



Tema 7

Las relaciones interpersonales

En este capítulo abordamos diferentes temas que atañen a las relaciones entre padres e hijos, a las relaciones familiares y, en sentido más amplio, a la relación entre las personas.

Elaboración:
Agustín Durán Gervilla
María Dolores Tébar Pérez
Beatriz Ochando Korhonen



7.1. LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN

Este punto y los siguientes que tienen que ver con la comunicación son complemento del capítulo cuatro: la escucha activa.

Comunicación

A partir aproximadamente del tercer o cuarto mes de vida, el bebé aprende realmente a comunicarse con quienes le rodean. Una parte de ello consiste en aprender a dar y recibir amor, pero eso no es más que el principio. Más tarde se añadirán habilidades físicas, mentales y emocionales que aumentan su capacidad para interactuar con el mundo que le rodea. Entonces, el pequeño se da cuenta de que todo lo que él hace le afecta a usted y a lo que usted hace. El niño empieza a aprender a comunicarse con su entorno.

Una característica fundamental de la comunicación es que ejerce un efecto sobre quienes la reciben. En esta fase, el bebé aprende con rapidez a distinguir cuáles son estos afectos. La regla principal en esta fase es recompensar los esfuerzos positivos que hace el bebé por comunicarse con respuestas positivas y continuadas. Es decir, usted debe actuar como una especie de espejo situado delante de él. De este modo, aprende que una sonrisa produce como respuesta otra sonrisa, y con el tiempo, una palabra otra palabra. Mucho antes de comunicarnos verbalmente lo hacemos sobre una base no verbal. Esta fase es un período vital, ya que en ella, el bebé aprende que el mundo le responde y crea respuestas para él.

Es probable que la mejor forma de ayudar a los bebés de esta edad a comunicarse sea estimulándoles para que se ejerciten, aunque hay que tener mucha imaginación a la hora de estimularlos. Los juegos a base de arrullos, las pequeñas canciones, los juegos de dar y tomar, etc., tienen una vital importancia y permiten que un bebé se mantenga interesado, al menos durante varios minutos. Si el bebé mostrara falta de interés (que es lo más probable) permítale que descanse y vuelva a comenzar cuando juzgue que el bebé está preparado para ello. No le abrume, su capacidad de concentración es muy pequeña.

Será de gran ayuda para el aprendizaje del bebé disponer de una amplia gama de estímulos sensoriales y emocionales, de tal modo que él aprenda y se comunique de muchos modos diferentes. Es importante facilitar al bebé que todas las grandes emociones, incluidas las negativas sean expresadas con entera libertad.

Algunos padres tratan de proteger a sus hijos pequeños impidiéndoles experimentar las emociones negativas, pero ésta no es una actitud adecuada. En la vida también nos encontramos emociones negativas, tales como el malhumor, la frustración, la rabia, el enfado y necesitamos aprender a enfrentarnos con ellas y volver después a un estado de tranquilidad, si no queremos ser dominados más tarde por los aspectos reales de la vida.

Cuando se trata de aprender a comunicarse a cualquier edad, aparece una buena cantidad de frustración con la que hay que enfrentarse. No se puede esperar que los padres respondan a todo aquello que el bebé, el niño, el joven y el adolescente hace, y éste debe

aprender a aceptarlo así. Las dilaciones en las reacciones son inevitables también, y a diferencia de lo que sucede durante los primeros meses de vida, el bebé será capaz de aceptar los retrasos razonables hacia el final de su primer año. El niño ha de saber que sus necesidades terminarán por ser atendidas dentro de un plazo razonable, pero también que el mundo entero no puede girar a su alrededor.

Los padres que han satisfecho de inmediato los deseos y caprichos de sus hijos le han hecho un flaco servicio, ya que más adelante cuando esos niños tienen que enfrentarse con la realidad de la vida, se sienten frustrados porque esta no parece coincidir con su experiencia previa aprendida de la satisfacción inmediata.

Cuando quiera mejorar la comunicación con su bebé, necesitará prestar atención a varias cosas:

- Debe ser capaz de leer sus señales emocionales.
- Debe observar con cuidado, para ver cómo comunicarse con él.
- Debe estimular los sentidos que su bebé no utilice mucho.

Pero tenga especial cuidado porque resulta muy fácil percibir mal lo que su bebé quiere dar a entender. El no pueden explicar bien lo que necesita y es muy fácil interpretar erróneamente lo que desea comunicar en realidad.

Los adultos malinterpretamos los mensajes continuamente –y eso que podemos comunicarnos con el lenguaje oral–, de modo que será más fácil percibir mal las cosas cuando una de las dos partes no puede aún hablar.

Una madre intuitiva y sensible que se comu-



nica con su hijo durante todo el tiempo, la mayor parte de las veces sabe con exactitud cuáles son las necesidades de su pequeño, leyendo con cuidado los más mínimos cambios que él expresa con el lenguaje de su cuerpo, con sus estados de ánimo y con sus expresiones. Esa es la habilidad básica de la comunicación, como sucede con una persona de cualquier edad (saber captar y comprender, sin distorsionar, el mensaje del otro).

Aprenda a leer las señales que su hijo le envía, y a responder a ellas del modo que mayor satisfacción le produzca a él. Después del amor, ésta es, probablemente la lección más importante que usted pueda enseñarle. Y es uno de los elementos que más desarrolla los buenos vínculos parentales.

Conversar sobre las cosas

A medida que los niños crecen y dominan mejor el lenguaje se hace más fácil razonar con ellos y estar en mejores condiciones para hablar de sus necesidades. Por ello, desde el mismo momento en que pueden hablar, se les debe animar a que expliquen por qué han hecho algo que usted les ha dicho que no hicieran y se les debe dar el tiempo necesario para hacerlo, especialmente cuando son todavía torpes o lentos en el uso de las palabras. Dé tiempo a su hijo a que se explique y escúchele, escúchele, escúchele...

Conversar con ellos sobre las cosas, aunque sea de un modo simple, les ayudará a pensar por sí mismos y a aprender a anticipar las consecuencias posibles de sus acciones. Pero insistimos, déles tiempo para que hablen, porque eso es dejarles que practiquen, aprendan y desarrollen el pensamiento.

Escuche cuidadosamente lo que le dice su hijo pequeño o adolescente

Muchos padres saben que la comunicación es un proceso vital que tiene dos elementos: el que habla y el que escucha. Pero son demasiados los que rara vez escuchan a sus hijos y tienen poco que decirles que no tenga que ver con reproches, censuras, sermones o consejos.

Escuche a su hijo y trate de captar su mensaje y de situarse en él, no en su posición de adulto.

Algunos padres castigan las conductas inadecuadas de sus hijos sin prestar atención a las necesidades y a los "mensajes" que se encuentran detrás de esas conductas. Las comunicaciones de los niños se expresan a menudo en forma indirecta, a modo de actos, y a través de una especie de "código". Usted puede lograr una mejor relación con sus hijos si atiende a lo que le dicen con esos códigos, enseñando a sus sentidos para así aprender a escuchar los mensajes ocultos, es decir los mensajes no verbales.

Una estrategia excelente es la de transmitirle comprensión a su hijo pequeño o adolescente manteniendo la cualidad de las buenas comunicaciones entre adultos, donde ambos hablan y se escuchan. Al igual que en las conversaciones con adultos, en las conversaciones con los niños, la base debe ser la de un auténtico diálogo. Es útil al dialogar con un niño comenzar con enunciados que indiquen comprensión en vez de consejo, crítica o instrucción; ya que este tipo de enunciados "frenan" la conversación cuando se trata de adolescentes.

7.2. LA FAMILIA Y LA COMUNICACION

7.2.1. Qué es la comunicación

La comunicación es la transmisión de mensajes entre las personas y constituye el fundamento de las relaciones humanas. La comunicación no se reduce al hecho de solo hablar, puesto que dos personas pueden hablar entre sí y no comunicarse. Para que se dé el proceso de la comunicación entre dos personas tiene que establecerse un intercambio de mensajes o permuta de información. En la comunicación se establece una reciprocidad entre los dos comunicantes, un intercambio de información, ideas, pensamientos, sentimientos.

El proceso de la comunicación se produce

cuando un emisor (el que habla), transmite un mensaje (información que se transmite: pensamiento, opinión, sentimientos) a un receptor (el que escucha), y este mensaje es recibido y comprendido por el receptor.

EMISOR ↔ MENSAJE ↔ RECEPTOR

Para comunicarse con otra persona no basta con hablar hay además que conseguir:

- Elaborar claramente la idea que queremos transmitir: mensaje.
- Captar la atención del oyente: conseguir ser escuchado.
- Transmitir un contenido comprensible para el oyente: código común.
- Que nuestro mensaje sea comprendido por el oyente: interpretación del oyente.
- Que el oyente nos dé un mensaje de vuelta: que nos transmita lo que ha comprendido.

Sí esto se produce con éxito se establece un circuito de comunicación entre emisor y receptor produciendo lo que se conoce como feed-back o retroalimentación. Se establece un proceso creativo en el que dos personas establecen un modo de compartir y de conocerse. El objetivo de la comunicación es que el mensaje que queramos transmitir sea descifráble por un código común para que se dé el entendimiento entre las dos personas.

Es obvio que esto no se produce con éxito en muchas ocasiones: las personas no se entienden, se malinterpretan, la conversación se interrumpe, se produce la comunicación rebote, o lo que es peor, se convierte en gritos. Cuando un mensaje expresado y recibido que no se atiende a las normas de un código común se producen carencias que se prestan a múltiples interpretaciones subjetivas o personales, lo que conduce a elaborar errores perceptivos y juicios anticipados de comprensión. Los déficits o carencias que pueden entorpecer el proceso de la comunicación pueden ser:

Respecto del que habla:

- No conoce a la persona a quién se dirige.
- No habla el mismo lenguaje que su interlocutor.
- No se adapta a los niveles de edad y conocimientos del otro.
- No sabe con qué objeto inicia la comunicación.
- No se comunica directamente por miedo a las consecuencias.

Respecto al que escucha:

- No ha escuchado correctamente el mensaje.
- No interpreta adecuadamente el mensaje.
- No muestra interés por lo que se dice.
- No da señales de escucha, no responde.
- Carece de habilidades para escuchar.

Respecto del mensaje:

- No es comprensible, no se adecúa a las características del oyente.
- Es difícil de interpretar, es abstracto, ambiguo.
- No es directo y se expresa con rodeos.
- No es interesante, no incita a comunicarse.

7.2.2. Tipos de comunicación

Pensamos que solo hay comunicación si hablamos, si decimos palabras, pero el hecho de no hablar no significa que no haya comunicación. La comunicación es algo mucho más amplio que incluyen otros elementos no menos importante como: el lenguaje corporal, el movimiento, los gestos. La comunicación entre los seres humanos incluye dos elementos: el **contenido** (la palabra) y la **forma** (la manera de decir el contenido).

La comunicación comprende dos formas o canales de transmitir la información o mensaje:

Comunicación verbal: Con ella nos comunicamos a través de las palabras, por medio del lenguaje oral. El aspecto verbal transmite el

contenido de la comunicación, lo que queremos decir.

Comunicación no verbal: Con ella nos comunicamos a través de los gestos, la expresión facial (mirada, sonrisa), el código corporal (posturas), los aspectos no lingüísticos de la conducta verbal como el tono de la voz, el ritmo, la velocidad de la conversación, las pausas, y también con la utilización del espacio personal como la distancia de interacción con la persona con la que hablamos. El aspecto no verbal transmite la forma, es decir los sentimientos y las emociones del emisor que mediatizarán la interpretación del mensaje verbal por parte del receptor.

La comunicación verbal y no verbal deben tener una coincidencia para que los mensajes sean recibidos de forma coherente, si no es así el mensaje queda invalidado y normalmente en estos casos predomina la información no verbal, es decir, cuando con la palabra queremos decir una cosa (mensaje verbal o contenido) y con los gestos (mensaje no verbal o la forma) otra, el mensaje al que prestamos atención es al no verbal.

La comunicación no verbal es a la que más atención prestamos y la que más nos impacta puesto que proporciona una información más fiable en situaciones en las que no podemos confiar en lo que se está comunicando con palabras, bien porque quien habla propone intencionadamente engañarnos, bien porque ha bloqueado o reprimido la información que deseamos conocer. Esto hace que el proceso de la comunicación sea todavía más complejo ya que el mensaje tiene un contenido o lo que se dice pero también una forma o como se dice, que modula y expresa la intención del que habla. Es más fácil disimular, o engañar, con los aspectos verbales que con los no verbales.

RECUERDE

- Al mensaje que más se atiende es al no verbal.
- El mensaje que *se nos queda grabado* es el no verbal.

7.2.3. Barreras en la comunicación familiar

Debido a que la comunicación tiene dos canales es posible cometer algún error para hacerlos comprender. Podemos hablar de obstáculos en la comunicación cuando:

- Hacemos un discurso excesivamente emocional: exceso de conducta emocional durante el habla.
- Hablamos demasiado bajo o demasiado alto: no modular el tono de voz.
- Hablamos excesivamente rápido o lento: no regular el ritmo de la conversación.
- Hablamos menos de lo normal: permanecer pasivo en la conversación, sin opinar, sin preguntar, o asentir.
- Hablamos demasiado: hablar excesivamente interrumpiendo y sin escuchar lo que el otro dice.
- Adivinamos el pensamiento del otro: suponer lo que el otro va a decir o sentir.
- Hablamos negativamente: expresar con frecuencia comentarios y opiniones negativos de los demás o de las situaciones.
- Damos poca información: dar menos información de la que se considera necesaria para continuar una conversación.
- Damos información redundante: repetir información ya conocida.
- Damos respuestas cortantes: responder con insultos, malos modos o expresiones ofensivas.
- Contraatacamos: responder a una queja con otra sin intentar solucionar el problema.
- Tendemos a no reconocer o dar la razón al otro: no ceder en las discusiones, no admitir ni reconocer el punto de vista de los demás.
- No especificamos: no concretar, realizar un discurso excesivamente abstracto, general o superficial.
- Desviamos el tema: introducir otros temas en la conversación que impiden profundizar en uno de ellos o alcanzar el objetivo propuesto.
- Evitamos temas de conversación: mostrar desinterés.

- Generalizamos excesivamente: referirse a hechos y comportamientos que suceden de vez en cuando como si ocurrieran continuamente.
- Hacemos afirmaciones radicales o dogmáticas: ser categórico en las afirmaciones utilizando expresiones del tipo "todo o nada", "blanco o negro".
- Somos pedantes: utilizar palabras complicadas o difíciles o raras.
- Respondemos insuficientemente: no responder a todo lo que se pregunta, responder con monosílabos dificultando la conversación.
- Respondemos en exceso: alargarse demasiado en las contestaciones yendo más allá de lo que se había preguntado.
- Detallamos en exceso: explicar, clarificar o discutir detalles sin importancia.
- Interrumpimos con frecuencia: intervenir cuando el otro está hablando sin respetar su turno de palabra.
- No tenemos un lenguaje positivo: omitir alabanzas o no decir cosas agradables sobre lo que el otro dice o hace.

Intente evitar este tipo de comunicación siempre que le sea posible. Notará que el "encuentro" con el otro es una experiencia diferente.

7.3. HABILIDADES EN LA COMUNICACIÓN FAMILIAR

En este punto vamos a tratar una serie de habilidades para conseguir una comunicación positiva con los demás.

Se trata de conseguir un estilo de comunicación que sea beneficioso y eficaz en la relación familiar, es decir, aprender a hablar para hacerse comprender y comprender al otro.

En primer lugar debemos hacer referencia a la habilidad básica en la comunicación humana: la escucha activa. Remitimos al lector al capítulo cuatro de este manual: "la escucha activa", pues en este encontrará todas las claves de esta habilidad aunque no sin antes hacer un breve inciso.

La escucha activa.

- A veces los padres no consiguen descubrir los deseos o necesidades de sus hijos, no suelen prestar el tiempo suficiente a escuchar u observar que es lo que su hijo solicita, por lo que intentan compensar con interrogatorios que de ningún modo transmiten al niño que se ha comprendido sus sentimientos, emociones o preocupaciones.
- La escucha activa es la única forma de conectar con el niño y de entrar en su mundo.
- Os permite comprender a vuestro hijo y acceder a esa personalidad que se está formando. Os ayuda a transmitir al niño que le comprendéis y respetáis.
- Facilita que el niño se sienta con más confianza, al ser escuchado.
- Os permite empatizar con vuestro hijo.
- La escucha activa es una habilidad que desarrolla la capacidad de empatía hacia los demás, esto significa que aprendemos a ponernos en el lugar del otro cuando habla, y no solo oír lo que nos dice sino, y lo más importante, imaginar como se siente y los motivos o necesidades que le inducen a decir lo que dice. La empatía es mucho más que la simpatía (caer bien o ser agradable), es la capacidad de hacer que la otra persona sienta que reconocemos sus sentimientos y respetamos sus motivos.



