplicación de la habilidad a la propia vida y actividades del niño, personas y situaciones.

Secuencia de Enseñanza:

Para enseñar una habilidad social a mi hijo/a tendremos en cuenta la siguiente secuencia:

Determinar e identificar situaciones diarias (en casa y fuera de ella) en que es adecuado, conveniente, necesario o imprescindible que mi hijo/a ponga en práctica la habilidad de que se trate.

Observar si mi hijo/a en esas situaciones, hace o no hace las conductas necesarias:

Si lo hace, determinar si es siempre que es necesario o de vez en cuando.

Si no lo hace, determinar si realmente no lo sabe o sí sabe hacerlo pero, por diversas causas, no lo hace.

Mi hijo/a no sabe la habilidad, por lo tanto hay que enseñársela. Así pues utilizo las técnicas señaladas como modelado, instrucción verbal, práctica, refuerzo o recompensas.

Mi hijo/ a sí sabe la habilidad, pero no la pone en práctica perfectamente y/o en todas las situaciones en que es necesario. Por ello: Si lo hace espontáneamente, le recompensó y alabo.

C. LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Si no lo hace, le incito, le ayudo, le doy pistas para que lo haga y después de que lo hace, lo elogio y alabo.

Mi hijo/a sí sabe la habilidad y la pone en práctica habitualmente. Para que lo siga practicando, de vez en cuando, le elogio y le alabo después de que le veo ejecutar la habilidad.

¿Cuándo y dónde se deben enseñar?

No hay reglas fijas para determinar cuándo y dónde enseñar las habilidades sociales a nuestros hijos e hijas, pues opinamos que es preferible que los padres lo determinen atendiendo a sus características, interés, tiempo disponible y necesidades del niño. De todas formas es recomendable tener en cuenta las siguientes orientaciones:

Es conveniente fijar un tiempo determinado al día o a la semana y en períodos cortos de diez a quince minutos.

Hay que aprovechar oportunamente los muchos y variados momentos que se producen en la vida familiar y social y en los que de forma espontánea y natural, se han de poner en juego diversas habilidades sociales.

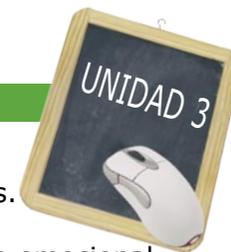
El lugar donde se realicen los debates y diálogos conviene que sea un lugar tranquilo y sin interferencias. Ahora bien la práctica "oportuna" de la habilidad social puede hacerse donde se presente la oportunidad de llevarla a cabo.

El ambiente durante las actividades relacionadas con las conductas de interacción social ha de ser positivo, divertido y atrayente para el niño y para los otros miembros de la familia.

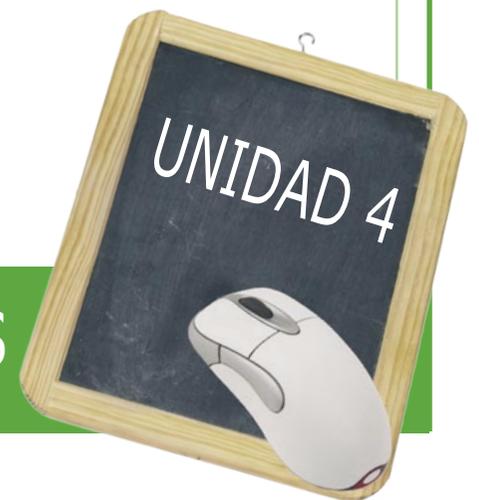
BIBLIOGRAFÍA

- FERNANDEZ ABASCAL,E y OTROS (2003): "Emoción y Motivación. La adaptación humana", Ed. Centro Estudios Ramón Areces, S.A, Madrid.
- GOLEMAN,D (1997): "Inteligencia Emocional", Kairos, Barcelona.

- GROP (Coordinado por Rafael Bisquerra). (2003): Educación emocional. Programa para 3-6 años. Praxis. Madrid.
- GROP (Coord. Agnés Renom Plana) (2003): Educación emocional. Programa para Educación Primaria (6-12 años). Praxis. Madrid.
- MARINA,A (199 ?): "El laberinto Emocional". Anagrama.
- MONJAS CASARES.Ma I (2002): "Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS). CEPE. Madrid.
- VALLÉS ARÁNDIGA, Antonio. (2000): La inteligencia emocional de los hijos. Como desarrollarla. EOS. Madrid.



LA EDUCACIÓN PRIMARIA, CONFLICTOS MÁS FRECUENTES



A. MOTIVACIÓN POR EL ESTUDIO



Mi hijo ha perdido la motivación por estudiar. "Durante los primeros años de primaria no ha tenido problemas, pero en tercer curso comenzó a bajar su rendimiento, y ahora en cuarto curso no realiza los trabajos, los exámenes los entrega en blanco, y nunca dedica tiempo en casa para estudiar."

Esta situación comienza a ser cada vez más frecuente. Pero las causas pueden ser variadas: falta de recursos para estudiar a un nivel más exigente (estrategias de aprendizaje, técnicas de estudio, falta de voluntad...), incompatibilidad con alguno de sus profesores, llamada de atención ante problemas de relación con sus iguales en la escuela, o con alguno de los integrantes de la familia, baja autoestima, etc.

Lo verdaderamente importante es que para motivar con éxito a los alumnos con dificultades hay que tener presente una serie de *principios fundamentales*:

1º. Todos los alumnos son capaces de aprender cuando cuentan con las herramientas académicas y personales para conseguirlo.

2º. Existe una motivación intrínseca que impulsa a los alumnos a aprender, pero empiezan a sentirse desmotivados cuando sienten que están fracasando repetidamente.

3º. Aprender implica un riesgo de cometer errores, por eso conviene que el entorno del niño sea un lugar seguro tanto física como psicológicamente.

4º. Todos los alumnos sienten la necesidad básica de estar integrados, de ser competentes y de influir en las cosas que les afectan. Con frecuencia la motivación aparece cuando dichas necesidades básicas están cubiertas.

5º. Conseguir un nivel elevado de autoestima no debe ser un objetivo en sí mismo, sino que más bien debe ser el resultado del dominio de tareas que supongan un reto.

6º. Suele existir un mayor grado de motivación para aprender cuando los adultos tratan a los niños con dignidad y respeto.

Estos principios nos conducen a destacar cinco procedimientos clave que los padres y educadores pueden utilizar a modo de guía a la hora de crear y poner en práctica estrategias de refuerzo y orientación. Son los siguientes:

- . *Poner énfasis en el trabajo y en el esfuerzo.*
- . *Generar esperanza.*
- . *Respetar las capacidades de cada alumno.*
- . *Establecer relaciones sociales adecuadas.*
- . *Transmitir entusiasmo.*



Poner el énfasis en el trabajo y en el esfuerzo.

Muchos niños fracasan simplemente porque ni siquiera intentan esforzarse, ya que piensan que, aunque trabajen mucho, los resultados no van a mejorar. A pesar de que resulta difícil conseguir que tales alumnos incrementen su esfuerzo, existen numerosas técnicas aplicables capaces de funcionar cuando se recalca la importancia de la rela-



ción entre los logros y el esfuerzo.

Construir a partir de errores: se puede partir de los errores para fomentar el aprendizaje, si los articulan como una parte del proceso en vez de considerarlos como un síntoma del fracaso. A los niños les decimos que no es malo cometer errores porque esa es la forma de aprender. Sin embargo, la mayoría de las veces sólo recompensamos las mejores respuestas o actuaciones. Si realmente deseamos animar a los niños a aprender de los errores, debemos destacar sus beneficios en el momento en que los veamos:

Parece que has comprendido bien, ... pero todavía te queda entender que.....Este error te sirve para recordar que.....Ahora que ya lo entiendes mejor, me gustaría que hicieras uno o dos ejercicios más para practicar. Muy bien, has progresado bastante (recalcando la mejora)... ahora vamos a redondear tu trabajo.

Las tres erres: rehacer, repetir y revisar. Un solo intento muy pocas veces equivale al último esfuerzo. Muchas veces es preciso borrar y volver a hacer, revisar los resultados, releer los trabajos... Aunque lo ideal sería que no hiciese falta aplicar estas tres erres, lo que significaría que el niño se está esforzando para hacer su trabajo de la mejor manera posible con su primer esfuerzo. Se puede recompensar con tiempo extra dedicado al ocio cuando los niños realizan las tareas escolares con suficiente calidad, sin necesidad de rehacer o repetir. Se les puede eximir de tareas domésticas, a cambio de buenos resultados en los trabajos académicos, de forma que acumulen puntos, como si ahorraran dinero, para poder gastarlos como mejor les convenga.

Separar esfuerzo y resultados. Generalmente las notas académicas sólo valoran resultados, y no valoran esfuerzos. Conviene que padres y profesores se conciencien de que pueden ser valorados ambos puntos por separado, y que ambos dos pueden ser objetos de reconocimiento y recompensas.

Mejorar un pequeño aspecto cada día: Debemos procurar que los niños se sientan satisfechos porque cada día hacen alguna cosa mejor que el día anterior, aunque esto sea una pequeña cosa: ponerse la ropa en menos tiempo, lavarse los dientes sin tener que recordárselo,

recoger la mesa de su habitación, hacer un problema de matemáticas que ayer no salía, saludar amistosamente a un vecino al que no decían nada, dar las gracias, pedir las cosas por favor...

Nos puede resultar muy útil llevar un registro de las mejoras que indican progreso.

Mostrar un trato sencillo y amable: Estamos tan absortos en nuestras propias vidas que olvidamos el impacto que las pequeñas muestras de cortesía pueden tener en los demás. Cuando un niño termina un trabajo o realiza una prueba, no hay que tardar en darles el resultado, hay que reconocer su esfuerzo, dándoles las gracias. Es muy importante recordar que las muestras de respeto pueden ser un valioso instrumento tanto para suscitar como para mantener la motivación en los demás.

Reconducir la desmotivación para incentivar el esfuerzo. Tenemos muchas posibilidades de conseguir que los alumnos desmotivados se esfuercen si les hacemos saber que ellos, como personas, son más importantes que sus acciones.

Aunque el comportamiento tenga mucha importancia, la motivación del alumno aumenta cuando es consciente de que nos preocupamos más por él que por lo que hace. El reto consiste en identificar y explicitar los aspectos positivos de la conducta del alumno y persistir en dicha actitud. Buscar algo positivo para compartir con un niño poco motivado antes de centrarse en sus resultados es fundamental.

Empezar pidiendo pequeñas cosas: las personas tienden a actuar en función de la opinión que tienen de sí mismas. Hay muchas posibilidades de conseguir su conformidad si vamos aumentando las exigencias gradualmente y las fundamentamos en lo que ha conseguido anteriormente.

Poner por escrito los compromisos: existen numerosas investigaciones que demuestran que el compromiso y el progreso aumentan significativamente cuando los objetivos, las promesas y los proyectos se escriben. No es una casualidad que la mayor parte de los contratos se redacten por escrito y sean ratificados con la firma de aquellos que acepten sus cláusulas.

A. MOTIVACIÓN POR EL ESTUDIO

Razonar la necesidad del esfuerzo: cuando pedimos un favor a alguien, tenemos mayores probabilidades de conseguirlo si razonamos nuestra demanda. Si explicamos a los niños el motivo por el cual les pedimos una cosa, existen muchas posibilidades de que nos hagan caso, incluso aunque el motivo no sea demasiado consistente. Démosles cuenta de que razonando los "por qué" que a menudo se plantean nuestros hijos, se refuerza la eficacia a la hora de pedirles algo o de decirles cómo hacerlo.

Elogiar los logros: Es muy útil felicitar a un niño individual, o a toda la familia por haber conseguido un logro.

Generar esperanza.

Los alumnos que no se consideran capaces de dominar el currículo o que opinan que dicho dominio no mejorará sus vidas de una forma sustancial son los que están menos motivados y los que tienen más posibilidades de llegar a presentar problemas de conducta. Nuestro reto debe consistir en ofrecer montañas que los alumnos se consideren capaces de escalar. Cuando un desafío se equipara a la aptitud, se producen las condiciones adecuadas para que los alumnos participen con entusiasmo.

Respetar las capacidades de los hijos.