Cómo mejorar la comunicación

A la hora de expresarnos no todas las personas somos iguales, muchos consideran que no hay que expresar los sentimientos, las emociones o los deseos, les asusta hablar de ellos o se sienten ridículos al tener que hacerlo. Son personas que no expresan sus opiniones o deseos por temor a molestar a los demás o por que creen que así les da "armas" al otro que luego puede utilizar. A menudo estas personas suelen ceder ante los deseos de los demás y decimos que se dejan manipular. Otras personas, en cambio, son demasiado espontáneas en la expresión de sus sentimientos, emociones y deseos, lo hacen sin pensar y a veces pueden resultar algo bruscos o incluso agresivos y pueden herir o avasallar a los demás.

Una comunicación equilibrada consistiría, por tanto, en encontrar el punto medio entre estos dos extremos de comportamiento: alcanzar la expresión abierta y serena de nuestras opiniones, deseos y sentimientos sin herir ni dañar a la otra persona.

Para encontrar este punto medio vamos a intentar diferenciar los distintos estilos de

comportamiento que podemos tener en la relación con los demás: pasivo, agresivo y asertivo.

A continuación explicaremos los estilos de la comunicación y lo que es el comportamiento asertivo o la autoafirmación personal y sus beneficios en la relación humana. Profundizando en cuales son nuestros derechos en la relación con la otra persona. Señalaremos las bases de una relación sana, libre y respetuosa. La clave de la asertividad es encontrar un equilibrio entre los deberes y los derechos que nos imponemos hacia los demás, para que nadie salga perdiendo.

Finalmente veremos las habilidades de autoafirmación y estrategias para que le pueda ayudar a conseguir una comunicación más clara, sincera y auténtica con los suyos, sin dejarse manipular y evitando malentendidos, enfados y disgustos.

7.3.1. Principales estilos en la comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.

Se sabe que cada persona tiene su peculiar manera de reaccionar ante las situaciones, y lo

hace de distinta forma dependiendo de las circunstancias. Las personas pueden comportarse de manera pasiva, agresiva o asertiva dependiendo de la situación o de su manera de comportarse. Por supuesto que no siempre actúan de la misma manera, sino que emplean una u otra forma en diferentes ocasiones. Pero cuando siempre actúa de la misma manera hablamos de una tendencia fija de comportamiento.

Cuando aprendemos a identificar y comprender cada uno de estos distintos modos de reaccionar podemos darnos cuenta de las consecuencias que obtenemos con ellos. Las personas que se comportan de manera pasiva suelen ceder ante los deseos y propuestas de los demás, nunca consiguen hacer lo que desean, suelen dar preferencia a los derechos de los demás sobre los suyos, y aunque suelen ser muy queridas por lo "buenas personas" que son con los demás, a la larga se sienten frustradas, anuladas y manipuladas por los demás, lo que les causa graves problemas de autoestima. Las personas que se comportan de manera agresiva, siempre consiguen lo que quieren aún a costa de molestar, ofender o herir a los demás, siempre prevalecen sus necesidades y deseos sin considerar las de los demás, son poco queridas y suelen ser rechazadas, lo que también repercute en su autoestima. Las personas que se comportan de manera asertiva consiguen más a menudo lo que desean y, lo que quizás es más importante, *respetan los derechos propios y los de los demás, por lo que se sienten más satisfechos consigo mismos y en la relación con los demás.*

La idea es que aprendamos a identificar los diferentes estilos de comportamiento en la comunicación para potenciar las conductas



asertivas y minimizar las otras ya que estas últimas crean sentimientos negativos en los demás y en nosotros mismos.

El comportamiento pasivo

Hace referencia a cuando una persona se expresa de tal manera que no hace valer ni sus opiniones, deseos ni sus propios derechos. No expresa de un modo directo a los demás sus sentimientos, sus necesidades o sus pensamientos, de tal modo que inhibe su comportamiento y no consigue alcanzar su objetivo en la situación o resolverla de manera eficaz. Estas personas respetan en exceso a los demás pero no se respetan a sí mismas. A veces se comportan así por una excesiva sensibilidad hacia los demás o por inseguridad. Por este motivo suelen perder autoestima y no están a gusto en sus relaciones interpersonales. Pueden ser utilizados por los demás, ya que resulta fácil manejar su comportamiento.

El comportamiento pasivo se caracteriza por:
No saber cuáles son sus derechos o no saber cómo defenderlos.

- No tener criterios propios. Quedarse callados y esperar a que los demás tomen las decisiones por ellos.
- Un habla temblorosa, voz baja que se acompaña de silencios. Acompaña casi siempre en su hablar palabras como: "quizás, supongo, tal vez, realmente no es importante, tienes razón...".
- Un comportamiento no verbal que se manifiesta en una mirada huidiza y asustada, sin mirar al otro, cara triste y los hombros generalmente encogidos. Gestos desvalidos.
- Trata de negar o quitarle importancia a las situaciones si le cuestionan, e incluso llega a evitar enfrentarse en la discusión, aunque tenga razón.

El comportamiento agresivo:

Hace referencia a cuando la persona se expresa de tal manera que no respeta los derechos de los demás. Expresa de un modo directo pero inadecuado sus deseos o sentimientos de manera que es probable que consiga sus obje-

tivos en la situación pero a costa de herir o faltar al respeto a su interlocutor, ya que no tiene en cuenta sus puntos de vista ni sus sentimientos. La persona agresiva antepone sus

deseos, opiniones y necesidades no respetando los sentimientos de los demás. Impone sus criterios para conseguir lo que quiere.

El comportamiento agresivo se caracteriza por:

- No respetar a las personas con las que se relaciona. Utilizar amenazas, descalificaciones, insultos y desconsideraciones.
- Tratar de dominar a los demás. Querer tener siempre la razón.
- Conseguir lo que quieren hiriendo a los demás, humillándolos o incluso intimidándolos.
- Imponer reglas y querer tomar siempre las decisiones.
- Un volumen de voz muy alto.
- Hablar sin escuchar, utilizando además insultos y amenazas.
- Mantener una mirada desafiante, postura dominante e intimidatoria, una expresión de enfado, gestos extremadamente exagerados, tensión en todo el cuerpo y dedo siempre en alto o amenazante.

El comportamiento asertivo

Hace referencia a cuando la persona se expresa de forma que respeta tanto los derechos propios como los ajenos. Supone un estilo de comunicación en el cual se expresan directamente y abiertamente los propios sentimientos, las necesidades, las ideas, los derechos legítimos y opiniones sin amenazar o agredir a los demás, es decir: respetando lo del otro pero expresando lo propio. Estas personas conocen

y tienen en cuenta las necesidades, sentimientos y emociones de los demás sabiendo que son las mismas que las suyas. Con su actitud refleja que la persona se gusta sí misma, se respeta y sabe mantener la calma en las situaciones difíciles. Pero también respeta a los demás.

El comportamiento asertivo se caracteriza por:

- Hablar honestamente para resolver problemas.
- Estar satisfecho consigo mismo, sentirse con autocontrol.
- Mensajes en primera persona. Expresar opiniones y sentimientos desde el yo: "yo pienso, opino, siento que...".
- Respetar del mismo modo a los demás. "Qué te parece, qué piensas...".
- Conocer sus derechos y defenderlos, exponiendo las cosas clara y abiertamente.
- Un habla modulada y fluida sin vacilaciones ni muletillas.
- Nivel de voz conversacional mirando a los ojos del interlocutor.
- Un comportamiento no verbal que se caracteriza por transmitir seguridad y respeto, con una expresión de cara tranquila, una mirada directa y un cuerpo relajado.

7.3.2. La asertividad o la autoafirmación personal.

La asertividad no es un rasgo de personalidad que unos tienen y otros no, es un estilo de comportamiento que se manifiesta a través de la comunicación y que, como tal, puede aprenderse. Tras conocer la asertividad veamos qué comportamientos asertivos consti-

tuyen la base de una autoafirmación personal.

Ser asertivo significa confiar en uno mismo, en nuestras opiniones, nuestros derechos, deseos, relaciones, etc. Es lo que definimos como la **autoafirmación personal**: responsabilizarse uno mismo de sus sentimientos, emociones, pensamientos, opiniones, derechos, y

darlos a conocer a los demás. También significa aceptar que los demás también tienen exactamente el mismo derecho a autoafirmarse. Hay varias clases de asertividad:

1. La asertividad positiva. Consiste en expresar de forma clara, abierta y sincera el afecto y los sentimientos positivos que se sienten o que le hacen sentir otras personas. Es reconocer todo aquello que le gusta de los demás y ser capaz de expresarlo sin vergüenza y sin miedo. Ejemplos de comunicación asertiva positiva: "Me gusta mucho trabajar contigo; me haces las cosas muy fáciles; estoy feliz de haberte conocido: siento admiración por ti...".

2. La asertividad negativa. Consiste en saber decir no o saber negarse cuando no estamos de acuerdo con lo que nos piden, por ejemplo: "No voy a ir a esa fiesta; no quiero, no me apetece; no estoy de acuerdo contigo; no, eso no lo voy a hacer...". También consiste en expresar comentarios o sentimientos negativos cuando la conducta de alguien nos hace sentir mal o nos incomoda, por ejemplo: "Me molesta que me interrumpas delante de la gente; me gustaría que me respetaras cuando hablo con alguien; no me parece bien lo que has hecho; esto me molesta contigo...".

Esta afirmación negativa, que consiste en expresar lo que nos hace sentir mal y aclararlo para que no vuelva a suceder, ayuda a sentirnos mejor al expresar lo que sentimos y nos ayuda a mejorar las relaciones.

3. La asertividad empática. Consiste en expresar nuestros deseos y sentimientos pero después de haber reconocido la situación y los sentimientos del otro: "sé que estás cansado y ya no aguantas más pero yo necesito que ahora me ayudes; se que puede que no te guste pero quiero decirte algo...".

4. La asertividad progresiva. Comienza cuando a pesar de los esfuerzos por ser asertivos y empáticos, la otra persona no



responde positivamente. Entonces debemos aumentar la firmeza y repetir nuestra postura pero sin ponernos agresivos, por ejemplo: "por favor, te estoy pidiendo que dejes de interrumpirme, cállate ya...".

Tenga en cuenta

- Desarrolle y practique su asertividad.
- Enseñe, desarrolle y déjele practicar a su hijo su asertividad en la familia. Este aprendizaje le servirá de mucho para luego fuera de casa.
- La familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Ustedes los padres son los mejores maestros de sus hijos. Enséñenles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

Más adelante en este mismo capítulo veremos técnicas para aplicar con eficacia estos tipos de asertividad pero antes vamos a intentar comprender las bases teóricas o filosóficas de la autoafirmación personal.

Creemos que es fundamental situarnos en el contexto ético de las relaciones personales para así analizar y comprender cuáles son los límites de nuestra libertad y la de los demás, y, sobre todo. También revisaremos cuáles son las "obligaciones morales" que nos asignamos respecto a los demás, que impiden que seamos nosotros mismos, y que, muchas veces, nos hacen sentir malestar o culpabilidad.

7.3.3. Los derechos personales

En este apartado pretendemos dar unas ideas y contenidos que puedan servir para elaborar un concepto filosófico del ser humano y que facilite mayores herramientas para captar y comprender las relaciones interpersonales.

Libertad y responsabilidad

«Las personas nacemos libres». Con esta afirmación queremos destacar el hecho de que nuestra especie, la especie humana, es libre.

La libertad ha sido entendida de muy diversas maneras, pero todos estamos de acuerdo en que la libertad que entendemos y de la que hablamos no significa "libertad-para-actuarlo-todo".

Desde luego disponer de libertad para actuar como uno desea en un momento dado es una opción de vida que forma parte de nuestras fantasías, aunque sabemos que en el fondo es una quimera en la que nadie puede creer.

Efectivamente, si los seres humanos fuéramos completamente libres para actuar, no existiría entonces ninguna limitación sobre nosotros para poder hacer aquello que nos apeteciese en el momento que quisieramos y, esto, excepto en el caso de un "supermán", es absolutamente imposible mantener.

El hombre es un ser muy limitado en sus deseos y acciones, tanto por sus propias características biológicas como por vivir en un grupo humano y social donde es necesario establecer límites, normas y reglas de convivencia. Nuestra libertad termina donde empieza la del otro. La convivencia social impone unas limitaciones, restricciones a la libertad de actuación, expresadas en forma de leyes y normas de conducta (código civil, código penal, código de circulación, Leyes, etc.).

Si el ser humano desea vivir en comunidad beneficiándose de las ventajas que la organización social proporciona, debe entonces admitir una enorme cantidad de restricciones a su libertad de acción.

Sin embargo la libertad de la que hablamos aquí es de la verdadera libertad del hombre, la que se refiere a la naturaleza intrínseca de todo ser humano: LA LIBERTAD PARA TOMAR DECISIONES EN UN MOMENTO DADO.

No obstante, por lo mismo que la persona es libre para tomar sus propias decisiones en cada momento tiene también que estar dispuesta a hacer frente a las consecuencias de sus actos. Esto es lo que llamamos RESPONSABILIDAD.

Nos educan en la dependencia y la amabilidad hacia los demás. Ahora bien, cuando crecemos la realidad que se nos muestra es bien distinta, tenemos que manejarnos en una sociedad que nos exige individualismo, iniciativa, independencia, autosuficiencia para ser respetados, para ser contratados e, incluso, para ser deseados o admirados.

Vivimos en una sociedad que espera que seamos asertivos, que tomemos decisiones, que opinemos, que llevemos la iniciativa y no estamos preparados para ello. En nuestra convivencia, en las relaciones laborales, familiares o de pareja tenemos algunos márgenes para la libertad personal, pero a veces no sabemos como administrar esta libertad de decisión y de actuación.

En la expresión de esta libertad en ocasiones nos quedamos cortos, renunciamos a ella, nos dejamos llevar por los demás, lo que hace que vivamos con frustración las relaciones y nuestras vidas; en otras nos pasamos, no tenemos en cuenta los márgenes de libertad de los demás, lo que hace que nos aislemos y vivamos una existencia desconectada y egocéntrica.

Autenticidad y espontaneidad

Una de las consecuencias más temidas de la interacción social es perder el aprecio o la estima de los demás. Esto es: ser criticados y rechazados por lo que hacemos y decimos o por lo que no hacemos o no decimos. Cuando somos niños es vital para nosotros el afecto y el aprecio de los demás, y es de tal importancia que, cuando nos convertimos en adultos, continuamos necesitando que nos aprecien y estimen. Muchas de nuestras acciones y decisiones las tomamos por miedo, por temor a que nos rechacen, o que no nos valoren. Esto nos hace actuar en función de agradar a los demás antes que de buscar nuestros propios intereses. Este esquema mental influye tanto en los niños como en los adultos puesto que puede

condicionar nuestro comportamiento: nos puede hacer perder nuestra espontaneidad y autenticidad por el hecho de intentar contentar a los demás y ganar su aprecio.

Libertad y responsabilidad van íntima e indisolublemente unidas, cuando conseguimos un comportamiento personal y social basado en ellas nos mostramos tal y como somos y no como quieren los demás que seamos. Así es posible autorrealizarnos expresando abiertamente nuestra personalidad, y demostrar una de las cosas más valiosas que tenemos los seres humanos: nuestra autenticidad y espontaneidad.

Una lectura de los derechos personales (expuestos más abajo) nos puede aclarar y guiar bastante dentro de esto **márgenes de libertad personal**, teniendo en cuenta que por lo mismo que la persona es libre para tomar

sus propias decisiones en cada momento tiene que estar también dispuesta a hacer frente a las consecuencias de sus actos.

Todo ser humano por el hecho de ser libre para tomar decisiones, tiene unos derechos fundamentales personales.

La carta de los Derechos Humanos Asertivos que presentamos a continuación está compuesta de afirmaciones o declaraciones sobre nuestras verdaderas responsabilidades para con nosotros y para con los demás, así como también declaraciones acerca de nuestra aceptación y condición de seres humanos, que señalan los límites prácticos de lo que los demás pueden esperar de nosotros y nos proporciona las bases filosóficas para la asertividad.