La forma de percibir nuestras aptitudes y capacidades, nuestra autonomía, influye en nuestra motivación. La gente necesita desesperadamente sentirse respetada e importante y a menudo recurre a métodos destructivos cuando otros caminos más razonables se bloquean o parecen inasequibles. Un denominador común entre los alumnos que han tenido problemas importantes en la escuela es la percepción compartida de haber sido menospreciados y tratados sin respeto por sus compañeros. Algunos alumnos encuentran una fuente de poder y de control en su negativa a trabajar. Son competentes y capaces, pero su necesidad de tenerlo todo controlado es tan fuerte que llegan a emplear una estrategia contraproducente para mantener esa independencia. Hay que propiciar que los hijos aprendan a tener influencia sobre los demás y a afirmar su personalidad de una forma más adecuada y menos contraproducente que recurriendo a la agresividad o a la pasividad.

Hacer frente a sus negativas con respeto, implicarles en la elaboración de procedimientos, normas tanto en el hogar como en la escuela, darles ciertas responsabilidades, pedir su opinión, y utilizar recompensas a corto plazo son algunas de las estrategias que se pueden utilizar para respetar las capacidades de los hijos.

Establecer relaciones

Hay que prevenir los problemas de disciplina en el hogar y la escuela mejorando nuestras relaciones con los niños y buscando la manera de mantenerlas si tenemos que intervenir en su conducta. La motivación funciona de la misma manera. Sencillamente, cuando aprender no resulta divertido, los niños no logran comprender cuál es el efecto beneficioso que puede ejercer el aprendizaje en sus vidas, y por lo tanto las clases no acaban de adaptarse a su estilo de aprendizaje ni a su tipo de inteligencia. Memorizar los contenidos puede convertirse para muchos alumnos en un ejercicio necesario pero penoso, en el que es poco probable que aparezca la motivación intrínseca.

Hay ocasiones en las que somos capaces de generar motivación gracias al trabajo previo que hemos llevado a cabo para fomentar que nuestros alumnos confíen en nosotros. La mayoría de las veces debemos confiar en las buenas relaciones para inspirar y obtener de nuestros hijos el máximo esfuerzo.

Para animar a nuestros hijos, debemos convencernos de que ellos son más importantes que sus acciones. Necesitan saber que les valoramos más a ellos que a sus conductas, incluso cuando dichas conductas hayan tenido consecuencias desagradables. Cuando hay que emplear los castigos con los resultados que de ellos se derivan, los hijos difíciles necesitan saber que les queremos. Debemos evitar por todos los medios que los hijos se nieguen a recibir una educación.

Mostarse receptivos a sus opiniones, enviarles notas y comentarios positivos, hacer elogios sinceros cuando las conductas son adecuadas son estrategias que facilitan la comunicación con nuestros hijos en situaciones difíciles.





Transmitir entusiasmo.

Un acreditado filósofo y educador, Leo Stein, asegura que el método de aprendizaje perfecto es semejante a una infección: penetra y se difunde. Diversas investigaciones han demostrado que las expectativas de éxito que depositamos en los demás influyen la mayoría de las veces en el grado de consecución que se alcanza. Dicho con otras palabras, cuando esperamos el éxito, es mucho más probable que lo consigamos. Es el llamado efecto Pigmalion.

De forma similar podemos ejercer una fuerte influencia en la conducta ajena si transmitimos optimismo y entusiasmo. A la gente le agrada estar cerca de personas vitales y entusiasmadas. La mayoría de nosotros disfrutamos cuando estamos con gente que nos recibe con calidez y entusiasmo. En resumen, la forma de educar a nuestros hijos y la manera de transmitir conocimientos por los padres y profesores influyen poderosamente en la motivación que impulsa a nuestros hijos a aprenderlos.

En resumen, nuestro reto como padres debe consistir en la forma de volver a conectar con el aprendiz natural que hay dentro de cada uno de nosotros, de tal manera que vuelva a aparecer en nuestros hijos la implicación y el entusiasmo necesarios en todo proceso de aprendizaje. Nuestros hijos necesitan que tengamos de ellos unas altas expectativas, que saquemos conclusiones que les ayuden a aprender cuando cometen errores y reafirmen su personalidad. Necesitan que permanezcamos a su lado, sobre todo cuando están a punto de abandonar. Cada día debemos recordar la enorme influencia que podemos ejercer para cambiar las vidas de nuestros hijos, haciéndoles ver las muchas posibilidades que proporciona una comprensión y una percepción más profunda del mundo que nos rodea.

BIBLIOGRAFÍA.

- MENDLER, A. (2004). *Cómo motivar a estudiantes pasivos y desinteresados*. CEAC. Barcelona.

B. HÁBITOS DE ESTUDIO

La actividad de los niños a esta edad gira en torno al colegio y al aprendizaje. Por ello en este tema vamos a insistir en ciertas actitudes y actuaciones que los padres pueden adoptar para apoyar a sus hijos en el estudio a lo largo de la Educación Primaria.

Actitud de los padres hacia el aprendizaje

Como siempre decimos, no hay que olvidar que el niño aprende por imitación, por lo tanto nuestra actitud hacia las actividades escolares y hacia el aprendizaje en general es muy importante y hay que cuidarla. Intentaremos siempre:

- Mostrar una actitud de entusiasmo hacia el aprendizaje.
- Mostrar que disfrutamos de la lectura y del aprendizaje de cosas nuevas, comentándolo con los niños.
- Podemos aprovechar la hora de los deberes del niño para trabajar nuestras cosas (trabajo pendiente, ordenar facturas, escribir una carta, leer...)
- Si disponemos de tiempo, inscribirnos en algún curso que nos interese puede ser una forma de transmitir a nuestros hijos que aprender es una experiencia para toda la vida.

Los niños que observan en sus padres actitudes positivas hacia el aprendizaje tienen más posibilidades de captar este sentimiento y aplicarlo en su trabajo escolar.

Actitud de los padres hacia el trabajo

Es necesario observarnos a nosotros mismos para ver qué actitud tenemos hacia el trabajo, si nos quejamos continuamente, si nunca hablamos del trabajo, si sólo hablamos de ello, si demostramos que no realizamos el trabajo pendiente, o que siempre lo hacemos a última hora por la noche...

Nos dediquemos a lo que nos dediquemos siempre podremos analizar cómo es nuestra actitud hacia esa labor y esa actitud es la que estamos transmitiendo a nuestros hijos, la que ellos probablemente adoptarán por la influencia que tenemos sobre ellos, aunque nuestro discurso sea diferente.

Hábitos de trabajo

- Establecer una rutina diaria en la que se cuente con los deberes

Los niños tienen una sensación de seguridad y autocontrol cuando saben a qué hora se levantarán, a qué hora cenarán, cuánto tiempo jugarán, cuándo es hora de hacer los deberes y cuándo es hora de ir a la cama. Por otra parte, los niños que pasan los días sin saber qué esperar, o cómo manejar su tiempo y organizar sus juegos y su trabajo desarrollan una sensación de desorganización e impotencia. Estas sensaciones les impiden alcanzar sus metas diarias porque estas metas parecen poco claras y fuera de control.

Además, los niños que viven sin una rutina predecible suelen no cumplir con sus metas diarias porque se quedan sin tiempo. El tiempo necesario para hacer los deberes y las lecturas diarias puede consumirse fácilmente si se emplea mucho tiempo jugando o mirando la televisión.

Los niños necesitan un buen sueño nocturno; necesitan tiempo para jugar y para mirar la televisión, pero también necesitan separar tiempo para su trabajo escolar.

- Hábitos de trabajo positivos

Es conveniente ir dando pequeñas responsabilidades y tareas de la casa a los niños (sacar la basura, poner la mesa o pasear al perro). En cualquier caso hay que asegurarse que el niño hace el trabajo conveniente de un modo adecuado. Los niños tienen que aprender que los esfuerzos a medias no son aceptables y que "olvidarse" nunca es una excusa. Es conveniente que vayan sintiendo la satisfacción de un trabajo bien hecho.

- A la hora de estudiar

Hay algunas estrategias para estudiar mejor que los padres debéis conocer para intentar inculcárselas a vuestros hijos, destacamos:





- *Parafrasear*: Que el niño vuelva a decir con sus propias palabras lo que oye o lee. (Cuando el niño dice con términos y conceptos que le son familiares una idea nueva, ya ha obtenido algún entendimiento de ella).
- *Pregunta-respuesta*: Consiste en formular preguntas sobre el material de estudio y tratar de responderlas. Es una buena costumbre hacerse tanto preguntas que pueda responder como las que no va a ser capaz de hacerlo. Estas últimas le indican el aprendizaje adicional que necesita, y la ayuda que le falta. Además le ayudará a descubrir que al formalizar la pregunta aumenta su entendimiento sobre el tema.
- *Jugar a ser profesor*: El niño se imagina que tiene que explicarle la lección a otro niño que no sabe nada de la misma. Eso implica que sus explicaciones deben ser claras y estar compuestas en un lenguaje simple.
- *Hacerlo*: La mejor manera de entender una cosa es ponerla en práctica. Esto se aplica especialmente a las materias que tengan que ver con aspectos concretos de la vida.
- *Imaginación*: Muchos problemas se resuelven más fácilmente si los representamos mentalmente. Por ejemplo, es más fácil imaginarse una jugada de gol que describirla con palabras.
- *Organización*: Un conocimiento de los principios organizativos de una materia es fundamental para su comprensión. Por ejemplo, para conocer mejor Aragón es necesario tener un conocimiento previo, entre otras cosas de la distribución de la población.

Hacer que se sienta competente

La mayoría de la gente se siente competente cuando logra superar un desafío y siente que puede volver a hacerlo en el futuro. Por otra parte, las personas aceptan los desafíos cuando se sienten capaces de manejarlos. Es obvio que tanto en la escuela como en el trabajo y la vida, una persona con una fuerte sensación de competencia alcanzará un mayor grado de éxito.

Los padres podemos fomentar esa sensación de competencia en los hijos creando oportunidades de éxito para ellos. He aquí algunas sugerencias:

Animaremos los intentos de los niños teniendo cuidado de no hacer comentarios del tipo: " así no! lo estas haciendo mal"... Si necesita ayuda se la daremos, pero sin utilizar expresiones como : "ves como tú solo no podías"

Daremos libertad de explorar, porque esta libertad fomenta la sensación de competencia del niño.

Recordar que los niños necesitan experimentar el éxito para ganar una sensación de poder, pero también necesitan experimentar el fracaso para aprender a aceptarlo.

Involucrarse en las tareas del niño

La mayoría de los niños no puede mantener el interés y el compromiso en el proceso de aprendizaje a menos que tenga apoyo y aliento en su casa. Por eso es muy conveniente que los padres tengan un conocimiento de lo que el niño está haciendo en el colegio en cada una de las áreas acudiendo a hablar con sus profesores.

Además podemos ayudarle a:

Organizarse con los deberes (no hacerlos juntos), ayudarle a estudiar cuando esté preparando un examen, leer un rato con él todos los días asegurarse de que coma y duerma lo necesario...

Es decir, lo importante en este punto es darse cuenta de que hay que "hacer" con el niño, no solamente decirle lo que debe hacer.

Ambiente propicio para el aprendizaje

Es muy importante ir creando en el hogar una atmósfera que ayude a los niños a ver la educación como una parte positiva y natural de su vida. Para conseguirlo es conveniente:

- *Elogiar a la escuela y a los maestros en sus conversaciones diarias*

B. HÁBITOS DE ESTUDIO



- (y desde, luego, no criticarlos delante de ellos)
- *Mencionar de vez en cuando el valor de la educación en el mercado de trabajo y en la mejora de la calidad de vida del individuo.*
 - *Poner a disposición de su hijo material de lectura y fuentes de estudio (libros, diccionarios, enciclopedias...)*
 - *Llevar a casa periódicos y revistas y animar a sus hijos a leerlos (o leérselos si es todavía muy pequeño)*
 - *Usar la televisión de una forma educativa.* Un buen uso de la TV puede darle al niño oportunidades de ampliar sus conocimientos, su vocabulario, etc. Un mal uso de la TV es un uso indiscriminado. Es necesario recordar que en estas edades son los padres los que deben tener el control absoluto del efecto que el uso de la televisión tenga en su hijo. Por eso es conveniente seleccionar personalmente qué programas puede ver su hijo y limitar el número de horas por día frente al televisor.