Un ser humano auténtico, por el mero hecho de serlo, tiene los siguientes derechos:

DERECHOS

1. **A actuar de modo diferente a como los demás desearían que actuase. Cada persona tiene derecho a juzgar sus propios sentimientos o emociones, pensamientos y comportamiento, de forma diferente a como lo hacen los demás. Tenemos derecho a ser nosotros mismos.**
2. **A hacer las cosas de manera diferente. Nadie tiene por qué justificarse ante los demás por hacer las cosas a su manera.**

Esto no quiere decir que es correcto ser desconsiderado y descortés con otras personas: es bueno disculparse por los perjuicios que podemos haber ocasionado a los demás aunque hayan sido producidos de manera involuntaria.

Este derecho significa que uno/a puede hacer cosas a su manera sin considerar que tiene necesidad de justificarla ante nadie. Uno decide hacer algo, dentro de los límites razonables, y luego (una vez más) aceptar las consecuencias que se deriven de ello.

Por tanto, uno/a puede pensar y actuar de manera diferente a como lo hace la mayoría sin tener que sentirse mal consigo mismo/a.

3. **A cambiar nuestras opiniones. Uno tiene derecho a cambiar de opinión. Algunas personas consideran que puesto que una vez opinamos de una manera siempre debemos seguir pensando igual. Uno tiene derecho a cambiar de opinión sobre cualquier tema o aspecto de la vida.**
4. **A equivocarse alguna vez. Si uno se equivoca, comete un error o se le olvida algo, tiene perfecto derecho a no sentirse avergonzado por ello. Cuando nos equivocamos estamos actuando de forma tan humana y digna como cuando acertamos.**
5. **A no saber algo. No tenemos por qué saberlo todo sobre algún tema o saber algo de todos los temas.**

Nadie tiene por qué avergonzarse por no saber algo. La frase, "deberías saberlo" es un intento de manipulación de nuestras emociones. Quien nos la dice desea que nos sintamos mal con nosotros mismos por desconocer o haber olvidado algo.

Por eso mismo, no debemos tener ningún reparo en reconocer ante cualquiera que "no sabemos algo".

6. **A pensar de manera propia y diferente. No tenemos por qué llevarnos bien con todo el mundo. Ni tiene por qué gustarnos todo lo que hacen los demás.**

Del mismo modo, no tenemos por qué gustarles a todos, ni gustarles lo que hacemos o decimos, pensamos, cómo vestimos, etc.

Cada persona tiene unos gustos y unas preferencias, todas ellas tan respetables como las nuestras propias.

Por eso no tenemos ninguna necesidad de tomar decisiones pensando si lo que haremos o diremos les "gustará" a otros. Solamente debemos regular nuestra conducta por las posibles consecuencias, beneficiosas o perjudiciales para con los otros o para nosotros/as mismos/as.

7. **A tomar decisiones ajenas a la lógica. Tenemos derecho a tomar decisiones llevados por nuestras emociones o nuestra intuición y no siempre y necesariamente por nuestra razón.**

Desde luego que, cuando analizamos una situación y tomamos una decisión lógica o razonable, es probable que tengamos mejores consecuencias que cuando no lo hacemos así. De todas formas, nunca podemos estar seguros que acertaremos, que conseguiremos lo mejor cuando decidimos lógicamente. Por ello, no nos debe importar tomar decisiones –en alguna ocasión– llevados por nuestras emociones, por una "corazonada", "contra la lógica", etc.

A veces, incluso salen mejor las cosas. Pero, en todo caso, si la decisión que tomamos es nuestra decisión será siempre la mejor decisión posible en ese momento.

8. **A decidir la importancia que tienen las cosas. Nadie tiene por qué hacer las cosas de manera perfecta o esforzarse más haya de su límite. Tenemos derecho a decidir cuánta perfección queremos en nuestro trabajo o cuánto esfuerzo estamos dispuestos a poner en una tarea.**

Los comentarios de los demás respecto a cómo deberíamos o tendríamos que actuar pueden ser un intento más de manipulación.

Uno tiene perfecto derecho a tomar, entre otras, las decisiones respecto a QUÉ hace, CUÁNDO lo hace y CÓMO lo hace.

Actuando de esta manera no hacemos otra cosa que actuar como auténticos seres humanos libres y con auténtica responsabilidad.

9. **A hacer y rechazar peticiones. Tenemos derecho a pedir algo a alguien y no sentirnos mal por ello. Igualmente tenemos derecho a decir que "no" a alguien que nos pide que hagamos o dejemos de hacer algo que no sea adecuado para nosotros.**

De igual modo, aquella persona a quien se lo pedimos tiene perfecto derecho a negarse a concedérselo.

10. **A no entender algo. Tenemos derecho a no entender una pregunta y a no responder si la pregunta afecta a nuestra intimidad. El otro también tiene derecho a no respondernos.**

No hay razón para que no podamos preguntar algo a alguien ni para que nadie no pueda preguntarnos a nosotros. Sin embargo hay que admitir el derecho de cada uno a conservar su intimidad y no querer informar de algunas cosas nuestras.

11. **A aceptar y rechazar críticas o quejas. Tenemos derecho a aceptar una crítica justificada y a rechazar una crítica injusta.**

En efecto, puesto que admitimos nuestra posibilidad de equivocarnos y nuestro derecho a tomar decisiones, en alguna ocasión puede que tomemos decisiones y actuemos de forma errónea o perjudicial, por lo que es probable recibir una crítica o queja por parte de otras personas.

Si, en nuestra opinión, la crítica o queja es justa, no hay ningún problema en aceptarla, pedir disculpas y, en su caso, incluso ofrecer una compensación.

Por el contrario, si consideramos que la crítica o la queja no es justa y trata de ser un intento de manipulación, podemos tranquilamente rechazarla, mostrando nuestro desacuerdo con la misma.

12. *A expresar los sentimientos (estar alegre, triste, enfadado...). Tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos y emociones siempre que no lesionen o perjudiquen a los demás.*

13. *A elogiar y recibir elogios.*

Asimismo y por todo ello, tiene la obligación de:

¡RESPONSABILIZARSE DE SUS DECISIONES!

Además de todo lo anterior, consideramos **IMPORTANTÍSIMO** llamar la atención sobre un aspecto complementario de estos derechos. A saber:

En muchas ocasiones nuestro comportamiento tiene efectos sobre otras personas. Tener en cuenta la posibilidad de perjudicar o dañar realmente a otros y evitarlo al tomar nuestras decisiones constituye quizás el más importante **DEBER** asociado a estos **DERECHOS**.

ACTUAR CON RESPONSABILIDAD ES TANTO TOMAR DECISIONES CONSIDERANDO LA POSIBILIDAD DE PERJUDICAR A OTROS, COMO ESTAR DISPUESTOS A ASUMIR LAS CONSECUENCIAS QUE SOBREVENGAN POR TALES DECISIONES.

EL **COMPORTAMIENTO ASERTIVO** (auténtico y espontáneo) significa que nos comportamos de forma tal que hace respetar nuestros propios derechos como persona a la vez que **RESPECTA** los de los demás.

No nos estamos refiriendo aquí a los derechos legales sino a los auténticos "derechos humanos".



RECUERDE

- Estos derechos son algunas de las bases para poder ser asertivo/a.
- Enseñe, desarrolle y déjele practicar a su hijo estos derechos en la familia. Este aprendizaje le servirá de mucho para luego fuera de casa.

RECUERDE NUEVAMENTE

- La familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Ustedes los padres son los mejores maestros de sus hijos. Enséñenles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

7.3.4. Las habilidades de autoafirmación.

Para cultivar una óptima valiosa y práctica asertividad tenemos que poner en funcionamiento las siguientes habilidades:

• Hacer y recibir cumplidos

Mediante los cumplidos se destaca las características positivas de una persona o de la tarea que está realizando. Los cumplidos actúan como refuerzo positivo (recompensa) y hacen las relaciones más agradables, hacen ver que no nos olvidamos de las personas y que se las valora.

La forma de hacer un cumplido es referirse a alguna conducta, la apariencia o las características de su hijo. Hay que ser específico, diga exactamente lo que le gusta y diga el nombre de la persona a quien se lo dirige. No escatime cumplidos a sus familiares y en especial a su pareja e hijos.

Ejemplo: "Maria, me ha gustado mucho que juegues sin pelearte con tu hermano pequeño, estoy orgullosa/o de como te has portado esta tarde".

• Hacer peticiones

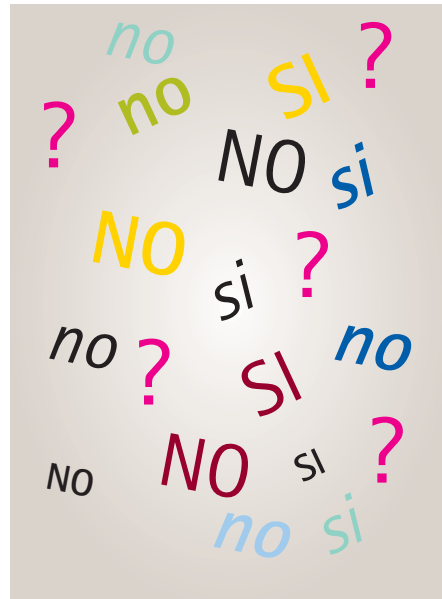
Con hacer peticiones nos referimos a pedir favores, reclamar ayuda, solicitar a otra persona que cambie de conducta, en definitiva, reivindicar lo que se quiere, siempre que no atropellemos los derechos de los demás.

Usted debe aprender la habilidad de realizar peticiones de manera que no moleste a quien se lo pida y que acceda a su petición la mayoría de las veces, aunque, ha de tener presente que la otra persona tiene derecho a decir no. En este sentido tenga presente:

- Sea directo. No es necesaria ninguna justificación, aunque una explicación ayuda bastante: "Quiero pedirte algo: por favor, me cambias el turno de trabajo el sábado? Necesito ese día libre."
- No tome las respuestas negativas como algo personal. Estar preparados para el no. El otro también tiene su derecho a negarse.
- No disculparse por tener que pedir algo: "Perdona, no debería pedirte...".
- Volver a repetir la petición o clarificarla, si vemos que no accede a la primera: "Tal vez no me haya usted entendido, necesito el coche para el lunes, quisiera que hicieran todo lo posible para tenerlo acabado el lunes". Nunca utilizar la amenaza, la coacción, o el insulto para conseguirlo.

• Rechazar demandas: decir no

Cuando se nos hace demandas que consideramos no son adecuadas o no queremos atenderlas, tenemos que ser capaces de rechazarlas o a decir no. Para ello contemple lo siguiente:



- Diga simplemente no. Puede dar una explicación si lo cree conveniente, pero recuerde, no está obligado a justificarse. Los mejores motivos son los que se basan en sus propios deseos, o puntos de vista: "no me gusta, no me apetece, no me parece bien, no quiero..."
- Si duda, pida tiempo para meditar la decisión, no se deje presionar, diga: "lo tengo que pensar."
- No dé excusas, dan pie a que sean invalidadas y es el comienzo del juego de la manipulación. Cuantas más pegas le encuentre usted a hacer lo que le piden, más soluciones le dará su interlocutor para que usted lo haga, si no tiene ganas de ir, no diga: "es que no tengo coche", pues le pueden responder: "tranquilo, vamos en taxi".
- Sepa aceptar las consecuencias de su decisión. La mayoría de las personas se enfadan o disgustan cuando reciben un no. No intente quedar bien si va a decir no, confórmese con mantenerse sereno/a usted y no ofender a la otra persona.
- Ofrezca una alternativa viable para ambos, si la otra persona le importa y usted desea mantener una buena relación.
- Repetir la negativa, en caso de insistencia y de intentos de manipulación por parte

de la otra persona (en el caso que pretenda que se sienta usted responsable de solucionar su situación).

- **Mantenerse firme en su negativa**

- Se trata de defender su punto de vista, su negativa, su postura con tranquilidad, sin dejarse manipular por aspectos irrelevantes, excusas triviales o la agresividad del interlocutor.
- Debe hacer caso omiso a los intentos de manipulación por parte del interlocutor, este puede recurrir: al recurso a la buena relación, a hacerle responsable de la situación, a amenazas de posibles consecuencias negativas. Debe no dejarse influir por todas estas argucias.
- Repetir, con firmeza, hasta que el interlocutor se convenza de su postura o le ofrezca una alternativa viable.

- **Hacer frente a las críticas**

La mejor manera de reaccionar ante una crítica consiste en analizar serenamente cuál es el tipo de crítica que le están haciendo, aceptar las que son justas y defenderse con buenos modales de las injustas.

No ponerse nervioso, ni contraatacar con críticas a la otra persona. Reflexionar con claridad para detectar si son adecuadas o no. No sentirse humillado, no deshacerse en justificaciones o excusas, aceptar serenamente el punto de vista de la otra persona sin creer que éste nos define como personas.

Hay varias formas de hacer frente a las críticas, por ejemplo, mediante:

- **Acuerdo asertivo.** Es una técnica para reaccionar cuando recibe una crítica que es una descalificación personal hacia usted y que se basa en un comportamiento suyo que ha podido causar molestia. Ante estas situaciones usted debe aceptar la crítica, pero subrayando que es su conducta la criticable y no usted como persona. Si le dicen: "eres un irresponsable, por tu culpa he llegado tarde", puede decir:

"no soy irresponsable, es verdad que me he olvidado de la cita, pero tu también te podías haber acordado".

- **Pregunta asertiva.** Esta técnica consiste en pedirle más información y aclaraciones a la persona que nos hace la crítica. Son preguntas destinadas a saber a qué se refiere exactamente con su crítica, por ejemplo: ¿a qué te refieres cuando dices que...?

- **Defensa asertiva.** Con esta técnica se trata de mostrar acuerdo, pero no ceder a lo que se está pidiendo. Al mantenerse firme en su conducta, hará que el otro considere su postura y tenga en cuenta la suya. Mediante esta técnica hace ver que escucha a la persona que le está hablando, pero que no está dispuesto a ceder a su exigencia, puede decir: "es posible que tengas razón, pero de todas formas yo creo que...", "probablemente estés en lo cierto, pero aun así sigo pensando que..."

- **Expresar molestia, desagrado o desacuerdo**

Consiste en expresar firme y serenamente los sentimientos o reacciones que nos produce una determinada conducta de la otra persona y sugerirle abiertamente que lo reconsidere o cambie. Al hacerlo debemos tener en cuenta:

- No generalizar a toda su persona. Concretar y especificar la conducta que nos desagrada sin referirnos a ella como persona, por ejemplo, decir: "me molesta, o me siento mal, o me disgusta...que me grites cuando me equivoco...", o "me molesta... que me insultes o descalifiques cuando hago...", no decir: "me gritas o me insultas porque eres una persona mala...".
- Pedir un cambio de conducta en la otra persona: "me gustaría que no me observaras tanto cuando hago mi cama, así evitaremos los enfrentamientos y los gritos..."
- Reconocer empáticamente los motivos o esfuerzos que la otra persona pone en nosotros: "sé que tienes mucha ilusión en que aprenda a hacer la cama como tú, pero dame algo de tiempo..."

Tenga en cuenta

- Con estos derechos y habilidades no se pretenden formar personas egoístas, individualistas, desconsideradas, calculadoras, rebeldes, hipócritas, asociales, etc.
- Se pretende formar personas abiertas, sinceras, decididas, empáticas, seguras de sí mismas, respetuosas consigo mismo y con los demás, responsables, activas. Personas bien integradas y ubicadas socialmente.
- Se intenta desarrollar personalidades asertivas, no manipulables y sumisas.

Nuevamente le recordamos

- Si usted está de acuerdo con estos principios expuestos más arriba, entonces:
- Enséñelos, desarrólleselos y déjele a su hijo practicarlos dentro de la familia. Este aprendizaje le servirá para luego aplicarlo fuera de casa.
- Le insistimos que la familia es nuestra primera y mejor escuela de aprendizaje.
- Ustedes los padres son los mejores maestros de sus hijos. Enséñenles con interés, amor y paciencia. Es una de las mejores inversiones que pueden hacer por ellos.

7.3.5. Beneficios de la asertividad en la comunicación familiar

La comprensión, el desarrollo y la puesta en práctica de los conceptos que hemos visto tienen unos beneficios importantes en la relación entre padres e hijos. La asertividad nos ayuda a prevenir multitud de confusiones y conflictos en la convivencia diaria ya que potencia la autoestima, la seguridad y confianza en nosotros mismos, procurándonos un buen funcionamiento en la relación con los demás, y también con vuestros hijos.

La asertividad previene la agresividad y el autoritarismo como único modo de resolución de los conflictos, desarrolla el respeto y la capacidad personal para enfrentarse a los momentos difíciles con las personas.

Muchas veces los padres se enfrentan a situaciones consideradas difíciles o problemáticas en la convivencia familiar como, por ejemplo, cuando expresan la disconformidad con el hijo o incluso el enfado o disgusto, cuando tienen que hacerle una crítica para corregir un comportamiento inadecuado, o, sin duda la más compleja de abordar: cuando tienen que decir que no o poner límites al hijo. En todas estas situaciones no es fácil reaccionar de manera satisfactoria y práctica, siendo lo más frecuente las reacciones automáticas e impulsivas. En estos casos, los padres se sienten a dis-

gusto con su reacción o con el resultado obtenido después: piensan que no tenían que haber gritado o tenían que haberse callado, se sienten mal por haber caído en la agresividad o manipulación, por no haber sabido reaccionar adecuadamente o por no imponerse. Estas situaciones a menudo generan sentimientos negativos como la tristeza, la frustración, el enfado o la ira, y afectan tanto a los padres como a los hijos.

Cuando estas situaciones se repiten con frecuencia pueden acabar siendo evitadas por los padres, prefiriendo no enfrentarse a ellas para evitar sentirse mal consigo mismo o perder el control, y también evitadas por el hijo, que prefiere mentir para conseguir lo que desea antes que soportar una discusión o una "bronca".

La asertividad ayuda a mejorar las relaciones

El comportamiento asertivo ayuda a mejorar las relaciones familiares, incluso en las situa-



ciones de enfrentamiento de posturas entre padres e hijos, gracias a que estimula un comportamiento controlado y eficaz ante los ataques personales percibidos, evitando las reacciones impulsivas e irracionales.

Ayuda a mantener el control y la autoestima, facilitando la consecución de nuestros objetivos en la relación (que nos obedezcan, que nos hagan caso) sin perder el afecto de los demás o el respeto por nosotros mismos (perder el control y sentirnos culpables).

La asertividad no solo es importante para vuestro bienestar o buen hacer como padres además es una habilidad de protección para vuestros hijos. Deben enseñarles a ser ellos mismos, a no dejarse manejar por los demás, a proteger su autoestima de las críticas y a saber escucharles y reaccionar a ellas, a no utilizar la violencia para conseguir las cosas, a tener en cuenta y respetar al otro, a ser responsables de sus actos, etc.

Es una habilidad que deben fomentar y estimular, teniendo muy en cuenta que la primera forma de aprendizaje es el ejemplo o modelo que ustedes les pueden ofrecer en casa, con vuestro trato y actuaciones.

En su casa y a lo largo de muchas horas de convivencia y de situaciones de interacción con sus hijos, ustedes como padres son excelentes modelos para enseñarles multitud de comportamientos. La forma en que ustedes les expresen o pidan las cosas, cedan o se rebelen ante sus conductas de manipulación va a ir configurando el estilo de comunicación aprendido por sus hijos. Así se ha comprobado que las conductas agresivas, como gritar, amenazar, insultar, manipular se suelen aprender desde la infancia en casa, a través de la experiencia directa y a través de la observación de los resultados que producen cuando las realizan los demás. Es indudable que las conductas agresivas, en la mayoría de las ocasiones, producen un resultado inmediato en las otras personas: la sumisión, el conformismo o el ceder para evitar el enfrentamiento, por lo que tienden a ser imitadas por los hijos en situaciones de conflicto con iguales, o incluso con los padres o educadores cuando se generan para ellos situaciones de frustración.

Por otra parte, los padres que preferentemente utilizan un estilo educativo autoritario, agresivo o impositivo en el que priorizan la obediencia como objetivo educativo por encima de otros, dando poco margen a la expresión de la autonomía del hijo, están haciendo indirectamente que este desarrolle un estilo de comportamiento pasivo, de conformismo u obediencia sin crítica no solo a ellos sino también a los demás. Puede que más adelante aparezca en su hijo/a la rebeldía negativa. Al enseñarle a "ser bueno/a sin rechistar", también le están diciendo que evite toda discusión, que acepte las críticas resignado y que se deje llevar por los demás "que son los que tienen la razón". Enseñando a sus hijos de esta forma les dejan poco margen para que tenga criterios propios, independientes, autónomos, de persona asertiva. Esto hace que su hijo adopte lo que anteriormente vimos como comportamiento pasivo: no defender sus opiniones, ideas, intereses y sentirse influido y dominado por los demás lo que repercutirá negativamente en su autoestima.

Los aspectos más importantes de la asertividad son el derecho, la capacidad y la habilidad de decir no a los demás, de negarnos a sus deseos cuando entran en conflicto con los nuestros o simplemente consideramos que nos pueden perjudicar. Esto es especialmente importante cuando piensen en sus hijos pequeños que se están formando y que luego de jóvenes y adolescentes se van a ver en muchas situaciones nuevas y desconocidas para ellos ante las que tendrán que decidir qué hacer.

Si su hijo/a sabe que en ocasiones hay que decir no y aprende a decirlo, entonces estará mejor preparado/a para DECIR NO:

- A LAS DROGAS
- A conducir si se bebe.
- A todo aquello que a usted, como madre/padre, le preocupa y que le gustaría que su hijo/a fuera CAPAZ DE DECIR NO.

El hecho de que usted sea asertivo es importante para que su hijo pueda aprender a serlo. Uno de los métodos más eficaces de aprendizaje es el seguir un modelo o la imitación.

Quizá usted piense que si su hijo aprende a comportarse de forma asertiva se estará poniendo en peligro su trabajo y autoridad como padre. Es posible que usted tema que su hijo, con esta forma de comportarse, pueda llegar a cuestionar sus peticiones, la disciplina y las normas que usted le inculque, y utilice la asertividad para librarse de las responsabilidades que le corresponden. Pero eso no es así, usted le está enseñando a ser persona. Por eso es conveniente que aprenda usted primero a ser asertivo, por dos razones: por una parte, comprobará que la asertividad es más eficaz de lo que ahora cree y así servirá de modelo a sus hijos y, por otra, la asertividad le será útil para manejar adecuadamente esas situaciones que a usted le preocupan, sobre todo cuando su hijo/a llegue a la adolescencia.

7.4. CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS

Con los niños pequeños

El niño en edad preescolar hace muchas preguntas, todo le resulta interesante y excitante, ningún padre dispone de paciencia y tiempo suficiente para agotar la insaciable curiosidad de su hijo, por lo que, es recomendable que utilice al resto de su familia para compartir la dura tarea de satisfacer la curiosidad de su hijo. Es importante que los padres acepten sus limitaciones y sean conscientes de que son personas, cuyo tiempo y energía se hallan limitados. Por tanto no pueden dar respuesta a todas las preguntas, en algún momento tendrán que decir: ¡basta!, ¡mañana seguimos, estoy agotada! Planifique un tiempo especial, pero también prudente, para atender a sus preguntas. Es muy posible que no pueda dar a su hijo la cantidad de tiempo que él querría, pero sí asegurarse que el tiempo que le dedique sea sólo para él.

El niño de enseñanza primaria suele discutirlo todo. A esta edad los niños están desarrollando en su intelecto la habilidad de razonar y utilizan a sus padres como pistas de pruebas. Por ello es lógico esperar que no estén de acuerdo ni con los límites que usted le marca



ni con el hecho que usted establece estos límites. Cuando discuta con su hijo de esta edad recuerde que no ocurre nada, que no se va a "perder" su hijo si usted cede de vez en cuando, sobre todo si es en cosas intrascendentes. El hecho de que se modere o ceda ante los argumentos de su hijo no significa que usted haya perdido el control como padre.

Hágale saber que el desacuerdo es normal y que una discusión no tiene que acabar en riña, ayúdele a discernir la diferencia. Escuche siempre lo que el niño tenga que decir y reconozca lo que de cierto o de verdadero hay en sus argumentos. Luego, expóngale su punto de vista, tranquilamente.

Con el adolescente

Los adolescentes, dada la situación especial por la que pasan, son un grupo de personas especialmente sensibles a las críticas y desconsideraciones de los demás. Por ello reaccionan emocionalmente de forma tan intensa cuando sus padres les muestran críticas o rechazo a sus opiniones, gustos o costumbres. También, por lo mismo, resultan un blanco tan fácil para la manipulación por parte de su grupo de amistades.

Posiblemente es este el motivo por el que les resulta tan fácil a los miembros de un grupo adolescente convencer a los más débiles a someterse a sus normas, valores y "reglas".

Los adolescentes carecen todavía de las habilidades necesarias para hacer frente a dicha presión de grupo, manipuladora y, en algunos casos, perjudicial para su autoestima, que les dificulta, cuando no les impide crecer como

personas y convertirse en adultos dinámicos, animosos y auténticamente libres.

Un problema básico de los adolescentes suele ser el saber tratar con la gente, tanto con los menores, como con los iguales y mayores que ellos. Desde luego, los adolescentes no siempre poseen las habilidades necesarias para relacionarse entre ellos y con otros adultos de manera asertiva. Muy a menudo actúan de modo pasivo o agresivo.

Siempre es posible comprobar cómo algunos chicos se dejan avasallar por otros que abusan física o verbalmente de ellos.

Por otra parte los muchachos agresivos, en muchos casos se comportan así porque desconocen otro modo más apropiado para hacerlo.

El aprendizaje del comportamiento asertivo y el conocimiento de los derechos personales permite tanto a unos (los pasivos) como a otros (los agresivos) relacionarse entre sí de manera mucho más satisfactoria, pudiendo resolver de manera eficaz los problemas que presenta la convivencia social.

A continuación recogemos cuatro cuadros de consejos para tratar a niños, jóvenes y adolescentes.

Consejos para tratar a los más pequeños.	Consejos para tratar a niños en edad preescolar.
<p>(Es previsible que el niño diga a todo que no).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ofrézcale alternativas.</i> • <i>Felicítelo por su habilidad para pensar por sí mismo.</i> • <i>Póngase en su lugar.</i> • <i>Trate de distraerle.</i> • <i>Impóngale límites.</i> 	<p>(Es fácil que a esa edad la vuelvan loca/o con sus preguntas).</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cree una gran familia.</i> • <i>Acepte sus limitaciones.</i> • <i>Búsquele compañeros de juego.</i> • <i>Busque la ayuda de un niño de su edad.</i> • <i>Establezca un tiempo especial para atender a sus preguntas.</i>

Consejos para tratar a niños de primer ciclo de básica	Consejos para tratar a los adolescentes
<p>(Es previsible que a esa edad se lo discutan todo)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hágale saber que el desacuerdo es normal.</i> • <i>Escuche siempre lo que el niño tenga que decirle.</i> • <i>Busque la verdad en lo que él dice.</i> • <i>Expóngale su punto de vista.</i> • <i>¡Alégrese!</i> 	<p>(Su comportamiento puede ser hiriente)</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>No tome la forma de ser de un adolescente como algo personal.</i> • <i>Escuche positivamente.</i> • <i>Dígale que usted tiene el deber de establecer límites razonables.</i> • <i>Explíquele que es bueno tener secretos.</i> • <i>Intente ser un buen modelo para su hijo.</i>

Cuadros tomados del libro «*Recetas para Educar*»

7.5. EL DIÁLOGO PADRES-HIJOS EN LA ADOLESCENCIA

Anteriormente vimos la comunicación, los principales estilos en la comunicación y la

asertividad. Aquí, por su importancia, queremos centrarnos en el tema específico del diálogo de los padres con los adolescentes.

Sugerimos algunas ideas a tener en cuenta para el diálogo entre los padres e hijos adolescentes:

- Para lograr una buena comunicación, si están en una discusión y no puede lograr el acuerdo perfecto, póngase, al menos, en una actitud de apertura y disponibilidad para acercarse más a su hijo y para conocerle mejor. Más tarde quizás se podrá reemprender el diálogo.
- Una disponibilidad afectiva favorece el número y la calidad de la comunicación.
- Comprenda que el adolescente necesita "practicar la dialéctica", por lo que suelen buscar la discusión y el enfrentamiento con frecuencia. No se irrite por esta actitud, sea razonable y practique tranquilamente con él.
- Sepa que el adolescente discute muchas veces más para convencerse a sí mismo que para convencer al interlocutor. Tenga un poco de paciencia y escúchele, sea receptivo y verá que muchas tensiones desaparecen.
- El adolescente desea afirmar su autonomía de pensamiento, además de acción y muchas veces adopta, por sistema, la opinión contraria a la que sostienen sus padres en cualquier tema. No se muestren preocupados por este proceso del adolescente del que él puede sacar placer dialéctico y ustedes irritabilidad.
- No descalifique ni menosprecie las ideas u opiniones del adolescente. Para él son muy importantes. Piense que, en todo caso, está construyendo su mundo intelectual. No olvide que el adolescente está lleno de sueños y fantasías y el adulto de realidades y de obligaciones.
- No se alarme de la actitud "enfrentadora" del adolescente, él también está en un período de lucha interna y externa intensa.

Tomamos el siguiente texto de J. J. Brunet y J. L. Negro porque ayuda a esclarecer los problemas de comunicación entre los padres y los adolescentes:

Estábamos en una reunión de grupo de adolescentes, dialogando sobre la familia:

- "Para mí la casa es un agobio, que si vas hecha un adefesio, que si eso no es música ni nada, que...".
- "Sí, como todos. El principal problema es que no nos dejan libertad; deben pensar que todavía tenemos ocho años; mira lo que haces, ten cuidado...".
- "Y luego no te comprenden. Te gustaría hablar con ellos de mogollón de cosas, pero te da corte. Yo creo que tendrían que preguntarte por otras cosas que no sean los estudios. Aunque, claro, si no lo han hecho nunca no te vas a poner a los 16 años a contarles tu vida...".
- "Yo debo ser un bicho raro; pero mis viejos son coj... Sobre todo mi viejo, que es mi mejor amigo; nos solemos pasar los dos cantidad de tiempo en la cocina, después de cenar, cuando los otros tres enanos se han ido a la cama..."

Las conversaciones que los adolescentes suelen tener sobre este tema, son casi todas parecidas, ¿y los padres?

- "La notamos distante. No se le puede decir nada porque se irrita enseguida".
- "Apenas para en casa y hay que sacarle las cosas con calzador".
- "Queríamos hablar con él pero nos desconcierta. Está tan majo y de repente parece que nos pone una barrera".



Sin pretender que éstas sean todas las causas de los conflictos entre los adolescentes y sus padres, proponemos aquí algunas reflexiones para analizar el problema.

- Hay que tener en cuenta los aspectos característicos de la adolescencia.
- Hay que tener presente qué estilos educativos se han empleado y se emplean.
- Hay que conocer el entorno en el que se relaciona el adolescente.
- Hay que conocer su carácter y personalidad.

El diálogo entre padres e hijos: su importancia para resolver conflictos

La comunicación es el mejor modo de intentar resolver los conflictos. Si bien es cierto que no todo diálogo consigue eliminar la tensión entre los interlocutores, y también es cierto que determinadas palabras no hacen sino agravarla, no obstante, el diálogo parece, en principio, como un medio privilegiado para

alcanzar el entendimiento y lograr la negociación.

En cualquier conflicto de relación intervienen básicamente tres elementos:

- Las personas implicadas.
- El problema que se plantea.
- El proceso o la forma de intentar resolverlo.

Intentar resolver un conflicto mediante el diálogo supone, por tanto:

- Definir claramente el problema, exponer abiertamente todos aquellos aspectos que pueden originar el conflicto.
- Saber expresar y poner el nombre a los sentimientos que en cada uno de los implicados provoca dicho desacuerdo.
- Encontrar las alternativas viables para resolverlo y lograr los acuerdos posibles, de modo que la solución sea satisfactoria para las dos partes sin que ninguno pueda considerarse vencedor o perdedor absoluto.

Acostumbrar a sus hijos a utilizar este sencillo esquema de resolución de problemas o conflictos y utilizarlo en la relación con ellos puede ser de gran utilidad, sobre todo con los adolescentes. Pero recuerde que necesita ser practicado desde los primeros años de sus hijos para que cuando lleguen a la adolescencia lo vean como normal.