Inculcar expectativas elevadas

Los niños necesitan saber lo que los padres esperan que ellos alcancen. Eso no significa que todos los padres deban exigir un 10 en todos los exámenes; significa que hay que mantener un nivel de exigencia para que los niños rindan de acuerdo a sus posibilidades.

Si los padres están convencidos que el esfuerzo es la clave para el éxito, entonces es mucho más probable que se comprometan en el proceso educativo y establezcan metas y expectativas elevadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Charles E. Shaefer y Theresa Foy. "Ayude a su hijo a superarse en el colegio". Editorial Vergara. Buenos Aires, 1994.
- Richard Fenker con Rey Mullins. "Cómo estudiar y aprender más y mejor en menos tiempo". Editorial Edaf. Madrid, 1996.



C. LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

¿Qué es la autoestima?

Puede definirse la autoestima como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo, que va unido al sentimiento de competencia y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nosotros. La importancia de la autoestima radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos.

Las personas con alta autoestima se caracterizan por que superan sus problemas o dificultades personales, afianzan su personalidad, favorecen su creatividad, son más independientes, tienen más facilidad a la hora de tener relaciones interpersonales,...

Cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo; sientes que estás al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como " hacer que sucedan cosas " en tu vida.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima se caracterizan por falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad, atribuir a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales, desciende el rendimiento, no se alcanzan las metas propuestas, falta de habilidades sociales adecuadas para resolver situaciones conflictivas (personas sumisas o muy agresivas), no se realizan críticas constructivas y positivas, sentimiento de culpabilidad, incremento de los temores y del rechazo social, y, por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

Para entender la autoestima es conveniente comprender las condiciones necesarias que determinan su obtención. Estas condiciones son:

* *Sentido de relación:* el cual tiene que ver con la manera como se relaciona la persona con los objetos del mundo y con otras personas.

* *Sentido de singularidad:* se refiere a la manera de sentir los atributos

personales y a la forma como se expresan estos sentimientos.

* *Sentido de poder:* tiene que ver con la forma de influenciar eficientemente las circunstancias de la vida personal.

* *Sentido de modelos:* se refiere a las formas de clarificar, determinar y manifestar las metas y propósitos personales.

Todo lo anterior contribuye a que la autoestima sea considerada como un sentimiento, una conducta motivada por una serie de factores tanto internos como externos.

Importancia de tener una alta autoestima y autoconcepto adecuada.

La importancia de tener un autoconcepto y autoestima adecuados repercute en aspectos como:

* *Salud Mental:* Una alta autoestima es el resultado deseado del proceso de desarrollo humano. Se ha vinculado con la salud mental a largo plazo y con el equilibrio emocional. Los individuos cuya autoestima no se ha desarrollado lo suficiente, manifiestan síntomas psicósomáticos de ansiedad.

Por otra parte la baja autoestima se ha involucrado como un factor de influencia en el abuso de drogas y en embarazos no deseados. También se le ha asociado con trastornos de la alimentación como anorexia y bulimia nerviosas, con la depresión y el suicidio infanto-juvenil. Las personas con baja autoestima se muestran abiertamente vulnerables a la crítica, al rechazo y a la burla de los demás.

* *Competencia interpersonal y ajuste social:* Un pobre ajuste social, que se relaciona con un bajo autoconcepto y una baja autoestima, se manifiestan en los niños y adolescentes de varias formas. No se les selecciona como líderes, no participan con frecuencia en clase, en clubes o en actividades sociales. No defienden sus propios derechos ni expresan sus opiniones. Con mucha frecuencia desarrollan sentimientos de aislamiento y de soledad.

* *Rendimiento escolar:* Hay cada vez más datos que apoyan la teoría

C. LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

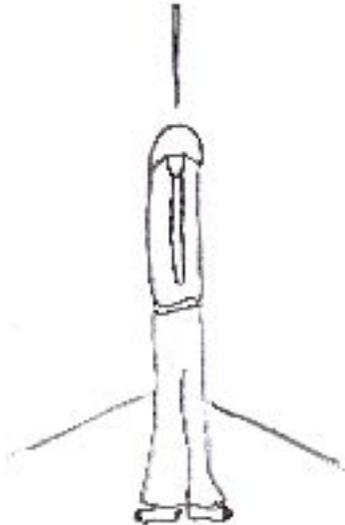


de que hay una clara relación entre la autoestima y el rendimiento escolar. Los estudiantes con éxito tienen un mayor y mejor sentido de valía personal y se sienten mejor consigo mismos.

La relación es recíproca, es decir, quienes han tenido una autoestima alta tienden a tener mayor rendimiento académico, y los que realizan su potencial académico tienen una mayor autoestima.

* *Delincuencia*: Existe una estrecha relación entre autoconcepto-autoestima y delincuencia. Los jóvenes delincuentes tienden a mostrar menor autoestima, su delincuencia puede ser una forma de compensación de su pobre autoconcepto.

¿Qué pueden hacer los padres?



Para evitar llegar a este u otros caminos no deseados, como padres debemos ser portadores de pautas que estimulen y desarrollen el autoconcepto y la autoestima de nuestros hijos.

Todos conocemos el papel que representa la familia y la escuela en el proceso de socialización de los niños, pues bien: el desarrollo de la autoestima también forma parte de este proceso. Muchos investigado

res de la conducta humana han determinado que existe una interacción entre los padres y la autoestima del niño. Los padres que dan apoyo emocional, son cálidos, cubren las necesidades del niño, muestran aprobación y otros sentimientos positivos, conllevan a formar niños con autoestima elevada.

Asimismo, el control por parte de los padres también influye sobre la autoestima. Los padres que utilizan la inducción (esto es el intento de señalar al niño la consecuencia de su conducta), le transmiten al niño y adolescente un reconocimiento de su habilidad para evaluar las consecuencias de la conducta y para tomar una decisión basada en esta evaluación.

Sin embargo, los padres que utilizan la coacción (implica el uso de la fuerza física o el estatus social para producir una conducta deseada), originan una baja autoestima en sus hijos.

Los niños necesitan el refuerzo positivo de sus logros y la comprensión y ayuda de sus fracasos escolares. Una autoestima elevada y adecuada en nuestros niños, los prepara para una vida adulta más operativa y saludable.

Pautas para mejorar la autoestima de los hijos:

- Los padres deben procurar ser modelos de autoestima ajustada sin infravalorarse o resaltar constantemente aspectos negativos de sí mismos, pues los niños imitan todo aquello que ven en sus padres.
- Escuchar a los niños, interesarnos por sus experiencias, preocupaciones...
- Pedirles que nos cuenten algo positivo que les ha pasado en el día.
- Demostrarles siempre que son queridos con las palabras y gestos, elogiarles sin miedo a abusar.
- Consultarles y valorar sus opiniones aunque sean diferentes de las de los padres.
- Dedicar tiempo a la comunicación, contarles experiencias nuestras, hablar de cualquier tema que surja sin imponer nuestro criterio.
- Respetarle, hablar de forma cortés, nunca ridiculizarle ni avergonzarle, aunque su conducta haya sido incorrecta. Hay otras formas

C. LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

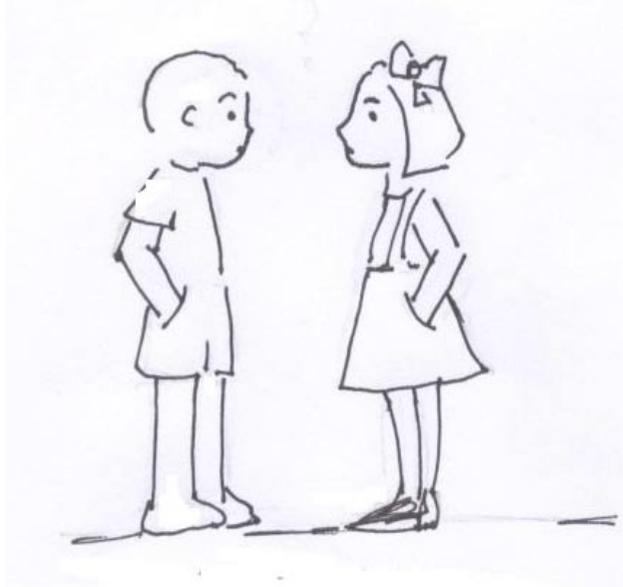


- de corrección más positivas.
- Valorar sus características sin compararle.
- No desaprobarte constantemente.
- Celebrar siempre los éxitos del niño.
- Dar libertad intentando no sobreproteger al niño para que sienta que se confía en él.
- Hacerle participar en trabajos de casa adecuados, como poner la mesa, hacerse la cama, ayudar a regar las plantas... todo ello les hace sentir importantes y necesarios además de fomentar la responsabilidad.
- Valorar los trabajos que realiza en el colegio.
- Demostrar interés por conocer a sus amigos, no con ánimo de control sino de aprecio por aquello que es importante para tus hijos.
- Fomentar la creatividad y las iniciativas del niño por ejemplo dejando que organicen y decoren su habitación a su gusto.
- Fomentar la responsabilidad.

BIBLIOGRAFÍA

- ADAMS, Caroline. Sé optimista. Ed. Robin Book.
- ADAMS, Caroline. Vivir positivamente. Ed. Robin Book.
- BRANDEN. El respeto hacia uno mismo. Ed. Paidós
- BRANDEN. Los seis pilares de la autoestima. Editorial temas de Hoy.
- FELLMAN, Eric. El poder del pensamiento positivo.
- FIELD, Lynda. Aprende a creer en ti. Ed. Robin Book.
- FIELD, Lynda. Aunque no lo crea, vale más de lo que piensa. Ed. Robin Book.
- HILL, Napoleón. La actitud mental positiva. Ed. Grijalbo.
- LERNER, Harriet. La afirmación personal. Ed. Urano.
- McKAY, Fanning. Autoestima: evaluación y mejora. Editorial Martínez Roca.
- PATTON, Sue. Sé positiva. Ed. Robin Book.
- PEIFFER, Vera. Pensamiento positivo. Ed. Robin Book.

D. IDENTIDAD SEXUAL Y TIPIFICACIÓN



La identidad implica ser semejante, parecido a otros: cada varón y cada mujer se construye de conformidad a otras mujeres y varones que se encuentran en el entorno familiar y social. Sólo al ser humano le corresponde este privilegio. Por ello, resulta del todo impropio estudiar la sexualidad humana en el laboratorio, como animales que obedecen a principios genéticos e instintivos.

La identidad sexual es la combinación de muy diversos factores: biológicos, ambientales y psicológicos.

Desde el mismo momento del nacimiento de un bebé empieza el proceso de socialización sexual. A la criatura, en base a sus genitales, se le asigna un género (niño o niña), lo que condicionará las percepciones, las actitudes y los comportamientos de los adultos con el recién nacido. Se viste a niños y niñas de diferente manera; a ellos se les percibe como los más fuertes y a ellas, más delicadas, se les trata, incluso, de manera sutilmente diferente, etc. Probablemente este trato discriminatorio, unido a la importancia que la cultura humana en gene

ral concede a la distinción entre sexos, da pie para que, desde muy pronto, los niños y niñas vayan captando selectivamente los comportamientos y los rasgos que en todas las culturas diferencian a los hombres de las mujeres. Aquí es donde hay que dar entrada al orden simbólico que comprenden desde el vestido, el peinado, los adornos, la presentación corporal, los ritmos de movimiento, la expresión de sentimientos, etc., hasta los roles familiares y sociales que distinguen en cada sociedad humana al hombre de la mujer.

La madre constituye el primer espejo en el cual se mira todo bebé. No importa si es niña o niño, la relación que el hijo establece con su madre es la primera y la más importante no sólo porque le asegura la supervivencia, sino también porque será, en gran medida, el modelo determinante de toda otra relación a lo largo de la vida. La mamá, al asumir a su hijo como varón o como mujer, califica el sentido de la virilidad o de la femineidad de acuerdo a sus propias experiencias, fantasías y expectativas.

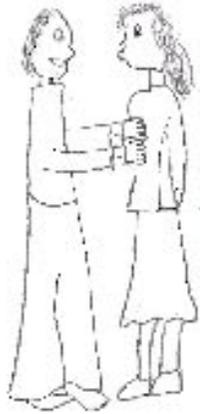


A lo largo de los primeros años, la madre y el padre aportan un sinnúmero de mensajes de carácter verbal: expresiones, elementos discursivos, sentencias, criterios, valoraciones, normas, actitudes y múltiples acciones; a esto se añaden sus posiciones afectivas: bondad, ternura, respeto, amargura, desprecio, agresión, tolerancia, benevolencia. Con todo este bagaje van construyendo la estructura sexual de sus hijos e hijas. Al mismo tiempo, los dos construyen imágenes ideales de mujer y de varón con las cuales tanto las niñas como los niños se identifican.

Como efecto de esta relación, se producen las imágenes ideales de mujer y de varón que poseen un doble destino: por una parte configuran la virilidad y la femineidad en hijas e hijos y, por otra, serán los modelos de mujer y de varón que, más tarde, determinarán las relaciones amorosas.

D. IDENTIDAD SEXUAL Y TIPIFICACIÓN

A partir de los dos años, cuando aparece en ellos la capacidad para establecer categorías, empiezan ellos mismos a verse como hombres y mujeres. Ésta parece que es la base de la identidad de género o identidad sexual. Aparece la autoidentificación. Ahora bien, ¿esta categoría se establece socialmente sobre la base de los órganos sexuales o sobre la base de los rasgos sociales?.



En esta aproximación se postula que los niños se forman con un esquema cognitivo básico que organiza, todas aquellas características que distinguen y enmarcan a las personas de uno u otro sexo. Este esquema cognitivo induce a valorar de una manera más positiva todo lo que se considera propio de su sexo, y una gran parte de sus intereses, actividades y preferencias se organizan en torno a esta clasificación y conforme a ella. Evidentemente, los padres y educadores, los juegos en grupo y los medios de comunicación tienen un papel relevante en este proceso de asimilación de los rasgos (bastante estereotipados aún) que definen cada género. La psicología del desarrollo ha investigado algunas de las características que van perfilando sucesivamente este esquema cognitivo.

Hacia los siete años, la identidad sexual de niños y niñas ha adquirido consistencia: son hombres o mujeres para toda la vida. La tendencia a jugar y a interactuar en grupos segregados, los chicos y las chicas cada uno por su lado, se acentúa a lo largo de los años de enseñanza primaria. Entre las chicas predomina la relación de grupo reducido, amigas íntimas, mientras que entre los chicos se forman grupos mucho más numerosos, con los que se forman equipos para los juegos de competición.

Al llegar la pubertad y la adolescencia, todos los cambios biológicos y la maduración física suscitan un nuevo interés por la sexualidad y agravan el problema de integrar esos impulsos con los otros aspectos de la personalidad. Afortunadamente, la socialización sexual normalmente culmina en sentimientos positivos respecto a la propia sexualidad y a la capacidad de traducirlos en una conducta correcta y eficaz.

Para ello, como padres, debemos apoyar y/o ayudar a nuestros hijos de la mejor manera posible:

- . Creando relaciones en las que predomine el reconocimiento y la comunicación, cuidando el lenguaje. Ejemplo: "Esto es cosa de chicos. Las señoritas no hacen estas cosas", "¡Pareces un machopingo!"
- . Dar relevancia a las relaciones. Valorar formas de estar y de convivir, reflexionar sobre determinadas acciones, escuchar,...
- . Crear un clima que elimine los estereotipos, mostrando una representación equilibrada entre hombres y mujeres realizando indistintamente todo tipo de actividades, estableciendo relaciones abiertas y comunicativas. Ejemplo: "Los niños no lloran", "La mamá cambia al bebé", "los bebés que visten de rosa son niñas", "los niños juegan con el balón y las niñas con las muñecas",...
- . Dar el mismo grado de responsabilidad a chicos y chicas en diferentes tareas diarias.
- . Evitar la discriminación en el juego o con los juguetes. Todos/as pueden jugar a todo y todos/as pueden intentar hacer o conseguir todo. El juego es fundamental para el desarrollo físico, psíquico, social, emocional, para afianzar o adquirir nuevos aprendizajes, ... y a través de él, el niño, joven o adolescente manifiesta su forma de pensar, de actuar, de relacionarse o de sentir.

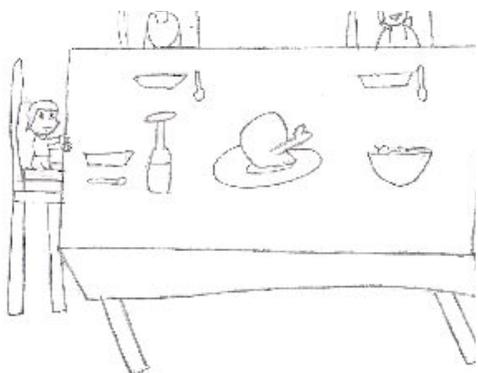
BIBLIOGRAFÍA

- Rus, A. (1997): "El sexo de la A a la Z". Madrid. Temas de hoy.
- Font, P. (1990): "Pedagogía de la sexualidad". Barcelona. Graó.
- López Sánchez, F. (1985): "Principios básicos de la educación sexual". Salamanca. ICE - Univ. de Salamanca.
- Calderon, M.S. y Ramey, JW. (1987): "Cómo hablar con tus hijos sobre sexo". Barcelona.



E. TRASTORNOS DE ALIMENTACIÓN: OBESIDAD, ANOREXIA, BULIMIA

Tanto la obesidad, como la anorexia y la bulimia son trastornos de la alimentación de origen psicológico y no médicos. Los pacientes comparten ciertas características: todos ellos comen independientemente de su hambre o saciedad. Además, en algún momento, los patrones de alimentación pueden incluir desde una ingestión constante hasta una dieta estricta, pasando por períodos de abstinencia total o el uso de laxantes o medicamentos destinados a quitar el apetito. Esto puede producir cambios en pocas semanas de la imagen corporal en algunos pacientes.



Los tres tipos de pacientes reconocen que tienen una debilidad fundamental hacia la comida. Dicen: "Me da miedo empezar a comer, porque no sé si seré capaz de frenarme". Por ello, desarrollan a veces conductas extrañas: suelen ocultar alimentos, o comer en secreto.

Estos problemas están asociados a un sentido de ineficacia personal que inunda todos los aspectos de la vida: como estudiantes, como hijos, como pareja y ciertamente como seres incapaces de seguir una dieta para bajar de peso.

En cuanto a la relación con los demás, todos suponen que son ignorados o demasiado controlados por las personas significativas para ellos, ya sean padres o parejas. Como reacción, presentan una conducta de evitación. Incluso también con el terapeuta, al que en un comienzo evaden, mostrándose ambiguos, negativos y competitivos. Sus propias conductas les hacen reafirmar la idea de que son incomprendidos.

OBESIDAD

La obesidad es un trastorno o enfermedad caracterizada por exceso de grasa corporal que altera la salud del individuo y que en muchas ocasiones lo pone en riesgo de desarrollar una enfermedad crónica. Clínicamente se considera a un individuo como obeso cuando su peso total supera en un 20% el peso medio ideal para su edad, talla y sexo y obeso mórbido cuando el peso total es mayor a 150%. Sin embargo, como el coeficiente peso/talla cambia con la edad y con el estado puberal, la Organización Mundial de la Salud recomienda el uso del Índice de Masa Corporal (IMC) para la edad y la estimación del grosor de los pliegues subcutáneos (tricipital y subescapular) para definir sobrepeso y obesidad en la adolescencia.

El desarrollo de la obesidad se debe a una predisposición genética y a un desequilibrio entre la actividad física y la ingesta calórica. En condiciones de balance energético la ingesta calórica debe ser igual al gasto energético.

La obesidad tiene un componente genético. La herencia parece ser mayor para pesos normales que para obesidad, sugiriendo que el ambiente juega un rol importante en el desarrollo de la obesidad. La predisposición genética a la obesidad por lo tanto, puede ser modificada por el ambiente, ya sea aumentando la ingesta calórica o reduciendo el gasto energético.

Los factores ambientales pueden influir en el desarrollo de la obesidad tanto en el período postnatal como en la gestación. Así los hijos de madres con diabetes gestacional tienen una mayor probabilidad de ser obesos durante la adolescencia, como también los hijos de madres desnutridas durante el embarazo.

Otro factor ambiental que influye en el desarrollo de la obesidad es el sedentarismo. Este estilo de vida que es consecuencia de la industrialización, ha cambiado la naturaleza de los trabajos y de las actividades de recreación.

Los niños obesos sufren tanto un daño físico como psicológico y presentan desde problemas en el crecimiento hasta la disminución de la autoestima, la discriminación, principalmente para participar en ciertos juegos o actividades, además de ser objeto de burla y de apodos entre chicos de la misma edad. La obesidad parece ser un tema muy relacionado con los jóvenes, ya que son los que más sufren por el

E. TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN: OBESIDAD, ANOREXIA, BULIMIA

tema, se les impone una moda, se los obliga a tener un cuerpo perfecto, no pueden elegir libremente como ser, a quien querer, que ponerse,...

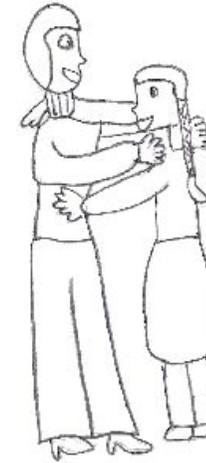
ANOREXIA

Es una enfermedad mental que consiste en una pérdida voluntaria de peso, y un intenso temor a la obesidad. Los principales síntomas de la anorexia son: rechazo a mantener el peso corporal por encima del mínimo adecuado para la estatura, llegando a situaciones de delgadez extrema; miedo intenso a engordar, incluso cuando el peso es muy bajo; sensación de estar gordo/a en general o en algunas partes del cuerpo, como nalgas, muslos, abdomen; tienen una percepción de su cuerpo que no es real, aunque estén realmente delgados/as, su espejo les dice que siguen estando gordos/as; ejercicio físico excesivo; conducta alimenticia extraña: come de pie, corta los alimentos en pequeños trozos; incremento de las horas de estudios y disminución de las de sueño.

Todo ello puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y de comportamiento: pérdida de peso alarmante, amenorrea (pérdida de menstruación), aparición de vello, intolerancia al frío, tensión baja, arritmias, aislamiento social, irritabilidad, pánico a ganar peso,...

BULIMIA

Es un trastorno mental que se caracteriza por episodios de voracidad, o lo que es lo mismo, comer grandes cantidades de comida en un corto espacio de tiempo en forma de "atracones", a los que siguen siempre conductas tendentes a evitar el aumento de peso. Sus síntomas más corrientes son: preocupación obsesiva por la comida, con deseos irresistibles e incontrolables de comer, dándose grandes atracones de comida en cortos periodos de tiempo y generalmente a escondidas; vómitos autoprovocados; menstruaciones irregulares; abuso de laxantes; peso normal o ligero sobrepeso; miedo a subir de peso,...



Todo ello puede producir en la/el enferma/o una serie de consecuencias físicas y del comportamiento: lesiones en las manos por los vómitos autoprovocados, vómitos y diarreas incontrolables, subidas y bajadas de peso, obsesión por la comida, depresiones y amenaza de suicidio, aislamiento social, falta de autoestima,...

BIBLIOGRAFÍA

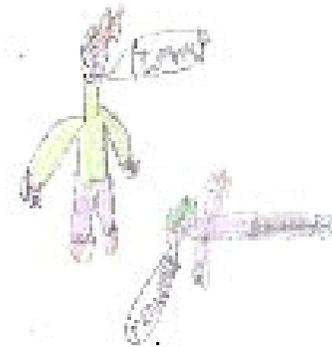
- . Abrehan, Susan y otro. Anorexia y bulimia. Desorden alimenticio. Ed. Alianza.
- . Crispo Rosina y otros. Trastornos del comer. Ed. Herder.
- . Hirschmann, Jane y Hunter, Carol. La obsesión de comer. Ed. Paidós.
- . Ladish, Lorraine. Me siento gorda. Ed. Edaf.
- . Martín-Fornes, Santiago. La obsesión por adelgazar. Ed. Espasa Calpe.
- . Morande, Gonzalo. Un peligro llamado anorexia. La tentación de adelgazar. Ed. Temas de Hoy.
- . Raich, Rosa María. Anorexia y bulimia: trastornos alimenticios. Ed. Pirámide.
- . Saldaña, C. y Rosell, C. Obesidad. Ed. Martínez Roca.