A continuación les proponemos que tengan en cuenta algunas ideas que los autores citados (Brunet y Negro) sugieren como:

Guías prácticas

1. La comunicación no es una conversación esporádica, sino un ambiente que se crea y se respira, como el oxígeno. Este ambiente comienza por el establecimiento de un auténtico encuentro con su cónyuge.
2. Para hablar se necesita tiempo. No existe un equivalente o sustituto económico del cariño, de la experiencia ni de la cercanía.
3. Tan importante como hablar es saber callar: la clave del saber escuchar está en intentar comprender el punto de vista de su hijo.
4. Reconocer que nos hemos equivocado y pedir perdón acerca de ello a las personas es un signo de madurez. No tema desandar el camino andado cuando se equivoque. Y enseñe a su hijo a hacer lo mismo.
5. Trate de escoger el momento oportuno para la discusión, los nervios no suelen ser buenos consejeros.

6. No minusvalore nunca la importancia de los problemas de sus hijos: lo que nos hace sufrir nunca es una tontería, puesto que nos hace sufrir.
7. Huya en sus conversaciones de todo lo que pueda parecer interrogatorio intempestivo o curiosidad por la vida privada de su hijo.
8. Recuerde que su hijo es estudiante, pero no sólo estudiante, los libros abren a la vida pero, no lo olvide, la vida es mucho más grande que los libros.
9. Trate de proponer o sugerir a sus hijos metas más que imponerlas. Pero no renuncie a ofrecerle su apoyo y su exigencia. Dialogar no es ceder de su responsabilidad de padres.
10. Y procure mantener el difícil equilibrio entre la libertad y la responsabilidad.

Y, finalmente, recuerde que necesita una buena dosis de PACIENCIA, PACIENCIA, PACIENCIA... Y SENTIDO DEL HUMOR. Porque un adulto no se hace en un día ni en un año. Y hay que saber esperar. Pero recuerde, nunca con los brazos cruzados sino con una actitud comprensiva, facilitadora, comprometida y responsable.

7.6. LAS PELEAS FAMILIARES

El concepto de pelea al que nos referimos aquí contempla situaciones que suelen darse entre las personas, y por tanto también en la familia, que se pueden definir como:

- Discusiones.
- Enfrentamientos.
- Conflictos.

Por tanto, entendemos por peleas aquellas situaciones en las que entre dos o más personas se producen: enfrentamientos por posiciones personales; discusiones por puntos de vista diferentes; disputas por conseguir alguna cosa, rivalidades por querer ganar en algo...

Abordamos este tema porque consideramos que es frecuente que en las familias se produzca en algún momento una situación que genere enfrentamientos o conflictos entre sus miembros. En este sentido no debemos olvidar que nuestras vidas no carecen de conflicto, produciéndose las primeras discusiones o conflictos en el núcleo familiar. Por ello llegamos a tres importantes conclusiones:

1. La pelea de la familia es normal.
2. Comprender y utilizar los resultados de una pelea que se produce por motivos justos (y no incluye el uso de la fuerza) puede ser una forma positiva de producir cambios beneficiosos para el crecimiento de la familia y, por lo tanto, de sus miembros.
3. Por contra, cuando la pelea es injusta (e incluye el uso de la fuerza) puede resultar un arma peligrosa ya que puede afectar, e incluso destruir, la familia y causar un inmenso daño a sus miembros.

7.6.1. Pelea constructiva / pelea positiva

Pelear es algo normal (esto es lo primero y más importante que debemos recordar acerca de la pelea), es parte esencial del crecimiento personal, y es tan importante como el contacto físico y el afecto. Por ello, a continuación mencionaremos algunas actitudes y creencias erróneas que aún mantenemos y que interfieren cuando tratamos de aprender a pelear de forma constructiva.

Creencias erróneas

1. *Pelear es malo.* No hay nada esencialmente malo en la pelea, siempre que sea justa, pues permite que los sentimientos ocultos salgan a la superficie. Lo importante es que la pelea tenga un motivo justo y sea establecida dentro de unos límites razonables y controlados.
2. *La familia que se pelea habitualmente está enferma y necesita ayuda.* Esta creencia

no es cierta. Una familia que se pelea dentro de límites razonables es saludable, mantiene una dinámica vital y no debe ser considerada, por ello, de enferma.

3. *La pelea o enfrentamiento familiar puede evitarse.* El enfrentamiento familiar no sólo no es inevitable, sino que en algunos momentos no debería evitarse, pues por medio de él pueden aclararse y resolverse los conflictos, malos entendidos o confusiones.
4. *Todas las disputas familiares pueden resolverse mediante un acuerdo.* Tan importante como resolver la situación a través de acuerdos es saber tolerar y aceptar las diferencias de los demás. Las familias que aprenden a vivir aceptando las diferencias individuales son más fuertes.
5. *Una vez que la pelea familiar se resuelve, está definitivamente resuelta.* Esto también es erróneo porque luego comprobamos que, una disputa "resuelta" años atrás puede aflorar de pronto bajo una nueva forma, pero tan desagradable como lo fue antes. No obstante, si es cierto que la mayoría se resuelven definitivamente.
6. *Padres e hijos son enemigos declarados.* Esto es totalmente falso, pues las necesidades de los padres coinciden ampliamente con la de los hijos y viceversa.

Aunque estas seis interpretaciones erróneas sobre los enfrentamientos y los conflictos son las más comunes, no son las únicas que podemos encontrar. Es necesario que aprendamos a pelear en forma constructiva y respetuosa y los padres deben estimular a los hijos para que hagan lo mismo; necesitamos aprender a resolver nuestras diferencias respetando los derechos de los demás. Si a la hora de enfrentar nuestras diferencias decidimos "no hacer daño" en la pelea, habremos avanzado mucho hacia el logro de un ambiente familiar saludable y apto para el continuo crecimiento personal.

7.6.2. Consideraciones a tener en cuenta

El hecho de analizar y reflexionar sobre la

importancia que tiene las peleas familiares en la expresión de los sentimientos no es ninguna garantía de que vamos a poder solucionar las cosas fácil y definitivamente. Sin embargo, realmente aprendemos con esta actividad, y esto puede tener repercusiones sobre nuestra forma de ver las cosas y de comportarnos ante el conflicto.

De este modo proponemos una observación y análisis sobre algunos aspectos a tener en cuenta para comprender y abordar mejor las peleas familiares.

a) La confianza

La confianza mutua es básica y esencial para las buenas relaciones humanas. La experiencia que tengamos con la confianza durante los primeros años de nuestra formación es muy importante para definir nuestra capacidad de confiar y ser dignos de confianza en nuestra vida de adultos.

Muchas veces observamos que la falta de confianza es la que genera muchos de los conflictos entre nosotros.

b) El control

El control es algo que todos tenemos necesidad de ejercer en algunos momentos, así es razonable que deseemos tener alguna medida de control sobre nuestras vidas y sobre las que dependen de nosotros. Sin embargo, un aspecto que genera bastantes conflictos es cuando tratamos de controlar a los demás para conseguir que se hagan las cosas como queremos. Así, cuando analizamos la manera como a veces peleamos y el contenido de esas peleas, deberíamos advertir el mecanismo de control que estamos utilizando.

Por todo esto mientras cada uno necesita estar seguro de que tiene control por lo menos de sí mismo, también deberíamos advertir dónde están los límites de una conducta de exigencia positiva y dónde se manifiestan conductas negativas de intento de control del otro.

c) Libertad y autonomía

La identidad, esa definición del propio yo,

depende de establecer límites, es decir, de saber dónde termina los límites de uno y dónde comienza los del otro.

No es adecuado el ser demasiado permisivos con los hijos, como tampoco lo es el "asfixiarlos" con demasiada protección, exigencia o control. Por tanto hay que lograr un medio donde el niño pueda luchar por descubrir y definir su propia libertad y autonomía, su propia identidad, debiendo ser la familia el ambiente natural donde pueda desarrollarse esa lucha de forma segura y adecuada.

d) La separación

Dentro de una maduración personal saludable, la separación es una necesidad vital. Por ello es necesario que los padres alienten a sus hijos a separarse a independizarse, a valerse por sí mismos, sin obligarles haciéndolo de una manera suave y progresiva. Por su parte, los hijos que van camino de la madurez necesitan encontrar una forma de alejarse de los padres sin romper o dañar esos vínculos de apoyo y protección, que tan bien les han servido dentro de la familia.

e) Apertura emocional

Dentro de la familia debe de haber libertad para expresar, experimentar y compartir los sentimientos y las emociones (ya sean positivas o negativas) sin temor a la reprensión o a la desaprobación.

Si no se facilita exteriorizar las propias emociones y sentimientos, para discutir lo que sienten los miembros de la familia, se puede generar conflictos que quedan latentes pudiendo aflorar más adelante. Es el proceso que conocemos como resentimientos.

f) Batalla entre los padres

Cuando en la familia existe un problema que parece girar alrededor de la actuación de los padres, puede haber una batalla secundaria entre ellos por determinar quién hizo las cosas bien y quién mal. Lo importante en este caso es analizar el problema y luego facilitar entre los dos la posibilidad de solucionarlo.

g) La repetición

A veces repetimos cosas que hacían nuestros padres, de las que estábamos seguros que nunca íbamos a repetir: la elección de pareja, la forma de educar a los hijos, etc. Debemos recordar que la imitación es inevitable, pero la autocritica nos ayudará a estar atentos ante aquellas repeticiones que sean esencialmente negativas y contrarias al crecimiento personal y al mejoramiento de las relaciones familiares, para así tratar de evitarlas.

Estas consideraciones que pueden verse como "observaciones de lo que a veces queda oculto" se ofrecen a los padres como advertencias de que en nuestras vidas y en nuestros conflictos existen algo más que lo meramente superficial, de lo que a simple vista se ve. Los padres tienen la responsabilidad, ante sus hijos y ante ellos mismos, de ser delicados y sensibles para observar las señales que dan sus hijos, y utilizar sus capacidades y su memoria para hacer conexiones entre lo superficial del momento y lo que pueda haber de profundo, de estar oculto (y quizás no resuelto) y, por tanto, puede quedar dentro, sin que se le haya comprendido.

7.6.3. Recursos para solucionar problemas

En la pelea familiar se puede producir el estancamiento cuando una u otra de las partes que intervienen permanecen inmóviles en su posición y lo reconocen. En este punto crítico del estancamiento es donde cada una de las partes puede reconocer la importancia de los puntos que les unen, como los que les separan en la pelea y, a partir de este reconocimiento, utilizar algunos de los recursos que le proponemos para la solución de los problemas.

Algunas de estos recursos pueden ser:

a) La colaboración

Cuando dentro de una pelea familiar se está en un momento de estancamiento, la colaboración puede ser un excelente recurso para ir hacia la conciliación, hacia la búsqueda de solución.

A continuación presentamos algunas ideas básicas para colaborar.

1. *Buscar maneras de aplazar la discusión.* Intente aplazar la pelea para otro momento si no encuentran en estos momentos soluciones aceptables para todos.
2. *Tratar de ser el primero.* Una vez dado el estancamiento en un conflicto, ¿por qué no ser usted el primero/a en extender la mano de la amistad? Si dan este paso y se arriesgan posiblemente ganarán prestigio ante sus hijos y también alcanzarán puntos para ser un "buen padre/madre".
3. *Mostrar que puede haber confianza mutua.* El transmitir a sus hijos que pueden confiar mutuamente le dará la oportunidad para encontrar el camino hacia una solución equitativa y saludable. Confianza, esperanza, perdón y voluntad de encontrar soluciones son las claves.
4. *Tener en cuenta una visión histórica.* El hecho de vivir juntos permite a los integrantes de la familia conocerse y aprender a reaccionar ante el comportamiento de cada uno de forma prudente. No se deje llevar por las apariencias del momento, ni por los nervios, reflexione sobre su hijo con una visión histórica de su vida.

b) La negociación

Es otro elemento muy útil para resolver la pelea familiar. Algunas formas de negociación pueden ser:

1. *Ampliar el número de opciones.* Siempre existe una opción más que puede ofrecerse para convertir un estancamiento en una situación de posible solución; sólo se necesita la voluntad, la imaginación y el esfuerzo para encontrarla. También es



necesario una gran dosis de paciencia y tranquilidad.

2. *Intercambio de favores.* Se hace un favor a cambio de otro. Esto no significa "favor con favor se paga", sino más bien "hoy por ti mañana por mí"; pero sí llegado el caso es lo que hay que hacer para lograr un acuerdo aceptable y aceptado, estu- penda solución.
3. *Convenio de ayuda mutua.* Es una varian- te del anterior que implica lo siguiente: tú consigues lo que quieres en este tema a cambio de que yo consiga lo que quie- ro en aquel otro tema.
4. *Arreglo mutuo.* A veces no se pueden crear alternativas para solucionar una situación de estancamiento del conflicto debido a ciertas "dificultades", entonces cada una de las partes debe recurrir a un arreglo mutuo. Un ejemplo lo puede aclarar: el hijo necesita el coche, los padres también, conflicto. Posible solu- ción: los padres lo acercan y luego vuel- ve con un amigo; o bien llama más tarde el hijo para que sus padres vayan a reco- gerlo.
5. *Yo propongo, tú eliges.* Uno propone alter- nativas y es el otro el que elige una de ellas.

La verdadera negociación debe en cuenta los deseos y necesidades de uno mismo y los de la persona con quien negociamos. Pero es necesario tratar de negociar de forma honesta, conciliadora y equitativa. Actuan- do así podrá lograr un acuerdo razonable salvando el honor de cada uno de los miem- bros de su familia.

c) La comunicación

Muchas peleas familiares no son consecuencia de un auténtico desacuerdo sino más bien debido a una escasa o mala comunicación. Para mejorar la comunicación se deben tener en cuenta varios principios:

1. *Identificarse.* Trate de verse del otro lado de la mesa. ¿Se encuentra usted como

dominante, impositivo, tolerante, compasivo, cerrado, abierto, duro o demasiado frágil? Ahora trate de decirse las palabras que le diría la otra persona. Dése cuenta: ¿son agradables? ¿comprende por qué esa persona dice esas palabras de usted?

Este ejercicio es muy útil para ponerse en el lugar del otro e identificarse con su punto de vista.

2. *Leer entre líneas.* Como padres, ustedes necesitan ser perceptivos y capaces de leer entre líneas. Procuren no actuar como detectives ni jueces sino traten de llegar a los sentimientos que están detrás de la conducta de su hijo/a, antes de enfrentarla, rechazarla o juzgarla. Recuerde lo tratado en la escucha activa.
3. *Sea también emocional, no sólo racional.* Cuando se expresan los sentimientos abiertamente y se confiesa las debilidades dentro de la familia, además de que nos hacemos más humanos, resulta más fácil que nos respondan generosamente. Trate de expresarse más con lo emocional que con lo racional.
4. *Pensar antes de actuar.* A menudo se responde a las palabras de alguien rápidamente con la acción. Siendo la acción lo último que se hace y, a veces, ya no hay vuelta atrás, se debería por tanto, pensar y reflexionar y volver a pensar, antes de actuar.
5. *Frene sus impulsos.* No actuar rápidamente, no hablar demasiado, no soltarlo todo de golpe puede ser muy valioso para resolver un conflicto. El frenar los impulsos significa pensar, reflexionar, darse un tiempo para rehacerse y volver mentalmente reanimados y poder trabajar más tranquilo en la búsqueda de una solución al conflicto.

d) *Proporcione actos positivos*

Producir situaciones positivas es una herramienta muy útil para enfrentar conflictos. Se trata de procurar crear ambientes y situacio-

nes libres de tensión. Actuar con una actitud positiva significa:

1. *Centrarse primero por lo más fácil.* Aborde en primer lugar aquellos temas que presenten menos complicación y cuya importancia para los participantes en la pelea sea menor. Vaya de lo más fácil o de lo menos conflictivo a lo más difícil o más conflictivo.
2. *Implíquese en cosas productivas.* Cambie las actitudes y reacciones negativas por positivas. Por ejemplo, en vez de enfadarse por las bajas calificaciones que trajo su hijo/a, dedíquele tiempo a estar él/ella haciendo algo que le ayude a desarrollar su motivación y su capacidad.
3. *Cree un ambiente agradable en su familia.* Una actitud de apoyo, que trate lo positivo como un logro, donde todos se sientan capaces, queridos y eficaces permitirá alcanzar un ambiente más agradable y productivo.
4. *Aplique reglas justas.* Cuando una discusión determinada se resuelve con reglas objetivas y equitativas, los problemas de competencia, odio, sumisión y dominancia no tienen cabida.
5. *Use de la regla de la variedad.* Tal vez la forma más simple y más sencilla de abordar una pelea sea: cuando tenga dudas, pruebe algo diferente.

Estas son las herramientas que les sugerimos para que, sumadas a las que ustedes han aprendido, dispongan de más recursos para enfrentar las situaciones de peleas o conflictos familiares. La idea central es el contemplar lo intrascendente que a veces resultan muchos de nuestros conflictos y el hecho de saber que la pelea es normal, a veces necesaria y que es un elemento de ayuda para el crecimiento personal y de la familia.

Para terminar proponemos cinco maneras de salir airosos de una discusión familiar y cinco maneras para poder evitar las peleas familiares:

Cinco maneras de salir airoso de una discusión familiar

- Trate de contemplar la situación desde la perspectiva de su hijo.
- Use la técnica de hablar de su propia experiencia.
- Inculque en su hijo un tiempo de reflexión.
- En caso de perder los estribos, tómese usted un tiempo de reflexión.
- Pregúntese qué es más importante para usted: el amor al poder o el poder del amor.

Cuatro maneras de evitar las peleas familiares

- Recuerde: en muchas ocasiones, la mala conducta de su hijo es una llamada al amor. No se lo tome como algo personal.
- Recuérdele a su hijo que ambos se hallan en el mismo equipo.
- Asuma que ni usted ni su hijo son seres perfectos.
- Afronte los conflictos: no los evite.

Cuadro tomado del libro «Recetas para Educar»

7.7. LOS JUEGOS EN LA FAMILIA. LA OCUPACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

7.7.1. El juego

El juego tiene una gran importancia en el desarrollo intelectual, afectivo y emocional y social del ser humano. Es la primera "herramienta" con la que construimos nuestro intelecto, nuestras actitudes, valores y nuestro mundo de relación.



El juego en la infancia

El juego es una actividad para el niño, además de placentera, necesaria para su desarrollo intelectual, afectivo, emocional y relacional. El juego espontáneo y libre favorece la maduración y el pensamiento creativo.

Los niños deberían tener suficientes ocasiones para jugar libremente. Algunos padres consideran que "jugar por jugar" es una pérdida de tiempo y que sería más rentable aprovechar todas las ocasiones para aprender algo útil, y saturan a sus hijos con obligaciones por aprender. Pero conviene insistir que por medio del juego, los niños empiezan a comprender cómo funcionan las cosas, lo que puede o no puede hacerse con ellas, descubren que existen reglas de causalidad, de probabilidad y de conducta que deben aceptarse y respetarse si quieren que los demás jueguen con ellos.

Montaigne decía que "los juegos de los niños deberían considerarse como sus actos más serios". El juego libre y espontáneo está lleno de significado porque surge con motivo de procesos internos que aunque nosotros no entendamos debemos respetar. Si se desea conocer a los niños –su mundo consciente e inconsciente– es necesario comprender sus juegos; observando éstos descubrimos sus desarrollos mentales, sus aprendizajes, sus preocupaciones, sus miedos, y todo aquello que no pueden expresar con palabras y que encuentran su expresión a través del juego.

Juego y realidad: Tipos de juegos

Los tipos de juegos de los niños muestran su propio desarrollo dentro de sus etapas evolutivas, así tenemos estos tres niveles de juego:

- *Etapas de las adquisiciones sensoriomotrices.* Se producen las primeras formas de juegos: juegos funcionales, juegos de acción, de sensaciones y de movimientos.
- *Etapas del pensamiento preoperatorio y de las operaciones concretas.* Se dan juegos más elaborados: juegos de ficción o simbólico y juego de representación.
- *Etapas del pensamiento formal y de la abstracción.* Se entienden los juegos en toda su complejidad: juegos reglados y estructurados, deporte, juegos de competición.

El juego simbólico o de ficción es el juego infantil por excelencia. El niño, teniendo que ir adaptándose a un mundo adulto y a una realidad que aún no comprende, elabora, dentro de sus capacidades cognitivas, un lenguaje simbólico para ir comprendiendo ese mundo externo. Así, por medio del juego de ficción o simbólico el niño asimila poco a poco ese mundo externo, lo elabora y se adapta a él en un proceso continuo de maduración.

Tenga en cuenta

- El juego espontáneo y libre favorece el desarrollo de pensamiento creativo la maduración.
- El juego permite observar las adquisiciones evolutivas del niño.
- Con el juego se puede tratar conflictos y alteraciones de la personalidad del niño.

Juego y desarrollo intelectual

Los niños empiezan a usar símbolos desde aproximadamente el segundo año de vida, repitiendo actuaciones que han visto en adultos, representando sucesos que han vivido o imitando el funcionamiento de determinados objetos (por ejemplo, al señalar un perro diciendo "guau" o al hacer como si bebiera de una taza). Es la imitación diferida. Con este imitar el niño produce la asimilación de las situaciones y experiencias que observa en el mundo que le rodea. Parte de modelos concre-

tos para, más adelante, llegar a la abstracción. La función simbólica es una metarrepresentación común al juego y a otras actividades humanas como el lenguaje. Cuando falla la adquisición y utilización de la función simbólica, como ocurre en la afasia, en el autismo y en la deficiencia mental, se advierte la importancia que tiene porque dificulta la maduración personal. Por ello es necesario potenciar en la infancia la práctica del juego espontáneo para que puedan lograrse después los niveles adecuados de desarrollo en cada etapa evolutiva.

RECUERDE

- En los primeros años de la vida, el juego es el medio principal del que disponen los niños para aprender la mayoría de las cosas.
- El juego es expresión de la situación interna del niño que, en cada etapa evolutiva, está necesitado de comprender el mundo y de comprenderse a sí mismo.
- El juego favorece y es expresión del nivel de desarrollo intelectual, equilibrio afectivo y aprendizaje sociocultural

Juego y personalidad

A veces, determinadas dificultades que el niño vive y que todavía no sabe manejar bien, les puede hacer frente por medio de los juegos, abordándolos a su modo. Por ejemplo, en los celos por el nacimiento de un nuevo hermano,

un tipo común de conflicto, y que a veces aparece disfrazado en los juegos como reacción a procesos internos que el mismo niño desconoce, pero que le ayudarán a aceptar esa realidad, al representarse el problema de una forma nueva y grata para él, como cuando

trata a su muñeco del mismo modo que él quiere ser tratado o como cuando reacciona en su juego como querría haberlo hecho en la realidad.

A través del juego se aprende un aspecto importante de desarrollo: la adaptación entre lo imaginable (todo es posible) y lo permitido (reglas del juego y de conducta), en la que el niño tiene que ir aprendiendo entre los comportamientos que son posibles y correctos y los impulsos que hay que ir controlando y superando.

Por tanto una de las cosas más interesantes y valiosas que los padres pueden hacer por sus hijos es jugar con ellos desde los primeros meses de su vida. El juego es útil para el desarrollo del niño en casi cualquier edad, pero lo es más especialmente durante los cinco primeros años. Sin embargo esto no quiere decir que se debe limitar sólo a los cinco primeros años, sino que el juego debe ocupar un lugar importante en la vida familiar.

Pero el juego entre los adultos y los niños debe reunir una premisa básica: cada vez que la madre, el padre o cualquier adulto jueguen con un niño, el adulto debe "convertirse en un niño" y encontrarse con el niño al mismo nivel de éste. Así el adulto permite que salga afuera y se ponga a jugar el niño que todavía lleva dentro. En esta relación, el niño ve a sus padres como alguien más parecido a él y, en consecuencia, más accesible y próximo. Así el proceso de creación del vínculo afectivo padres-hijo se pone en marcha.

En este ambiente de juego puede darse una verdadera e intensa comunicación debido, en parte, a que el adulto funciona al mismo nivel que el niño y según los propios términos de éste; el adulto se ve comprometido a pensar y actuar de acuerdo con la fantasía y la imaginación del niño.

Algunos padres tienen la creencia de que todo juego debe tener alguna clase de estructura y orden o que debe incluir la adquisición de un equipo costoso. Nada más lejos de la realidad. El verdadero tema central del juego es la comunicación interpersonal o el crecimiento de la imaginación que se produce durante su desarrollo. Importa muy poco que se dé con una caja de cartón que actúa a modo de tri-

neo, o con un tren eléctrico muy caro. Se afirma, incluso, que cuanto menos estructurado y complicado sea el juguete, tanto más se estimulará la imaginación del niño que participa en el juego, y por tanto más disfrutará y se beneficiará de él. Para los niños pequeños, los juguetes y juegos llamados formales (reglados) son menos interesantes que para los adultos ya que estos pueden controlar el proceso, precisamente porque existe esas reglas, pero aquellos debilitan o eliminan el proceso de interpretación o imaginación que puede hacer de cada juego o juguete.

Conseguir que el aprendizaje sea divertido es la base de la enseñanza en la escuela en los primeros años, y debe ser estimulado y practicado en la familia. Una vez que haya aprendido a jugar con otra persona, el niño aprenderá también a jugar solo, y como resultado de ello, aumentará su confianza, su autonomía personal y la seguridad en sí mismo.

El juego, debido a lo relacionado que está con la comunicación, le revela al niño mucho sobre el adulto que lo comparte con él. Así, a través de esta actividad el niño va conociendo como son y se muestran sus padres, si son "muy formales" y distantes o cálidos y cercanos.

Un padre que nunca está allí (padre ausente), o que se muestra remiso a jugar con su hijo pequeño o juega pero de una manera fría, distante, una madre que siempre se halla "demasiado ocupada", o unos padres que siempre se encuentran "ocupados", o el padre o la madre competitivos que siempre tienen que ganar, dicen mucho más de lo que ellos mismos se dan cuenta sobre la forma que tienen de relacionarse con sus hijos. En estos casos el niño



capta y comprende el mensaje que le transmiten sus padres con toda claridad: *no estamos muy interesados o disponibles para ti*. Los niños aprenden mucho sobre las personalidades de sus padres cuando éstos juegan con ellos, por ello, no debe representar un freno para jugar con sus hijos, sino lo contrario ya que es una manera de conocerse mutuamente.

Otra de las características de jugar los padres con sus hijos es que dos generaciones con genes muy similares se encuentran por este motivo en situaciones de relación rivalidad. Durante el juego, suele aparecer la verdadera personalidad del niño, sobre todo a medida que éste se va haciendo mayor y comienza a afirmarse a sí mismo. Algunos padres tienen dificultades para aceptarlo esto, en especial si el niño empieza a mostrar rasgos del carácter que se parecen a alguno de sus progenitores y que a éste le disgusta o a los que le resulta difícil enfrentarse.

Los padres en la sociedad actual

Debido a las circunstancias existenciales que viven muchos padres actuales ya que la vida es una cuestión muy seria y se encuentran muy ocupados en ella, por lo que es difícil que dispongan de tiempo que puedan ocupar jugando con sus hijos. En otras ocasiones les puede ser difícil relajarse lo suficiente como para jugar con ellos, sobre todo cuando eso implica jugar de acuerdo con los términos establecidos por el niño. La situación puede complicarse más para el padre si el niño es muy activo, o muy apagado, ya que en ambas situaciones se requieren altos niveles de paciencia y disponibilidad que, por lo general, el padre no suele poseer.

Si como padres quieren contribuir al desarrollo emocional y psicológico de su hijo tienen que ver qué prioridades requieren sus necesidades cuando jueguen con él. Si ustedes están decididos a ganar a toda costa o pretenden demostrarle lo inteligentes que son, entonces no se extrañen que su hijo termine por creer que es un fracaso. Si se muestran agresivos, no deben extrañarse de que él se muestre agresivo también, siguiendo el ejemplo que ve.

Si los padres nunca están dispuestos a jugar y si lo hacen es de mala gana, entonces, ¿cómo sorprenderse de que a sus hijos no les divierta jugar y parezcan llevar unas vidas apagadas y sin alegría?

Creemos que los padres pueden aprender mucho de cómo son sus hijos cuando juegan con ellos. La mayoría de nosotros mantenemos a nuestro "niño interior" bien guardado y controlado, e incluso anulado o inhibido durante la mayor parte de nuestra vida. No somos conscientes del daño que le hacemos impidiendo su existencia.

Una de las muchas alegrías de ser padre/madre es que, bajo la necesidad de hacer tantas cosas por los hijos, se puede volver a disfrutar de nuevo de los placeres de la niñez.

7.7.2. La afición por los videojuegos.

El boom de los video juegos y las consolas ha irrumpido en nuestra sociedad desde hace ya algún tiempo con gran fuerza y ya empieza realmente a preocupar en las familias el uso y abuso que hacen de los mismos los hijos.

Los videojuegos suponen una de las actividades de ocio preferida por muchos niños.

Existen opiniones diferentes sobre la conveniencia o no de las consolas y videojuegos. Unas están a favor, otras argumentan en contra y en medio se encuentran muchos padres que no tienen una conclusión clara.

De principio los que están a favor argumentan que los videojuegos no son negativos en sí mismos, e incluso pueden llegar a ser una buena herramienta educativa.

Como todo en la vida los videojuegos serán buenos o no dependiendo del uso que se les de. Por ello veamos las posibles ventajas e inconvenientes.



Entre algunas de sus *ventajas* podemos citar las siguientes:

- Favorecen la organización mental espacio-temporal.
- Favorecen la coordinación oculomotora.
- Desarrollan destrezas básicas como la rapidez de reflejos y la memoria.
- Desarrollan la puesta en práctica de estrategias.
- Desarrollan el instinto de superación.
- Algunos permiten mejorar y acrecentar la rapidez de razonamiento.
- Estimulan la concentración, por lo que pueden ser muy adecuados para niños hiperactivos o con déficit de atención.

Pero también cuenta con *inconvenientes* que en general son:

- Pueden producir nerviosismo y ansiedad.
- Pueden transmitir valores inadecuados.
- Pueden provocar un cierto retraso en el proceso de socialización e incluso un aislamiento.
- La excesiva intensidad de concentración hacia ellos puede llegar a provocar falta de atención hacia su entorno.
- Pero el verdadero argumento en contra de este tipo de juegos es la **adicción** que pueden llegar a provocar.

Existen opiniones diversas entre diferentes especialistas sobre este tema, así:

- Algunos psicólogos infantiles argumentan que "los niños que pasan demasiado tiempo delante de la pantalla con los videojuegos tienen problemas de agresividad o timidez"; mientras que otros profesionales opinan que no fomentan la agresividad por matar marcianos sino que "ayudan a concentrarse, a prestar atención y a tener reflejos".
- Patricia Marks dice que en estos juegos "intervienen más elementos que la coordinación ojo-mano. Algo muy importante en sí mismo. De hecho, no solo son complejos, sino que incorporan tipos de complejidad imposibles en los juegos convencionales"
- Hay psicólogos que afirman que es bueno acostumbrarse a estas máquinas porque los niños vivirán en un mundo electrónico donde el ordenador es un gran arma de trabajo.

Parece que la conclusión es que tenemos que convivir con estos nuevos "electrodomésticos" y lo mejor sería integrarlos también con los demás "elementos de progreso" de forma inteligente, por ejemplo: controlando el tiempo que sus hijos lo usan, jugando con ellos, y, lo más importante, iniciarlos además en otro tipo de diversiones y de experiencias en otros campos.

Tenga en cuenta

Que la mejor **estrategia** a seguir por parte de los padres es apelar al sentido común apoyándose en el conocimiento que tienen de su propio hijo: sus características de personalidad, auto-control, motivaciones, actitudes, etc.

Algunas otras pautas que pueden servir a los padres para facilitar a sus hijos un uso racional de los videojuegos:

- En primer lugar deberían hacerles otras propuestas alternativas de ocio puesto que depende de ustedes que sus hijos se interesen por más actividades.
- Interesarse por todo lo que rodea al videojuego y acompañar a su hijo en algunos momentos de juego sería una manera de compartir intereses con él, de conocer su mundo y sus inquietudes. Acercándose

inteligente y hábilmente como padres a ese mundo podrán saber qué es lo que atrae a su hijo, que le emociona y qué le debe o puede a usted preocupar de estos juegos, para así buscar soluciones.

- No olviden que de ustedes depende la selección de estos juegos, eligiendo aquellos que no contengan trazos sexistas, violentos o insolidarios. Afortunadamente los hay de estrategia como: el ajedrez o los deportivos; de aventuras fantásticas (muy solicitados) y educativos.