F. LOS NIÑOS AGRESIVOS



Las conductas agresivas se dan en mayor o menor medida en todos los niños. Conocer qué las provoca y favorece, ayudará a dar soluciones sobre la forma de controlar esa agresividad y canalizarla en beneficio del niño.

Al hablar de agresividad nos referimos tanto a la agresividad física como a la verbal, y tanto a la autoagresividad como a la agresividad contra los demás. Tanto el comportamiento autodestructivo como el de agresividad contra los demás pueden llegar a resultar muy peligrosos; de ahí, que no deben ignorarse, ni se puede esperar a que se resuelvan por sí solos.



La agresividad se puede definir como la energía que todos llevamos dentro y que es necesaria para sentirnos vivos. Por lo tanto es bueno tener cierto grado de agresividad y saber expresarla de forma adecuada para vivir.

El problema aparece cuando esa energía se vuelca al exterior y en los demás de forma negativa, cuando se produce un exceso de impulsos agresivos descontrolados y se hace un mal uso de ellos.

En los niños desde muy temprana edad ya se manifiestan ciertas conductas agresivas en forma de celos, envidia, enfado, fastidio, desobediencia, etc. Lo que suelen pretender a través de estas conductas es obtener algo, impresionar al otro, conseguir llamar la atención de los demás, liberar la tensión que llevan dentro, etc. Las primeras conductas consideradas realmente como agresivas aparecen entre los dos y los tres años de vida, cuando se siente frustrado por no ver cumplidos sus deseos; entonces, el niño araña, muerde, pega,... Antes de esta edad, lo que muestra el niño es rabia, mediante pataletas y gritos. Es a partir de los 4 años, cuando esta agresividad pasa a ser expresada verbalmente.

El grado de agresividad, la edad de aparición, así como su permanencia en el tiempo es lo que hace que se convierta en una conducta problemática.

Generalmente, tras este comportamiento hay una baja autoestima, un ser que lucha por autoafirmarse y/o la expresión de un exceso de tensión o angustia que no encuentra otra vía de escape. Para unos, la agresión es una forma de dominar al grupo y para otros es imitar lo que han visto o vivido en casa,...

Para lograr algún cambio en dicho comportamiento, habrá que incidir directamente sobre las causas que lo originan, además de edu



carle en el control de sí mismo. Algunas de estas causas son:

- La observación de la violencia en la televisión o en ámbitos cercanos al niño: contribuye al desarrollo de este tipo de conducta mediante la imitación de modelos. Las investigaciones recientes están encontrando gran relación entre la cantidad de violencia que los niños observan y la conducta agresiva de estos en situaciones cotidianas.
- Se ha podido comprobar que existe cierta relación con el tipo de estrategias que utilizan los padres para educar a sus hijos. Así, por ejemplo, los padres que emplean conductas agresivas para educar a sus hijos, se las están enseñando para que ellos también las utilicen, y están aprendiendo que esta es una forma de conseguir de los demás lo que se quiere.
- Ciertas características del entorno pueden contribuir a que el comportamiento del niño sea más o menos agresivo. Las carencias afectivas, sobre todo entre padres e hijos, la falta de atención en los primeros años de vida, falta de coherencia a la hora de educar,... Por otro lado los padres que son excesivamente permisivos, que dejan a sus hijos hacer lo que quieren, que no establecen normas de convivencia, etc. están contribuyendo a crear en los niños cierto desconcierto que repercutirá negativamente.
- En ocasiones los padres se descalifican delante de los hijos y utilizan la violencia entre ellos para resolver sus problemas. De esta forma los niños están aprendiendo que los conflictos y discrepancias entre las personas se resuelven acudiendo a la violencia.
- La mayoría de los niños agresivos no sabe responder a situaciones comprometidas y problemáticas de otra forma que no sea agresivamente. Esto es debido a que no han aprendido a responder de forma adecuada a estas situaciones, carecen de esas conductas necesarias y de respuestas adecuadas a cada situación.

Los niños no nacen sabiendo como se tienen que comportar en todas las situaciones conflictivas, como se tienen que relacionar con los demás, como tiene que canalizar esas tendencias que le llevan a conductas inadecuadas, etc. por lo tanto, hay que enseñarles.

- Los niños maltratados y aquellos que perciben su ambiente familiar con cierto grado de conflicto suelen mostrar niveles altos de agresividad.

Encontramos en este grupo también a los niños que: juegan continuamente con fuego y/o dañan a los animales, son casos que re-

quieren una rápida intervención, pues están poniendo en peligro su propia vida y la de los demás.

El suicidio es algo poco frecuente en niños menores de 10 años; lo es más en las edades cercanas a la adolescencia. Algunos signos preocupantes son: el mostrarse "especialmente triste", perder interés por las cosas que le rodean, perder el apetito, alteraciones del sueño (en exceso o en defecto), decir cosas negativas sobre sí mismo,... Estos datos deben alertarnos. La mayoría de los casos requerirán un trabajo más profundo por parte de un especialista infantil, e intervenir de forma rápida mediante un tratamiento.

La agresividad bien encauzada dejará de tener una connotación negativa para convertirse en positiva. Lo importante no es que la agresividad desaparezca totalmente de la personalidad de niño, sino prevenir ciertas tendencias a la violencia y a la agresividad exagerada.

Existen ciertas pautas que ayudan a canalizar la agresividad y utilizarla en beneficio del niño:

- Es aconsejable que los niños aprendan a expresar sus emociones y sentimientos, sacarlos hacia fuera de manera adecuada. Los niños necesitan el movimiento. Se le puede sugerir que para mitigar la tensión haga juegos con arcilla, barro, plastilina, que den unos cuantos saltos, bailen, etc. El movimiento descarga esa energía que se acumula dentro de uno y hace que se sientan mejor.
- Educar a los niños para que aprendan a interiorizar y hacer suyos hábitos de conducta y estilos de vida socialmente adecuados.
- Es necesario que el padre y la madre se pongan de acuerdo a la hora de tomar decisiones, establecer las normas de convivencia y dejarles claro a los hijos cuáles son los límites.
- Observar cuáles son las situaciones en las que los niños se comportan de forma agresiva, intentar prevenirlas o enseñarles a los niños a enfrentarse a ellas de forma adecuada. Intercambiar elogios y expresiones de satisfacción ante comportamientos adecuados.
- Intentar empatizar y ponerse en el lugar del niño, escuchar atentamente lo que guarda dentro, propiciar que exprese lo que siente, etc. De esta forma el niño encontrará desahogo y los sentimientos negativos desaparecerán.
- Analizar con los niños las consecuencias de determinados comportamientos agresivos, intentar buscar soluciones conjuntamente, sugerirles formas alternativas para comportarse adecuadamente.



Una vez llegados a este apartado la mayoría de vosotros ya os habéis dado cuenta que la conducta agresiva de vuestro hijo es una conducta aprendida y como tal puede modificarse. Con lo cual el objetivo será doble: desaprender la conducta inadecuada y adquirir la conducta adaptativa.

Si montamos un programa para cambiar la conducta agresiva que mantiene nuestro hijo hemos de tener en cuenta que los cambios no van a darse de un día a otro, sino que necesitaremos mucha paciencia y perseverancia si queremos solucionar el problema desde casa.

Una vez tenemos claro lo anterior, la modificación de la conducta agresiva pasará por varias fases que irán desde la definición clara del problema hasta la evaluación de los resultados.



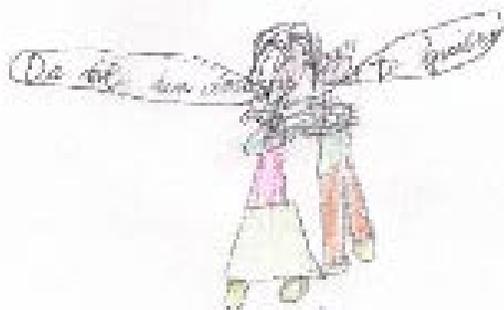
BIBLIOGRAFÍA

- Isabel Serrano, "Agresividad Infantil", Ed. Pirámide.
- J. Vallejo y otros, "Introducción a la psicopatología y psiquiatría", Ed. Salvat.
- Arroyo M., "Prevención pedagógico social de la agresividad", Ed. Educadores.

G. ¿POR QUÉ DESOBEDECEN LOS NIÑOS?

Hay momentos en que los niños desafían los deseos de los padres. Esto es parte de su crecimiento. Es una forma de aprender y descubrir su propio camino, expresar su individualidad y alcanzan un sentido de autonomía. Conforme alcanzan su independencia ganan y comprometen a sus padres en conflictos. Descubren los límites de las reglas de sus padres y su autocontrol.

A veces, sin embargo, estos conflictos se convierten en un problema y pasan a ser la forma normal de interacción entre padres e hijos. La desobediencia puede ser debida a una variedad de causas:



- *Necesidad de más afecto.* Muchas veces nos encontramos con que los niños desobedecen para llamar la atención. Esto no quiere decir que no se le esté atendiendo correctamente, sino que tal vez tenga más necesidad de afecto que otros niños. Muchas familias no entienden que uno de sus hijos tenga más necesidad de afecto que otro cuando son tratados y educados de la misma forma. Sin embargo, conviene aclarar que las necesidades afectivas son diferentes en cada persona.
- *La falta de autoridad en los padres o una autoridad mal entendida.* Unos padres autoritarios exigirán "obediencia ciega" por la simple razón de "¡porque lo mando yo!; nunca reconocerán un error propio porque "hay que mantener el principio de autoridad". En este caso, la desobediencia es casi inevitable y con ella el conflicto.

Pero la desobediencia puede surgir también de un ejercicio demasiado blando de la autoridad. El niño aprende fácilmente o intuye que puede abusar puesto que las amenazas nunca se realizan o los castigos impuestos se levantan siempre apenas comenzados.

- *Falta de paciencia y persistencia por parte de los padres.* En ocasiones los padres se impacientan y no esperan a que los hijos terminen de hacer lo que se les había ordenado y acaban terminándolo o haciéndolo los propios padres. De esta forma los hijos van aprendiendo que las tareas que no terminen, acabaran terminándolas los padres.
- *Expectativas irreales y desproporcionadas con respecto a los hijos.* A veces se les pide ciertas responsabilidades cuando no tienen la suficiente madurez.
- *Los padres están preocupados por sus propios problemas o que por diversas razones les prestan poca atención a los niños.* Casi obligados sólo le prestan atención cuando se portan mal o tienen un problema muy grave. Es lógico deducir que pueden llamar la atención de sus padres si ellos mismos están en dificultades o si les crean problemas en forma deliberada. Sienten necesidad de que los padres los tengan en cuenta y les impongan una disciplina. Estos niños "desobedientes" han aprendido que llamar la atención para que los reten es mejor que ser ignorados. Ningún niño desea llamar la atención buscando que lo reten si le prestan la debida atención.

El problema de la desobediencia de los hijos es también un problema de los padres que deben someter a examen su propio concepto de obediencia y tolerancia. Su hijo no está tratando necesariamente de amargarle la vida en forma deliberada, simplemente está poniendo a prueba los límites que usted le impone o poniendo a prueba nuevas hipótesis acerca de la forma en que usted puede reaccionar ante lo que él hace. Este tipo de desobediencia puede considerarse como normal. No debe preocuparse al menos que su hijo le desobedezca de forma constante. Si parece disfrutar cuando usted se enoja y le desobedece cada vez que usted expresa un deseo, entonces sí debe comenzar a preocuparse.

G. ¿POR QUÉ DESOBEDECEN LOS NIÑOS?

Por otro lado, un niño totalmente obediente es un niño que se ha dado por vencido. No muestra interés en mostrarse como es el mismo.

Sólo logra satisfacción sometiéndose a los demás. Es un buen subordinado. Cuando crezca será un adulto pasivo carente de todo impulso, de imaginación e iniciativa.

En el colegio son muy bien considerados por los maestros que los ponen como ejemplo. Son muy amables, corteses y se ganan el aprecio de los adultos. Estos niños no tienen una infancia muy feliz, dado que su único deseo es complacer a los adultos muy pronto y son incapaces de expresar su propia individualidad.

¿QUÉ PODEMOS HACER SI NUESTRO HIJO ES SIEMPRE DESOBE- DIENTE?