RECUERDE

- La selección es fundamental. Ustedes tienen un papel importante en ello.
- Los valores que aparecen, tanto explícitos como implícitos, deben ser compatibles con los de ustedes.
- Son recomendables aquellos videojuegos que permiten intervenir a más de un jugador.
- No son recomendables los juegos que incluyen la violencia en general y la de género, sexistas o que fomentan la insolidaridad o la destrucción.



A la hora de elegir videojuegos para sus hijos le puede ser útil la siguiente clasificación:

- *De simulación:* Se debe elegir aquellos que permiten construir estructuras tipo mecano, son más educativos (Lego, Pipo).
- *De estrategia:* En ellos se trata de tomar decisiones, preparar un plan, calcular la estrategia. Es el tipo de juego más interesante pensando en los escolares a partir de 12 ó 13 años, además permiten jugar en grupo y no en solitario. (The Age of Empires, Caesar, Sim City, Theme Hospital).
- *Arcade:* Son juegos rápidos y de fácil aprendizaje. Dentro de este grupo los más recomendables son los deportivos. (FIFA, PC fútbol, Super Mario Bros).
- *Juegos de mesa:* Se trata de los juegos clásicos digitalizados, con las cualidades de socialización y estrategia básicas, (Trivial, Puzzles).

Algunas consideraciones finales

- ◆ En cuanto a los **niveles de agresividad**, tengan especial cuidado con los videojuegos muy agresivos ya que pueden provocar en el niño la identificación de "agresión con placer".

◆ En cuanto al **tiempo al día de uso**, según los expertos, dependiendo del uso que se haga de los videojuegos y del tiempo, los niños pueden incrementar la autoestima y desarrollar algunas habilidades con este tipo de ocio. Pero es imprescindible que los padres controlen el tiempo que sus hijos pasan con los videojuegos. Un abuso puede fomentar actitudes individualistas y disminuir su sociabilidad. Tengan en cuenta que este tipo de juegos, aunque se comparta, es un reto individual. Conviene que marquen un límite de tiempo y que sean estrictos en esta postura. No es cuestión de prohibirlo o restringirlo al fin de semana, sino de encontrar un punto medio razonable y ofrecer nuevas alternativas. Incúlquenles a sus hijos la autoresponsabilidad.

◆ En cuanto a la **posibilidad de "enganche"**, hay que tener en cuenta que los videojuegos sirven a los niños como refuerzo de su personalidad por el hecho de tener que alcanzar niveles cada vez más difíciles, lo que les produce satisfacción, seguridad y autoestima. Además los juegos interactivos exigen un alto grado de atención estimulando la actividad cerebral. Por tanto los videojuegos tienen esta clave: "procuran placer a corto plazo con el mínimo esfuerzo". Esto puede ser un elemento que sirva de desencadenante de un comportamiento de dependencia. Por tanto estén ustedes atentos a como utilizan sus hijos esta actividad de ocio, seguramente les dará pistas si lo están haciendo de forma útil o si deben intervenir para corregir alguna desviación de la finalidad que ustedes persiguen de estos juegos.

◆ Además cada vez se utiliza más el ordenador y los jóvenes se familiarizan con la informática mientras juegan. Y, una vez que

su hijo/a esta con el ordenador, cabe preguntarse si es fácil encontrar juegos para aprender con el ordenador y si éstos son buenos y aconsejables. Observamos que cada vez va siendo más normal que los estudiantes hagan sus tareas con el ordenador. De hecho, el programa de informatización de los centros educativos está experimentando un fuerte impulso en los últimos años en todas las Comunidades Autónomas de España.

7.7.3. El uso de la televisión.

Otro de los elementos que los padres tienen que contemplar en relación a la educación y formación de sus hijos es el uso de la Televisión en la familia. Analizaremos algunos aspectos que se dan en este medio de comunicación y entretenimiento.

Infancia y violencia.

Esta comprobado que la violencia tiene un gran impacto en la Televisión. Las investigaciones afirman que el 85% de los programas de ficción contienen violencia. Esto significa que un adolescente, en función de las horas de TV que ve, antes de acabar este período evolutivo, habrá contemplado más de 13.000 muertes. La contemplación de la violencia provoca violencia o al menos eso es lo que se supone, pero es difícil de demostrarlo empíricamente. A la hora de decidir ustedes que programas ven sus hijos conviene tener en cuenta algunas variables que estarían implicadas en el impacto negativo que puede producir la violencia televisiva en los niños:

1. *El contexto donde ocurre esa violencia.* Si los contextos violentos que se nos ofrecen son similares a nuestro medio vital habitual, se podría dar un aumento de las actuaciones violentas por identificación con las mismas.

La mayor parte de la violencia en TV ocurre en contextos interpersonales muy similares a nuestras propias vivencias.

2. *La justificación de la violencia.* La violencia gratuita tiende a aumentar el comportamiento violento, y la mayoría de las situaciones violentas que aparecen en la pequeña pantalla no se presenta como el último recurso sino más bien como el único. Los menores pueden acabar pensando que el ser violento es el único modo de ser.

3. *El contenido de la justificación.* Qué se quiere decir con esa violencia. Los héroes violentos suelen erigirse en portadores de la verdad y la justicia, y dictaminan la bondad de los hechos por encima de los criterios éticamente aceptados por la sociedad.

4. *La persona que percibe la violencia:* Evidentemente la característica de la persona que ve las acciones violentas en la televisión también influye en como le afecte, en función de:

- El nivel de frustración que tenga el televidente.
- El nivel de agresividad del televidente (los más agresivos tienden a actuar de forma más violenta cuando ven violencia).
- La debilidad de criterios éticos en los niños, precisamente por su corta edad, que les hace aceptar las manifestaciones violentas sin comprender aún su idoneidad y significado.

Hay que tener especial cuidado con la violencia en la TV y los niños pequeños puesto que en ellos se dan mecanismos psicológicos que pueden ser negativos, como: la identificación con los personajes de los programas televisivos; la imitación del modelo o héroe violento o la insensibilización que se puede producir por la sucesiva exposición ante situaciones violentas.

Tenga en cuenta

- La contemplación de programas violentos por parte de los padres puede inducir a los niños a pensar que si sus padres toleran dicha violencia es que la misma es aceptable.
- Que al hablar de violencia en la TV nos referimos tanto a las películas o series como a los dibujos animados.
- En los dibujos animados se producen, sorprendentemente, muchas secuencias violentas.

Una última reflexión

Al igual que se esfuerzan por procurar a sus hijos una dieta sana y vigilan su parte física controlando lo que comen y les dan, para evitar intoxicaciones, procuren también controlar que les dan a sus hijos a nivel mental, no sea que sin darse ustedes cuenta les estén intoxicando psicológicamente.

La televisión como colaborador educativo.

Aunque no muchos programas que ofrece la televisión están específicamente enfocados para formar, sí pueden ofrecer material a partir del cual se puede enseñar qué modelos de conducta son adecuados, cuáles no, y por qué; qué actitudes se presentan como buenas y cuáles no; qué valores humanos encarnados por los protagonistas son apropiados y cuáles no.



Por tanto, para enseñar a través de programas televisivos o películas concretas es necesario suscitar a continuación el coloquio con los hijos para facilitarles que piensen, reflexionen, distinguan la ficción de la realidad, lo que nos ofrecen como verdadero y lo que realmente es la verdad. Para lograr una buena utilización de esta actividad compartida por la familia:

Tenga en cuenta

- Seleccionar entre la gran oferta de programación televisiva.
- Enseñar a mirar a sus hijos para encontrar calidad en el contenido audiovisual.
- Analizar con sus hijos a la hora de establecer unos criterios acerca de la elección de un programa televisivo.

A través del coloquio surgido por el programa televisivo ustedes pueden aprovechar para facilitar a sus hijos procesos psicológicos y enseñarles los comportamientos siguientes:

- ◆ A valorarse por lo que son y no por lo que tienen. Centrarse en lo personal y no en lo material.
- ◆ A pensar si realmente necesitan todas las cosas que piden.
- ◆ Valorar la calidad y el precio, más que la imagen de la marca. No dejarse llevar por las modas.
- ◆ El sentido y el valor del ahorro.
- ◆ A valorar las cosas, y no dejarse influir por lo que otros tienen.
- ◆ A ir de compras y que aprenda el valor del dinero.
- ◆ A que no caiga en las garras del consumismo.

- ◆ Que tenga una actitud crítica frente a lo que le ofrece los medios de comunicación y la publicidad.
- ◆ A saber respetar y administrar bien sus cosas.

La televisión y la familia.

La televisión es uno de los recursos de comunicación audiovisual más poderosos, puede ser un aliado educativo de la familia o un enemigo extremadamente peligroso, dependiendo del uso que de ella se haga. Si los padres hacen un uso de la televisión indiscriminado y sin control, lo mismo harán sus hijos. Por eso los padres deben tener unos criterios que regulen el uso de la televisión en la familia y algunos conocimientos de los efectos que produce el uso excesivo.

Respecto al uso:

- Es importante fijar el tiempo que sus hijos ven televisión (al día y a la semana), así como seleccionar lo que les conviene ver. Esta norma es conveniente fijarla cuanto más pequeños son, luego de adolescentes es más difícil.
- Planificar a que horas se ve la TV. Negocie con sus hijos que se conecte solo para ver un programa concreto. Tenga en cuenta que la televisión, como la radio, no son adecuadas tenerla conectadas mientras se está estudiando. Son elementos de distracción poderosos que pueden afectar a la atención y concentración.
- Acuerde con sus hijos el tiempo que van a ver la televisión. Tenga en algún sitio anotado el plan de horarios de ver la TV. Si es preciso utilice penalizaciones si se incumplen los acuerdos.
- Facilite a su hijo otras alternativas para distraerse. No utilice el televisor como un medio de sustituirle a usted y llenar el tiempo para que su hijo esté ocupado. Busque otras formas de entretenimiento, seguro que las encuentra.
- Desarrolle en sus hijos una actitud crítica positiva de lo que ven diariamente por la televisión.

Tenga en cuenta

- Que el excesivo uso de TV puede generar en los niños problemas de atención, de concentración, de motivación y debilitamiento de la voluntad, haciendo sujetos pasivos.
- Como alternativa a la televisión pueden utilizar: la lectura, los juegos de mesa, escuchar música, hacer deporte, pasear, hacer trabajos de casa, repasar tareas escolares, etc.

Respecto a los efectos

Hay una serie de efectos que produce el estar mucho tiempo viendo televisión, entre los que le recomendamos que tengan en cuenta:

- *Alteraciones del sueño.* Se puede producir de dos maneras: a) por ver programas violentos, o de miedo antes de acostarse, lo que provoca alteración del ritmo biológico del sueño, b) por acostarse tarde por ver terminar los programas, lo que provoca privación del número suficiente y recomendable de horas de sueño que ha de tener un niño.
- *Inducción al consumismo.* Los anuncios incitan a los niños a comprar todo lo que aparece en la pantalla.
- *Aislamiento social.* El estar muchas horas delante de la TV puede privar a los niños de otros contactos sociales (con amigos, por ejemplo, o con sus padres y hermanos), lo que ocasiona una falta de habilidades sociales.
- *Actitud pasiva.* Una de la característica de la TV es provocar la pasividad intelectual en el espectador, así puede recibir todo lo que está pensado para él.
- *Estímulo de la violencia y de conductas delictivas.* El visionar con tanta frecuencia tanta violencia por que sí hace que en los espectadores se dé una mayor permisividad hacia este tipo de conductas.
- *Debilitamiento de la iniciativa y la creatividad.* Cuando un niño está delante de un objeto cualquiera jugando con el está desarrollando poderosamente la imaginación y la creatividad. Muchas horas delante de la TV le puede impedir practicar este tipo de juegos tan importantes para el desarrollo de su mente.

7.7.4. Orientaciones educativas en torno al ocio y tiempo libre

En nuestras sociedades desarrolladas se dispone cada vez de más tiempo libre, al contrario que en sociedades pasadas, donde la mayor parte del tiempo se tenía que dedicar al trabajo para, simplemente, poder subsistir.

Sin embargo, esta evolución de la sociedad actual que en sí misma es positiva puede plantear algunos problemas, cuando nos cuestionamos: ¿qué hacer con el tiempo libre?, ¿cómo

aprovecharlo para que sea educativo?, ¿cómo afrontar el aburrimiento? Y es que tan malo es no tener tiempo libre, como tenerlo y no saber qué hacer con él.

En relación al tiempo libre del que pueden disponer los padres conviene reflexionar y clarificar algunas cosas.

Es un asunto de cantidad

Podemos dividir nuestro tiempo en tres grandes apartados:

- a) Tiempo de trabajo y responsabilidades:
 - Las horas que corresponden a nuestro trabajo fuera de casa, el tiempo dedicado por la mujer para atender el trabajo de la casa; tiempo de transporte para llegar a casa, tiempo de compras, etc.
- b) Tiempo de subsistencia y obligaciones sociales:
 - Horas de comida, aseo y de dormir; obligaciones sociales o políticas con la sociedad en la que estamos integrados, etc.
- c) Tiempo libre:
 - Tiempo que queda a nuestra libre disposición.

El desarrollo de las sociedades nos ha permitido disponer cada vez más de tiempo libre. Todos participamos ya de la idea de que es importante que el ser humano disponga de tiempo libre y es más importante aún que los padres dispongan de él para compartirlo con sus hijos. Muchas veces se comprueba que no es que los padres no dispongan de tiempo libre, sino que el que tienen no lo comparten con los hijos.



Y de calidad

Sin embargo, un aumento cuantitativo del tiempo libre no significa que todo está conseguido. Casi más importante que la cantidad del tiempo libre que disponemos es la calidad del mismo. Es decir, qué hacemos de ese tiempo, cómo lo utilizamos, en qué lo empleamos y con quién lo compartimos.

Deberíamos intentar lograr un tiempo libre que sea vivido de tal manera que nos facilite una nueva actitud: que tengamos algo de él para dárselo a nosotros, y también para una entrega desinteresada y altruista a los demás. Que su utilización nos proporcione la contemplación de la vida y de lo bello que ésta encierra, el redescubrimiento de nosotros mismos, de nuestras capacidades y potencialidades.

El problema del tiempo libre es algo más que pensar y decidir cómo se va a ocupar, es que ustedes se den cuenta que tienen a su disposición un tiempo que les puede ayudar a que se transformen en padres activos, comprometidos y eficaces. Para aquellos que tienen hijos es una gran tarea a emprender.

Tenga en cuenta

- El ocio es el tiempo que disponemos para hacer otras actividades distintas a las habituales.
- Es importante buscar el equilibrio entre tiempo de trabajo y tiempo de descanso.
- Intenten disfrutar juntos toda la familia del tiempo libre de que dispongan.
- Un objetivo del ocio de la familia debe ser fomentar la relación entre sus miembros.
- Todos los miembros de la familia se deben implicar en la búsqueda de actividades.
- Las actividades propuestas deben ser de interés para todos los miembros de la familia.

RECUERDE

- **Proporciónese tiempo libre y disfrútelo.**
- **Enséñeles a sus hijos a buscarse actividades para su tiempo libre y a disfrutarlo.**

El tiempo libre en los niños, jóvenes y adolescentes.

La forma en que los niños, jóvenes y adolescentes actuales viven su tiempo libre. Los diversos estudios realizados muestran unas constantes que intentamos destacar.

En relación a los niños el primer dato que destaca con fuerza es la importancia de la televisión en sus vidas. Entre los seis y los catorce años va aumentando progresivamente el número de horas que los chicos y chicas permanecen delante de la televisión. Puede afirmarse, sin error, que la ocupación más importante del tiempo libre de los niños, actualmente, es "ver la televisión". Lo preocupante es que este dato contrasta con la pobreza (y también la peligrosidad) de los programas infantiles y juveniles que está aportando la televisión. Para complicar más esta situación tenemos la progresiva incorporación del video en los hogares actuales. Al margen de las escasas aportaciones educativas y creativas de la televisión, esta se está convirtiendo en una especie de niñera electrónica que, en muchos hogares, entretiene a los niños los fines de semana a base de proyectar películas, algunas no precisamente de buena calidad.