Indagar las razones que originan esa mala conducta. Identificar con claridad el problema para poder resolverlo (escasa atención de los padres, padres que aspiran a la perfección, privación al niño de satisfacciones y privacidad cuando no cumple con exigencias desmedidas, celos por el nacimiento de un hermano, etc.).

Un niño tratado con indiferencia o exigencias desmedidas es normal que se muestre desinteresado, carezca de motivaciones y se porte mal constantemente. No importa lo bien que se pueda portar o los logros que pueda obtener, nada se le reconoce.

LOS NIÑOS QUE SIEMPRE HACEN LO OPUESTO A LOS QUE SE LES PIDE

Esta actitud de los niños encubre un mensaje. Nos está pidiendo indirectamente que se interese más en él. La conducta de oposición persistente es en el peor de los casos un intento de contrariarla y en el mejor de los casos un medio para llamar su atención.

El intento de contrariarla es la expresión más directa de la hostilidad y el resentimiento del niño. A veces el niño miente, roba o actúa con falsedad no por las dudosas recompensas que puedan significarle estas acciones sino por el solo hecho de portarse mal. En general, un

niño que manifiesta crónicamente estas conductas está pidiendo a gritos que le presten atención.

¿CÓMO LOGRAR QUE LOS NIÑOS OBEDEZCAN?



Conviene aclarar que no hay recetas, ya que cada niño tiene características de personalidad propias e historias evolutivas distintas. Lo que puede ser eficaz en un caso, en otro no produce efecto. Pero en cualquier caso lo que sí hay es una serie de pautas generales:

- *Enseñarles a comportarse.* Es importante enseñar al niño la forma correcta de comportarse y explicarles exactamente qué es lo que queremos que hagan. A veces los niños no se comportan adecuadamente porque no se les ha enseñado, no conocen las normas y no distinguen lo correcto de lo que no lo es.
- *Órdenes fáciles de realizar.* Conviene empezar pidiéndole a los niños que hagan cosas que sabemos son capaces de hacer. Cosas que además les resulten agradables hacer, alabarlos por ello, y progresivamente ir introduciendo niveles de exigencias más altos.
- *Un buen ejemplo.* El ejemplo de los padres, profesores y personas importantes para los niños es un arma muy eficaz. Gran parte de las conductas las aprenden por imitación, sobre todo de las personas que son admiradas e importantes para ellos. En las edades tempranas las personas más importantes para ellos son los padres y profesores. Es aconsejable, por tanto, enseñar a los niños desde el ejemplo de los mayores.



G. ¿POR QUÉ DESOBEDECEN LOS NIÑOS?



- *Claridad.* Para que los niños obedezcan hay que empezar dándoles órdenes cortas, específicas y muy claras. Es importante conocer a los niños para saber qué les tenemos que pedir que hagan y qué les tenemos que enseñar. Si se le enseña, seguramente lo hará. Por lo tanto, es importante saber dar órdenes razonables y explicarles exactamente qué tienen que hacer, y en algunos casos cómo tienen que hacerlo.
- *Oportunidad.* Ser oportunos a la hora de pedirles que hagan algo, saber aprovechar los momentos de tranquilidad y darles confianza.
- *El beneficio del elogio.* Ser generosos en alabanzas y premiar las buenas conductas. Resaltar sus habilidades y cualidades. Los niños deben saber que conducta concreta está siendo elogiada y por qué.
- *Estar de acuerdo.* Es importante también que los padres se pongan de acuerdo a la hora de establecer normas y coincidir en lo que se le pide al niño. Los niños tienen una gran habilidad para descubrir a quién deben obedecer, saben quién es más permisivo, a quién se puede convencer más fácilmente, etc. y además lo saben utilizar muy hábilmente a su favor. Por ello es importante que las familias y educadores estén de acuerdo en los niveles de exigencias.
- *Motivarlos.* Motivar a los niños, ya que no sólo es importante que sepan qué tienen que hacer, sino también que conozcan las consecuencias positivas de hacerlo bien. De esta forma llegarán a incorporar como propias las conductas adecuadas.

BIBLIOGRAFÍA

- Rios, J.A. (1984): "Orientación y teoría familiar". Instituto de Ciencias del Hombre, Madrid.
- Deketele, J. (1984): "Observar para educar". Madrid: Visor.
- Antilogos, Pierre: "Guía para padres desesperados".



H. USO Y ABUSO DE LA TELEVISIÓN

“Mi hijo se pasa delante del televisor horas y horas. En cuanto llega a casa se pone a verla. Se levanta muy temprano para ver los dibujos animados, y cuando le hablas, no te escucha. Los fines de semana está enganchado toda la mañana al televisor.”

Este comportamiento es muy frecuente en los niños. La televisión engancha tanto a los adultos como a los niños, y cuantos más dispositivos puedan conectarse y más cadenas puedan sintonizarse, el tiempo que se dedica a ver programas televisivos cada vez será mayor.

A continuación se recogen unas pautas de actuación para padres y madres para conseguir un uso adecuado de la televisión:

En primer lugar es indispensable que se negocie un horario limitado para ver la televisión, de igual forma que para pasar el tiempo con cualquier otra actividad de ocio. Primero es la obligación y después, la devoción. El horario es lo de menos. Lo importante es que el niño comprenda que es preciso adoptar unas mínimas normas de convivencia.

Restringir el horario de visión de la TV, y no permitir al niño/a que pase excesivas horas delante de ella. Debe tener tiempo para dedicarlo también a otras actividades, no sólo para realizar los deberes escolares, sino también tareas domésticas y otras formas de ocio.

Es aconsejable que los niños no vean la TV solos, sino acompañados con alguna persona adulta que pueda criticar o comentar las imágenes o expresiones verbales que no son apropiadas o que atentan contra los mínimos cánones de convivencia, y enseñar a distinguir la ficción de la realidad.

Los niños no deben ver programas de televisión dirigidos a personas adultas.

Es conveniente seleccionar previamente los programas que se desean ver.

Los adultos deben conocer la programación infantil o juvenil más adecuada para sus hijos. Por ejemplo, tienen que saber que hay también dibujos animados que están hechos para adultos y no son adecuados para menores.

Es preferible controlar la emisión de los programas, para ajustarlas al horario del niño en casa. Esto se consigue grabando los pro

gramas que se valoren como más aconsejables, para posteriormente reproducirlos con aparatos de video o DVD en el momento en que más convenga a la familia. De esta manera, evitamos que un programa de televisión interfiera en otras actividades prioritarias para la formación de la infancia.

Es aconsejable dedicar diariamente más tiempo a otras actividades de ocio o de convivencia familiar, y menos tiempo a la televisión. Para ayudar a conseguir esto, es recomendable que el aparato de televisión se encuentre en una estancia secundaria del hogar, y no en el salón de estar, como habitualmente ocurre.

Es totalmente desaconsejable la instalación de aparatos de televisión en los cuartos de los niños o jóvenes, pues se pierde el control sobre su visión, y favorece el aislamiento de los hijos en sus habitaciones.

Protestar cuando un programa no sea adecuado para la infancia y sea emitido en horario infantil (instituciones de defensa de la infancia, del espectador, Ministerio de Fomento, Ministerio de Educación, otros medios de comunicación...).

EL TIEMPO DEDICADO AL ORDENADOR Y LOS VIDEOJUEGOS.

La palabra videojuego etiqueta a aquellos juegos que requieren para su visualización una pantalla electrónica y para la interacción con el usuario diversos dispositivos electrónicos de entrada y salida de información.

La pantalla electrónica puede tener diversos formatos. El más frecuente es la pantalla de rayos catódicos (televisor, monitor de ordenador o pantalla de máquina recreativa); en las consolas portátiles se emplean pantallas de cristal líquido, monocromas o en color. En el caso de las máquinas de realidad virtual, estas pantallas están incorporadas en unas gafas especiales, que crean la sensación de estar dentro del mundo ficticio, al aislar al jugador no permitiéndole ver nada que le permita tener una referencia del mundo real.

Los dispositivos de entrada y salida de la información suelen ser teclados o palancas de juego (joysticks) con botones, volantes o mecanismos de disparo en el primer caso, y altavoces, vibradores mecáni

cos, y mecanismos de movimiento en el segundo caso.

Los videojuegos se pueden presentar en varios soportes. Realmente el videojuego es muy similar en todos los casos, si bien está sujeto a las características de entrada y salida de información del soporte empleado. Según esta clasificación podemos distinguir:

- Máquinas recreativas: fue el primer soporte de videojuegos, y siguen siendo el punto de referencia del mercado, debido a que la tecnología de estas máquinas va en vanguardia con respecto a los ordenadores personales o las videoconsolas domésticas. La arquitectura de las máquinas recreativas está especialmente diseñada para juegos, igual que el de las videoconsolas, y permite desarrollar e implantar juegos de gran potencia y espectacularidad. No tienen limitación de espacio, lo que ha hecho que se conviertan en el laboratorio de pruebas ideal para el desarrollo de videojuegos. Aquellos que tienen éxito comercial, dan el salto al mercado doméstico en el momento en que la tecnología informática lo permite.

Los juegos de las máquinas recreativas suelen ser la mayoría de acción, sean arcades o simuladores de vehículos de competición, de corta duración, para obtener los mayores ingresos económicos posibles.

Las máquinas de este tipo más complejas se desarrollan dentro de la denominada realidad virtual, incorporando sistemas ópticos y mecánicos que intentan aproximar al jugador a la máxima realidad posible. Se están utilizando sobre todo en simuladores instrumentales (de avión, de esquí) y en determinados arcades.

- Videoconsolas: las consolas de videojuegos necesitan para su funcionamiento ser conectadas a un televisor. Al igual que las máquinas recreativas sólo podían utilizarse para juegos, que se presentan en dos tipos de formato: cartuchos y discos compactos. Cada marca de videoconsola tiene su propio estándar, por lo que estos juegos son incompatibles entre sí. La máquina más avanzada hasta el momento es la videoconsola de la empresa Sony Playstation 2, que ha roto con las demás en el sentido de que es una máquina que se puede emplear para algo más que para jugar. En efecto, su lector de discos está preparado también para visualizar formato DVD estándar y conectarse a Internet, lo que la hace convertirse

en un electrodoméstico convencional, además de una máquina de juego.

- Videoconsolas portátiles: estas consolas llevan la pantalla incorporada. De esta forma, puede ser utilizada en cualquier lugar, sin depender de ningún tipo de conexión. El mercado de las portátiles está pensado fundamentalmente en el público infantil, y por tanto, los juegos suelen ser fundamentalmente arcades. Está pues más limitado, pero ha experimentado un notable auge desde que Nintendo transformo su portátil estrella denominada Game Boy, originalmente en blanco y negro, en una videoconsola a color a un precio bastante competitivo.
- Ordenador personal: desde que los ordenadores disponen de tecnología multimedia, y de tarjetas gráficas de altas prestaciones, el mercado de los videojuegos se está desplazando hacia los ordenadores. La incorporación de lectores de discos compactos ha hecho que estos juegos sean más complejos, sofisticados, y exploten mucho más las posibilidades de un ordenador como máquina de juegos. Además esta explosión se está dando sobre todo en los denominados PCs compatibles, ya que su arquitectura es la misma, y permite el intercambio de juegos independientemente del fabricante de la máquina.

No todos los videojuegos son iguales, aunque por la información que nos llega desde los medios de comunicación nos lo pueda parecer. Aunque es difícil catalogarlos en una clasificación estricta, puesto que muchos de ellos presentan mezclas de géneros, se suele aceptar la siguiente clasificación:

- Arcade: son juegos fundamentados en actividades de mucha destreza, donde la rapidez es el elemento más importante, en detrimento de la estrategia. No todos los arcades son iguales. Se pueden distinguir estos subgrupos:
- Juegos de plataforma. El protagonista suele ser un personaje que debe ir eliminando obstáculos hasta llegar a cumplir la misión encomendada. A medida que va pasando las pantallas, las dificultades aumentan, bien porque aumenta el número de adversarios, o bien porque disminuye el tiempo disponible. Aunque la mayoría





- están dirigidos al público infantil, con personajes acordes con la edad, es cierto que hay algunos dirigidos a adultos, donde la eliminación de obstáculos tienen otros tintes más dramáticos: serían los denominados juegos de combate o beat 'em up, en los que el personaje suele ser un personaje con muchos músculos y poco cerebro, cuya única misión sólo parece ser repartir golpes a diestro y siniestro, acabando con todos los adversarios que le salen a su paso.
- Laberintos. El personaje del juego se encuentra dentro de un espacio, en dos o tres dimensiones, con unas dificultades que debe superar en el menor tiempo posible, y así acceder a la salida. De igual forma que en el caso anterior, existen juegos dirigidos a los niños, y también a los adultos, en los que la eliminación de los "obstáculos" se realiza con la contundencia de las armas y con un espectáculo considerable de sangre.
 - Juegos de disparar y olvidar (shoot 'em up): la finalidad de estos juegos consiste en disparar el mayor número de proyectiles y destruir todo lo que se mueva por la pantalla. Dentro de este grupo se incluiría el clásico juego de marcianitos Space Invaders, uno de los primeros videojuegos existentes. También se incluyen en este grupo los juegos que se basan en los clásicos tiros al blanco, y aquellos en los que el único modo de terminar el juego es disparando armas contra los obstáculos o personajes que se interponen en el camino del jugador.
 - Juegos de lucha: consiste en una lucha, cuerpo a cuerpo, entre dos personajes elegidos y controlados por los jugadores. Los personajes generalmente representan luchadores humanos, aunque también pueden aparecer animales o monstruos legendarios. Entre este grupo se encuentran algunos de los juegos con mayor contenido de violencia explícita y sangre.
 - Deportivos: El primer juego de ordenador pertenece a esta categoría: se trata del Pong, un juego que simulaba un partido de tenis, en el que la pelota se movía de un lado a otro de la pantalla, y dos cursores simulaban raquetas que movían la pelota de un lado a otro. Conforme la pelota rebotaba, se incrementaba su velocidad, hasta que llegaba a ser un reto de destreza el volverla a golpear. Actualmente los juegos deportivos han dejado de ser arcades para ser auténticos simuladores.
 - Simuladores: el jugador se sumerge en un mundo lo más fiel a la realidad posible. Su estructura es más compleja que la de los arcades y necesitan un mayor tiempo de aprendizaje. Este tipo de juegos suele estar dirigido a usuarios mayores de 12 años. Dentro de este grupo se pueden distinguir varias categorías:
 - Simuladores instrumentales: los más populares son los de conducción de aviones, naves espaciales y los de barcos. Suelen ser juegos de competición, bien contra otro jugador o contra la máquina, aunque en algunos casos sólo se simula la manipulación del aparato (por ejemplo Microsoft Flight Simulator).
 - Simuladores de situaciones: dentro de esta categoría se suelen considerar los simuladores deportivos, y los simuladores de sistemas (o de Dios, como los denomina Estallo). En el primer caso nos encontramos con simuladores para cada casi todos los deportes, cada vez más complejos y realistas. En el segundo caso, tenemos juegos de simulación de sistemas económicos, históricos, urbanos, ecológicos, creación de mundos, etc. Los simuladores de sistemas son un grupo de videojuegos que presentan características también del próximo grupo, los juegos de estrategia, y en algunas ocasiones aparecen en determinada bibliografía (Levis) dentro de este grupo.
 - Juegos de estrategia: se denomina estrategia al diseño de acciones tendentes a conseguir un fin. De esta forma, los juegos de estrategia ofrecen al usuario la posibilidad de aumentar su capacidad de reflexión para conseguir, lo más rápidamente posible y con menor esfuerzo, un objetivo concreto. Favorecen en la persona el desarrollo del razonamiento hipotético. Son juegos de estructura compleja, de larga duración, en los que se permite guardar la partida para proseguir en otro momento. Puede trabajarse con ellos en equipo, y como en el caso de las simulaciones, es aconsejable utilizarlos a partir de los 12 años. Dentro de este grupo, podemos establecer la siguiente tipología:
 - Aventuras gráficas: en este tipo de juegos el usuario indica al personaje protagonista lo que debe hacer para llegar a un objetivo concreto. Normalmente será preciso buscar objetos que deberá utilizar posteriormente, tratar con otros personajes, elegir entre



diversas posibilidades... Los antecesores de estas aventuras gráficas son las aventuras conversacionales, en los que el jugador debía teclear en modo texto sus instrucciones. En la actualidad, basta con pulsar el ratón en los diferentes elementos icónicos de la pantalla. Podríamos realizar una clasificación detallada de estas aventuras, atendiendo a los géneros cinematográficos o literarios (ciencia ficción, terror, aventuras, histórico, thriller, etc.)

- Juegos de rol: están basados en técnicas de grupo en las que se asume o representa un papel y que están destinadas a permitir a los participantes el análisis de los tipos de relaciones personales dadas en una situación concreta. Se diferencian en algunos aspectos de los juegos de rol de mesa. En el ámbito de los videojuegos, el jugador puede manejar un personaje o incluso todo el grupo de personajes. Sólo en los juegos de rol en red se produce un mayor parecido con sus homónimos de mesa, ya que cada jugador controla a un personaje con el que debe empatizar para poder conseguir sus objetivos y desarrollar su papel en el mundo virtual en el que le toca deambular. También pueden clasificarse por géneros.
- Juegos de estrategia en tiempo real (ETR). En estos últimos años es uno de los tipos de juego que más ha evolucionado. A diferencia del resto de juegos de estrategia, se incorpora un factor vital para la consecución de los objetivos: el tiempo. No sólo es necesario pensar las mejores estrategias, sino que hay que pensarlas lo más rápidamente posible, pues el contrario (el ordenador u otro jugador) están también jugando a la vez. Dentro de este grupo también podemos realizar una subclasificación en juegos históricos, de fantasía, de ciencia ficción, etc.
- Juegos de estrategia por turnos: Son los juegos de estrategia convencional, los más parecidos a los juegos de mesa. La acción se desarrolla por turnos, de manera que el tiempo no es importante. Lo que realmente interesa es diseñar la mejor estrategia. Estos juegos se basan más en el interés del tema propuesto, en la complejidad de las soluciones posibles, que en el realismo de sus gráficos o la velocidad de respuesta. Dentro de este grupo podemos establecer una subdivisión en distintas categorías: juegos de guerra (wargames), diplomáticos, de fantasía, de ciencia ficción e incluso un apartado en el que incluiríamos el ya mencionado grupo de simuladores de sistemas.

- Juegos de mesa: en este grupo tienen cabida todos aquellos juegos que o bien tiene su precedente en un juego de mesa, o bien simulan actividades que pueden realizarse también de forma manipulativa. Si descontamos de este grupo los juegos de rol y de estrategia ya mencionados en el punto anterior, podríamos diferenciar los siguientes subgrupos:

- Versiones de tablero: desde juegos de estrategia (el ajedrez, las damas, el tres en raya), juegos de azar (cartas, dados...), hasta los juegos de sociedad, como el Trivial, Scrabble, etc.
- Juegos educativos: se simulan acciones como la de pintar, crear casitas de papel, manipular formas geométricas, leer, escribir, realizar cálculos matemáticos, etc.

No obstante, según lo dicho al principio, va a ser difícil que un juego pueda encasillarse en uno solo de estos grupos. A menudo van a compartir varios apartados. Resumiendo la clasificación:

Arcades:

- De Plataforma
- Laberintos
- Shoot 'em up
- Lucha

Simuladores:

- Instrumentales
- Deportivos
- de Sistemas (de Dios)

Juegos de Estrategia:

- Aventuras conversacionales (según géneros)
- Rol (según géneros)
- Tiempo Real (ETR)
 - Históricos.
 - Ciencia Ficción.
 - Otros
- Por Turnos
 - Wargames

H. USO Y ABUSO DE LA TELEVISIÓN



- Diplomáticos
 - Ciencia Ficción
 - Fantasía
 - Simuladores de sistemas
- Juegos de mesa
- Estrategia.
 - Azar.
 - Sociedad.
 - Educativos.

Clasificación de los videojuegos según el número de jugadores.

El primer videojuego no fue para jugadores en solitario. El Pong se realizó para dos jugadores. Sin embargo, los videojuegos se suelen asociar con usuarios, normalmente niños o jóvenes aislados con su máquina delante de la pantalla del televisor o del ordenador. Es cierto que esta situación se da en algunos casos, pero en otros no. Es debido a que determinados juegos están contruidos para jugar en solitario, contra la inteligencia artificial de la máquina, pero en otras ocasiones se han diseñado para poder jugar con otras personas, de forma presencial o a distancia. Si nos atenemos a este criterio de presencia de jugadores, podemos distinguir los siguientes grupos de juegos:

- Juegos en solitario: el jugador se enfrenta a las dificultades que le pone el juego, o bien es la propia maquina la que asume el papel del segundo jugador, o de otros jugadores. En el primer caso nos encontramos con muchos arcades, que se juegan en solitario. En el segundo caso, interviene el concepto de "inteligencia artificial"(IA), con el que la máquina intenta jugar con un cierto nivel de competitividad contra el jugador humano, realizando estrategias de mayor o menor complejidad, según la brillantez de los programadores del juego a la hora de diseñar la IA. Con un determinado juego, denominado Sheep (Oveja) se inaugura también la época de la denominada "Estupidez Artificial", un nivel de IA en la que los personajes controlados por la máquina intentan parecerse lo menos posible a seres con inteligencia, comportándose de la peor manera posible a la hora de realizar estrategias de éxito. No cabe duda de que las situaciones que se crean con este nuevo concepto suelen ser ridículas y muy divertidas.

- Juegos para dos o más jugadores presenciales en la misma máquina: es frecuente que las videoconsolas, o que incluso algunas tarjetas para ordenador dispongan de bocas para incorporar dos palancas de juego, para que dos jugadores puedan participar a la vez. Muchos juegos están preparados para ello, sobre todo los simuladores deportivos, pero también bastantes juegos de estrategia, y algunos arcades (de plataformas, de disparo y de lucha principalmente). No es normal que permitan el que más de dos jugadores participen a la vez, por problemas físicos de hardware. Pero sí que puede darse el caso de juegos, sobre todo de estrategia por turnos que permita jugar con el mismo teclado a varios jugadores, simplemente asignando a cada uno un determinado turno. Lo cierto es que con una sola máquina, la mayoría de los juegos no van a permitir a más de dos usuarios compartir la pantalla, salvo que en determinadas máquinas recreativas se disponga de distintos mandos para múltiples acciones, y los distintos usuarios se dividan el trabajo.

- Juegos para multijugador. Estos juegos, en los que se permite a más de dos usuarios compartir un mismo escenario de juego, se construyen siempre desde la filosofía de que cada usuario está jugando desde una máquina distinta. En el caso de los ordenadores, los juegos para multijugador han ido adoptando diversas variantes, conforme se han mejorado los sistemas de comunicación entre estas máquinas. Así, se comenzó a jugar en modo multijugador con redes locales de ordenadores, es decir máquinas conectadas entre sí compartiendo un mismo espacio físico. Cada jugador está sentado delante de un ordenador. Todos los ordenadores. Todos los ordenadores están conectados entre sí mediante cable coaxial o de par trenzado, y cada equipo con su correspondiente tarjeta de red; posteriormente, cuando comenzaron las conexiones vía modem, los ordenadores se comunicaban por la línea telefónica entre dos o más números de teléfono. Uno de los ordenadores cumplía el papel de host (anfitrión), mientras los demás jugadores se conectaban como huéspedes a aquel. En determinados casos el host era una auténtica base de datos, denominada bbs, que servía a muchos jugadores. Así comenzaron a jugarse grandes partidas de aventuras conversacionales, donde la única información transmitida eran textos.

H. USO Y ABUSO DE LA TELEVISIÓN

El último paso se ha dado con la conexión a Internet. Gracias a ella, los usuarios pueden conectarse a servidores de juegos, y participar en tiempo real en partidas abiertas, en un número muy elevado, o incluso a tiempo diferido, mediante el uso del correo electrónico, en la modalidad denominada pbem (play by e-mail).

Sólo con los últimos modelos de videoconsolas, estas máquinas han podido salir de esa limitación que suponía la jugabilidad en solitario o como máximo entre dos participantes, para permitir el uso multijugador, mediante conexión a Internet. Aunque de momento esto solamente es teoría en España, la videoconsola de Sega denominada DreamCast ya es operativa en Internet en muchos países del mundo. La máquina de Sony la de Microsoft están preparadas para ello, pero todavía no han desarrollado el soporte adecuado para su implementación (juegos y redes telefónicas, esencialmente).

Algunas ventajas de los videojuegos son:

El intercambio de videojuegos, como cualquier otra afición, favorece la socialización.

Favorece la adquisición de perseverancia y constancia, necesarias para alcanzar el objetivo del juego.

Aumenta la tolerancia al fracaso, ya que el jugador perderá muchas veces.

Estimula algunas capacidades como la memoria, la coordinación visomotriz, la rapidez de reflejos, la creatividad, el razonamiento inductivo y deductivo., etc.

Se adquieren conocimientos sobre diferentes áreas: lenguaje, matemáticas, historia, idiomas, informática, etc.

Ayudan a "aprender a aprender".

El logro de los objetivos del juego aumenta la autoestima del jugador y el reconocimiento social en su grupo de iguales.

Proporcionan distracción y diversión.

Desarrollan la capacidad de esfuerzo y la autocompetencia.

Algunos inconvenientes de los videojuegos son:

Pueden producir nerviosismo y ansiedad.

Pueden crear adicción, llegando a dedicarles un tiempo desproporcionado y a abandonar por ellos otros quehaceres.

Algunas personas con dificultades para relacionarse con los demás, pueden usarlos como refugio y defensa de su problema.

La agresividad que conllevan algunos juegos puede predisponer a aceptar la violencia con demasiada facilidad. Aunque las noticias proporcionan muchos ejemplos de violencia en el mundo real, en los videojuegos el usuario suele identificarse con el personaje de ficción y toma las decisiones por él.

Estar demasiado tiempo jugando puede producir irritación y fatiga ocular, dolores de cabeza y lesiones en la muñeca. Si además la postura no es la correcta, puede originar dolores musculares y problemas de espalda.

Pautas para madres y padres sobre el uso de los videojuegos.

"Mi hijo se pasa delante de la consola de videojuegos horas y horas. En cuanto llega a casa se pone a jugar, sea día laborable o festivo. Muchos días se queda hasta muy tarde y cuando le hablas, no te escucha. Cuando se pone al ordenador, se pasa muchas horas seguidas conectado a Internet."

Esta situación, que es un calco de la que se ha visto anteriormente muestra con claridad que el problema no es tanto del manejo de la videoconsola o del ordenador, sino que es fundamentalmente un problema de comunicación. Es preciso que padres e hijos mantengan una comunicación más fluida en todos los ámbitos. El autoaislamiento que por diversos motivos se imponen los hijos pero también los padres debe acabar. Los padres y los hijos deben hablar más y compartir más sus ideas e intereses, las obligaciones domésticas y los tiempos de asueto. Por lo que respecta al uso de videojuegos, se pueden resumir las siguientes recomendaciones:

Controla el tiempo de uso de los videojuegos y sé estricto en su cumplimiento. No es cuestión de prohibirlo o de restringirlo al fin de semana, sino de encontrar un uso adecuado a las circunstancias de cada menor.

Ofrece a tus hijos otras alternativas de ocio diferentes a los videojuegos.

Juega con tus hijas e hijos a los videojuegos, es la única mane-



H. USO Y ABUSO DE LA TELEVISIÓN

ra de conocer qué les atrae y cómo lo están viviendo. Utilízalos para fomentar la comunicación y la vida familiar, en vez de cómo "niñera".

Selecciona sus juegos, evitando en lo posible los de contenido violento, racista, xenófobo, etc., asegurándote de que son adecuados para la edad del niño/a.

Para evitar problemas en la vista, es importante que no jueguen más de una hora seguida, que mantengan una distancia adecuada con la pantalla y que la habitación esté bien iluminada.

Vigila las reacciones de tu hijo/a si tiene problemas de nerviosismo o de epilepsia.

Vigila un uso incorrecto de los videojuegos, como jugar nada más levantarse o aprovechar cualquier momento por pequeño que sea, disminución del rendimiento escolar, cambios en el comportamiento como impulsividad, egoísmo o violencia, abandono de amistades o aficiones, etc.

Son preferibles los videojuegos de PC, porque así el niño/a se familiariza con la informática mientras juega.

También son preferibles los videojuegos sin un número excesivo de pantallas (pueden producir ansiedad al no llegar nunca al final) y en los que puedes guardar el punto en que te encuentras para continuar después desde allí.

USO Y ABUSO DE INTERNET

Internet ha entrado en nuestra vida diaria desde hace tan sólo unos años. Pero su implantación progresa con un ritmo acelerado, que hace que el 30% de los hogares aragoneses dispongan ya de este servicio de comunicación, y dentro de este porcentaje crece con mayor dinamismo las conexiones denominadas de banda ancha (ADSL, cable...) en las grandes ciudades, lo que facilita todavía más el acceso a la información que soporta la Red de redes.

Bill Gates ha bautizado la actual generación de estudiantes como "generación I". La I de Internet, pero también de Información. Y esta I dividirá al mundo en los próximos años. Los que tengan acceso a la información y sepan utilizarla, tendrán hecho buena parte del camino, porque la sociedad está convirtiendo el aprendizaje en un proceso para toda la vida.

Una de las formas de exclusión en la educación de hoy en día es el no tener acceso a las nuevas tecnologías. Esto incluye tanto el tener un ordenador como saber manejarse por Internet, porque buena parte

de la información de cualquier área circular o va a circular por Internet.

Internet no tiene por qué asustar a los padres o a los educadores, sólo supone un cambio tecnológico. Pero es preciso enseñar a la infancia su utilidad.

Sin embargo, Internet no es un juguete (aunque a través de la red se pueda jugar), y encierra riesgos potenciales y reales para los menores. Su curiosidad natural les puede llevar a páginas con contenido discriminatorio, racista, sexista o violento; a través de correos o chat pueden ser engañados e incluso convencidos para quedar en el mundo real. De igual forma, Internet es un canal comercial abierto sin restricciones, por lo que es posible comprar cualquier cosa, y recibir información de cualquier tipo: por ejemplo, se puede comprar armamento, videos porno, o recibir documentos pedófilos. Internet permite intercambiar todo tipo de información legal, pero también realizar actividades delictivas, como tráfico de información (intercambio de material audiovisual ilegal), sustracción de datos (contraseñas, cuentas bancarias, tarjetas electrónicas...) para realizar robos o falsificaciones, etc.

Los niños y niñas superan a las personas adultas en el acceso promedio a Internet. Esta es una de las conclusiones a las que ha llegado la Asociación para la Investigación de Medios de Comunicación. Según los datos de su Sexta encuesta AIMC a usuarios de Internet (2004), la mitad de las personas que navegan por Internet son menores de 8 a 13 años).

De igual forma que en la vida diaria es importante supervisar lo que lee el niño, lo que compra, con quién se relaciona, es preciso también controlar su navegación a través de Internet.

PAUTAS PARA MADRES Y PADRES SOBRE EL USO DE INTERNET.

Poner normas claras y tajantes que regulen el horario, tiempo de conexión y formas de uso de internet, y vigilar su cumplimiento. Para ello, lo mejor es que el ordenador esté en una habitación diferente a la del niño. También se pueden utilizar programas de control paternal, que permiten controlar dicha navegación, sin la presencia física de alguno de los padres junto a su hijo en el momento de la navegación.

Enseñarles que nunca deben enviar datos personales reales que los identifiquen (nombre, apellidos, edad, teléfono, dirección de casa o del colegio, etc.). En vez de ello es preferible utilizar pseudónimos: lo



H. USO Y ABUSO DE LA TELEVISIÓN

encuentran divertido y es una buena manera de proteger su intimidad.

Explicarles que en Internet, no vemos ni oímos a los otros usuarios, por lo que fácilmente pueden engañarnos haciéndose pasar por otra persona (salvo que los escuchemos con su voz real o con su imagen real a través de su cámara web). Prohibirle terminantemente reunirse con otro internauta sin nuestro permiso.

Colocar como página por defecto, que es la página que aparece al iniciarse el navegador, una de confianza, con enlaces adaptadas al mundo infantil.

Crear una lista de favoritos, con las páginas que puede visitar, y prohibirle que vaya a ninguna otra si no estamos con él.

Cuando el menor navegue solo, supervisar qué sitios ha visitado, usando el historial, donde aparecen las direcciones en las que ha estado, ordenadas cronológicamente. Si se emplea algún programa de control paterno, también nos va a dar este tipo de información.



I. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES



Las actividades extraescolares son un complemento a la formación básica obligatoria que reciben los escolares en los centros educativos. Se realizan fuera del horario escolar, pero pueden desarrollarse en la propia escuela o instituto, por iniciativa de las APAs, o también en otros centros públicos o privados.

Estas actividades suelen ir orientadas a dirigir las inquietudes vocacionales de los hijos, con un grado de profundidad mucho mayor que el que exige el currículo oficial (música, informática, arte y diseño, actividades deportivas...), o también pueden estar enfocadas a la adquisición de habilidades que se consideran fundamentales para el futuro académico o laboral de los muchachos (idiomas, técnicas de estudio, mecanografía, refuerzos escolares...)

Las actividades extraescolares bien dosificadas efectivamente complementan el desarrollo de los niños y los jóvenes. Pero un exceso de estas actividades puede llegar a ser una fuente de angustia y estrés para ellos.

Cada caso se trata de forma muy personal. Hay niños que van voluntariamente a muchas actividades extraescolares, y absorben perfectamente esta carga adicional, sin que afecte a su estado físico o anímico, ni a su rendimiento escolar. Sin embargo, hay otros niños que, simplemente por ir a una actividad extraescolar obligados, se ven afectados por una serie de síntomas que pueden afectar a su vida familiar o escolar: cansancio, decaimiento, apatía, mal humor, negativismo desafiante, ...

A continuación se recogen algunos consejos para que la inscripción en actividades extraescolares no suponga una carga de ansiedad o estrés adicional que afecte a la vida familiar y escolar del alumno.

Procurar que las actividades extraescolares sean elegidas voluntariamente por el alumno. Una vez elegidas, debe existir el compromiso del niño o el joven para completar al menos un período de tiempo antes de abandonarlas por no considerar que le satisfacen (mínimo un trimestre, aunque se aconseja que sea la duración de un curso académico), para evitar que esta elección se haya realizado por mero capricho.

Si los padres eligen la actividad de forma obligatoria, deben comprender la respuesta del niño. Si finalmente se adapta a la nueva

situación, es preciso valorar positivamente sus progresos, y animarle cuando presenta momentos de debilidad. Salvo en el caso de que la actividad esté dirigida a reforzar los hábitos de estudio para mejorar el rendimiento en la escuela, en el resto de actividades se debe tener en cuenta el posible rechazo del alumno a esa actividad extraescolar a la que se ha visto obligado a asistir por mandato paterno. Si no se adapta a la actividad, es preferible abandonar el intento de estimular una hipotética vocación no correspondida que persistir en la decisión tomada, y provocar un conflicto familiar con los hijos.

No conviene cargar a los niños con un excesivo número de actividades extraescolares, aunque como se ha dicho anteriormente, todo va a depender de las capacidades de cada niño.

Es muy recomendable que, al menos una de las actividades extraescolares, esté dirigida al desarrollo físico del hijo, a través de una disciplina deportiva, bien sea individual (natación, atletismo, artes marciales, gimnasia rítmica,...) o colectiva (competiciones de equipos). Este tipo de actividades está especialmente recomendada para aquellos niños con hipercinesia, hiperactividad y/o déficit de atención.

El total del tiempo dedicado a las actividades extraescolares no debe impedir que los hijos tengan también su tiempo para realizar las tareas escolares y por supuesto, su período de asueto para jugar o para atender a sus aficiones.

Para los alumnos que se quedan en los comedores escolares, es preferible que las actividades extraescolares ofertadas desde las APAs, se desarrollen en el tiempo libre que queda entre la jornada escolar matinal y vespertina, descontado el horario dedicado a la comida.

Para los alumnos que comen en sus casas, es preferible optar por horarios que comienzan inmediatamente después de la jornada lectiva.

Por último, es preferible optar por actividades que puedan realizarse los sábados o domingos por la mañana, cuando el alumno está en mejores condiciones físicas y mentales, que entre semana, por las tardes, y con la carga adicional del trabajo realizado durante la jornada escolar.