El tiempo libre del niño tiene gran importancia por cuanto facilita y desarrolla su progresiva socialización; y aquí interviene el entorno espacial próximo en que deben hacerse posibles esas relaciones sociales, como es el barrio, donde se dan las actividades de juego y de relación. Pero los datos demuestran que los niños de ciudad no perciben el barrio como tal realidad relacional, quizás porque ya ha perdido esa condición de barrio que tenía antaño (seguridad, espacios donde jugar y la calle como elemento de juego). Y entonces surge la pregunta: ¿qué porvenir tienen en las grandes ciudades niños cuyo entorno se reduce a su domicilio y al paso por las aceras para ir de un lado a otro? Es un problema difícil al que los

padres tienen que enfrentarse con dedicación, imaginación y esfuerzo.

Si analizamos el tiempo de lectura de los jóvenes y adolescentes nos encontramos que el tiempo dedicado a ella es aproximadamente la cuarta parte del dedicado a ver la televisión. Cada vez el joven lee menos. Su tiempo se lo lleva prácticamente lo relacionado con las nuevas tecnologías: TV, video, ordenador, internet, móvil. ¡Poco tiempo queda para la cultura del libro!

La ocupación del tiempo libre de los jóvenes y adolescentes actuales se relaciona con dos problemas que cada vez son más graves en nuestra sociedad: la drogadicción y la delincuencia juvenil. Este complejo problema individual, familiar y social está relacionado con varios factores:

- El cambio de valores y actitudes que se ha producido en las últimas décadas en los adolescentes y en la sociedad actual.
- Los nuevos estilos de vida y de diversión que se les ofrece a los adolescentes.
- Las escasas expectativas de futuro que interiorizan los adolescentes, junto al paro juvenil está haciendo que varias generaciones de adolescentes se mantengan en un "tiempo libre forzoso".
- La idea de triunfo rápido, casi sin esfuerzo, que luego produce frustración cuando se experimenta la realidad de la vida.

Ante esta situación existencial algunos adolescentes viven la vida con preocupación,



angustia y, en otros casos, con pasividad y esto puede producir una paralización o deterioro de su personalidad.

Por otra parte, muchos jóvenes están desarrollando un sentido lúdico-hedonista de la diversión sin límites lo que está llevando a muchos al mundo de las drogas. Ya no prima tanto el sentido del esfuerzo en los años jóvenes por formarse y abrirse un hueco en la sociedad, como el "vivir a tope" esos años, sin importar el precio que se pague. Y muchos están pagando un precio muy alto (ellos, sus familias, y también la sociedad) por esta actitud de vida. Entre todos debemos intentar cambiar esta situación. Y aquí, el papel de los padres es fundamental, ya que deben aportar a sus hijos unas actitudes, unos valores y unos

planteamientos frente a la vida que les faciliten a éstos unas buenas herramientas para abordar esta situación social. Así, frente a esta situación social actual, los adolescentes deberían tener desarrollado:

- Unas actitudes más adecuadas para enfrentar la vida.
- Unos valores más sólidos.
- Un mayor sentido de la responsabilidad.
- Un mayor compromiso con la vida: familiar, social, laboral.
- Una diferente forma de entender y actuar la diversión.
- Unas habilidades personales para ocupar su tiempo libre.

RECUERDE

- Los padres tienen un papel muy importante en lograr estos cambios.
- La sociedad en conjunto también tiene que aportar su esfuerzo.
- Este es el objetivo de la Escuela de Padres: colaborar y apoyar a los padres en su trabajo como padres.
- Que este es el motivo principal de este Manual:
 - ◆ Proporcionar el material didáctico de soporte para la Escuela de Padres.
 - ◆ Ser manual de consulta para los padres que realizan la Escuela de Padres.

Tiempo libre y acción educativa

Para que el tiempo libre facilite a los hijos las actitudes y los valores que se señalaban antes exige que los padres realicen con ellos un proceso educativo relacionado con el ocio y el tiempo libre, preparándoles para que sean capaces de orientarse hacia aquellas actividades que les posibiliten desarrollar actitudes favorecedoras de su desarrollo personal.

Los padres deberían evitar caer en el pragmatismo, intentando fomentar en los hijos única-

mente aquello que consideran que es útil y provechoso y, por tanto, tiene consecuencias prácticas para su futuro; y en el dirigismo, que intenta tutelar continuamente a sus hijos y determinar su comportamiento. Los padres deben estar pendientes e implicados en el proceso de desarrollo personal de sus hijos pero intentando también inculcarles la capacidad de autoelección.

Algunas sugerencias de qué pueden hacer los padres en relación al tiempo libre de sus hijos pueden ser:

- Compartir a nivel familiar momentos de ocio y tiempo libre, especialmente en edades más tempranas. No escatime esfuerzos en estas actividades, más adelante recogerá los frutos.
- Facilitar las necesidades de socialización de los hijos dándoles el suficiente margen de libertad y confianza cuando busquen la compañía de amigos/as en su tiempo libre.
- Interesarse respetuosamente por sus actividades en este terreno ámbito.

- Orientar, determinar y controlar cuando sea necesario las actividades de ocio y el tiempo libre, sobre todo a los más pequeños: TV, videojuegos, etc.
- Orientarles hacia la participación en instituciones educativas y grupos culturales de cara al ocio y el tiempo libre.

Evidentemente es condición indispensable, a la hora de abordar las actuaciones relacionadas con el ocio y el tiempo libre, el que como padres de familia sean conscientes del valor que puede tener para cada persona "su" tiempo libre. De la imaginación y de la respuesta que todos demos a este nuestro tiempo puede depender, en gran medida, el futuro de nuestra sociedad.

Algunas actividades para el ocio y el tiempo libre.

Les proponemos algunas actividades clasificadas en varios grupos que ustedes podrán adaptar a las necesidades y posibilidades de su familia. Ustedes pueden disponer, seguramente, de muchas más. Les sugerimos las siguientes:

- *Actividades al aire libre*
 - Todo tipo de deportes.
 - Senderismo.
 - Excursiones.
 - Acampadas.
- *Actividades de manualidades y bricolaje*
 - Aprendizajes para reparar desperfectos en el hogar.
 - Realización de maquetas.
- *Actividades de coleccionismo*
- *Actividades de culturales*
 - Lectura.
 - Pintura.
 - Música.

7.8. La participación en la dinámica familiar

La dinámica familiar hace referencia al conjunto de necesidades, obligaciones, responsabilidades, relaciones y etapas o momentos

que se dan en la familia. Es a través de la dinámica familiar como se construye y se desarrolla la familia: afectos, lazos, vínculos, sentimientos, emociones, caracteres, personalidades, etc.

Así, si usted forma a su hijo con un sentido de la responsabilidad, la constancia, el esfuerzo y el sacrificio es muy probable que más adelante se convierta en un adulto responsable y maduro. Por supuesto que el aprendizaje llevará tiempo: la experiencia se obtiene aprendiendo de los errores propios, y es natural que usted desee proteger a su hijo de peligros y errores graves. Pero si usted siempre le trata como si fuera demasiado inexperto o demasiado irresponsable como para confiar en él, si no le permite cometer sus propios errores, entonces es probable que no madure adecuadamente ni se haga cargo de su propia vida.

Para facilitarles una aproximación al abordaje de la dinámica familiar les sugerimos algunos aspectos que pueden tener en cuenta:

Hagan partícipes a sus hijos en las cuestiones familiares.

Muchos padres consideran que hay que mantener al margen de los hijos toda la información referida a su vida y a los asuntos o problemas familiares. Pero, a veces, estos secretos suelen producir más ansiedad que la explicación clara y simple de los hechos. Tengan en cuenta la posibilidad de hacer partícipes a sus hijos, en función de su edad, de lo que ocurre en la familia, dentro de lo razonable y prudente. Por ejemplo, si el padre se queda sin trabajo, y los adultos hablan en voz baja acerca de sus preocupaciones económicas e interrumpen la conversación en cuanto sus hijos se acercan, ellos pueden suponer que algo terrible está por ocurrir o que son demasiado "pequeños" para participar de estas cosas, cuando no su fantasía les puede llevar a confundirse o imaginarse culpables de algo.

Se debería informar a los niños y a los adolescentes (aunque, insistimos, adecuando la información a su edad) acerca de hechos futuros que los puedan involucrar –si se van a mudar de casa, si alguno de sus padres va a ser operado–, de modo que tengan tiempo de adaptarse a la idea. Si usted les da tiempo, les prepara y les explica de forma adecuada, los niños pueden sobrellevar la crisis sorprendentemente bien; muchas veces el impacto psicológico será mayor si la noticia les sorprende. No tema implicar a sus hijos en aquellos asuntos o problemas familiares que sean susceptibles de compartir con ellos. Aprenderán a conocer la realidad de la vida. Su lógica como padres y su criterio razonable les indicarán cuáles pueden ser compartidos con sus hijos.

A medida que sus hijos van creciendo sería conveniente que la familia fuera incrementando los temas que pueden compartir con ellos y reunirse para hablarlos o discutirlos, como por ejemplo: las vacaciones, la asignación económica semanal o mensual, o, en la adolescencia, la hora de regresar a casa cuando se sale de fiesta (esto por su importancia insistiremos más adelante).

Hagan partícipes a sus hijos en los quehaceres domésticos.

Desde muy pequeños, los niños deben saber que han de contribuir a los trabajos domésticos de la familia. Es importantísimo que aprendan a responsabilizarse de recoger sus juguetes o su ropa del suelo y de limpiar lo que derramen. A medida que vayan creciendo, les puede ir pidiendo que lleven a cabo trabajos más adecuados a su nivel de edad, como poner la mesa, participar en la cocina, limpiar el cuarto de baño, ordenar su habitación y su ropa, sacar la basura al contenedor o cuidar de un hermano más pequeño. Nunca insistiremos bastante en esta idea: **el ser humano nace y luego se hace.**

Pero tenga en cuenta

- Enseñe e inculque la participación en los quehaceres domésticos tanto a las chicas como a los chicos.

Establecer una reunión familiar a la semana para hablar y discutir sobre los temas familiares, sobre aquello que marcha bien y lo que debe ser modificado, es una actividad muy útil para la familia. Estas reuniones, son un buen momento para establecer propuestas y sugerencias, establecer nuevos quehaceres y efectuar cambios en la asignación de los trabajos. Muchas veces, la resistencia de los niños a encargarse de uno de esos trabajos se produce porque quizás nunca han tenido la oportunidad de escoger un trabajo, sino que más bien le ha sido "asignado", lo que le lleva a oponerse. Cuando los miembros de una familia en pleno dialogan, planifican, responsabilizan y se reemplazan para desarrollar todo tipo de actividades, tal familia suele gozar de una buena armonía dado que todo el mundo coopera con los demás para la buena marcha de la dinámica familiar. Es importante escuchar, negociar y llegar a acuerdos.

Así, si el sistema familiar funciona frente a las labores caseras de una manera adecuada es porque cada miembro de la familia se responsabiliza de algunos trabajos concretos. Es obvio que esto incluye a todos por igual (chicos y chicas), solo diferenciado en función de la edad.

Cuando un miembro de la familia se niega a cooperar en algún trabajo familiar se produce un cierto tipo de conflicto. Ante esta situación podemos sugerirles una acción que a veces sorprendente por su eficacia, denominada "no puedo hacerlo todo". La madre puede estar llevando a cabo con regularidad determinadas labores, como hacer la comida, pasar la aspiradora o lavar y planchar la ropa. Ante esta situación pide que sus hijos colaboren. Si recibe una negativa, antes de quedarse frustrada la madre puede decirles: "Dado que no estáis dispuestos a colaborar en la cena y tengo que hacerla yo sola, y yo *no puedo con todo*, tendréis que planchar vuestra ropa si la queréis tener lista. Así que hacedlo vosotros en mi lugar".

La colaboración de los hijos en los trabajos domésticos se desarrolla y se mantiene mucho mejor cuando los padres reconocen ante sus hijos, con cierta normalidad y con regularidad, el esfuerzo que representa para ellos la realización de las labores domésticas. Reconózcales esos esfuerzos diciendo: "Ha estado muy bien lo

que has hecho...”, o “Me ha gustado la iniciativa que has tenido...”, o “Eso que has hecho es verdaderamente útil”. No olvide que las manifestaciones de valoración de los trabajos realizados resultan también excelentes motivadores.

El dinero y las pagas

El dinero y las pagas pueden suponer un problema para los padres. Creemos que debe dárseles dinero a los hijos con el fin de enseñarles el sentido del dinero y a responsabilizarlos de su manejo pagándose ciertas cosas personales como: sus “pequeños caprichos”, juguetes baratos, sus colecciones, etc., así como también que aprendan a ahorrar con el fin de poder adquirir otros artículos más costosos más adelante. El dinero se debe entregar con la idea de que los hijos aprendan su manejo.



RECUERDE

- A una edad apropiada los niños deben:
 - ◆ Empezar a conocer el sentido del dinero y cómo se consigue.
 - ◆ Aprender a usarlo
 - ◆ Aprender a ahorrar.

Los niños aprenderán a valorar el dinero a través de las pagas y de su uso y, a veces, ganándose algún dinero extra a cambio de trabajos

domésticos especiales. No se debe pagar los trabajos habituales familiares que forman parte de las obligaciones normales. Estas labores las hacen todos los miembros de la familia porque forman parte de ella y hay que hacerlas. Deben comprender que del mismo modo que se reciben beneficios por pertenecer a una familia, ellos también tienen que contribuir a su bienestar. Sin embargo, sí pueden conseguir algún dinero extra con trabajos especiales. A los niños pequeños puede enseñarles a que “se ganen su dinero” inculcándoles que dibujen algo que usted le compra (o lo puede vender a otros familiares). Así también les están inculcando el sentido de “ganarse la vida”.

Si uno de sus hijos no coopera o coopera muy poco, puede ser útil un procedimiento llamado “alguien tiene que hacerlo”. Cuando el hijo en cuestión no realiza un trabajo doméstico asignado, se le impone una multa (de su paga) por la actividad no realizada. Es evidente que alguien en su lugar tiene que llevar a cabo su servicio y se le paga por ello. Este procedimiento tiene algo de castigo y algo de consecuencia por los actos, por lo que hay que cuidar la forma de abordarlo. No olvide, para tratar esta cuestión y que tenga la mayor eficacia, el método de la interiorización.

La importancia de educar en el uso del dinero

Estamos cada vez más metidos de lleno en una sociedad consumista en la que continuamente se nos está animando a tener más y más cosas, por tanto a gastar más. En este contexto en el que tienen que educar a sus hijos en el uso adecuado del dinero, para que sean poseedores del mismo y no dominados por el, ustedes no lo tienen nada fácil.

El problema del dinero es, moralmente hablando, cómo ganarlo, y éticamente, como gastarlo.

Por eso le sugerimos algunos criterios para inculcar en sus hijos el uso del dinero.

- Enseñen a sus hijos que el dinero es un medio.
- No es aconsejable que los niños dispongan de demasiado dinero ni el que dispongan se acostumbren a despilfarrarlo.

- Enséñeles a administrarse el dinero, a saber gastarlo: comparar precios, valorar ofertas, no gastarlo inmediatamente, no gastarlo siempre todo.
- La asignación periódica (semanal o mensual) tiene sus ventajas: facilita la posibilidad de entrenarse en el manejo y administración del propio dinero.
- Tengan especial cuidado si utilizan el dinero como premio pues se puede correr el peligro de que sus hijos lo conviertan en móvil de sus comportamientos. Sean prudentes y úsenlo como premio solo en casos muy especiales. Y recuerden que no es conveniente gratificar los trabajos y encargos habituales de la casa.
- Es conviene ir dándoles una autonomía progresiva del uso de su dinero para que vayan aprendiendo su manejo.
- Hagan que les acompañen de compras. Es una forma para que conozcan lo que valen las cosas, el valor del dinero y lo que cuesta ganarlo. Que aprendan que el dinero no cae del cielo, que ganarlo cuesta trabajo, esfuerzo, y ahorrarlo sacrificio.
- Enséñenles a ahorrar y a no gastar en caprichos. Tengan especial cuidado con la trampa de la "ropa de marca". No se dejen llevar porque sus demás amigos la llevan, incúlquenles que esa no son razones, que existe la independencia personal. Quizás les puede ser útil que algunas cosas en las que están encaprichados se la paguen con sus ahorros. También es una manera que aprendan a que cuidar más su ropa y sus cosas.
- Enséñenles también a ser generosos con su dinero. Que sean solidarios y lo compartan con el resto de la familia.
- No les acostumbren a tener de todo y "lo último". Esta es una manera de no apreciar las cosas. Enséñenles a que aprecien vivir con lo necesario, háganles ver que hay quien no tiene nada.
- Enséñenles a que cuiden sus cosas y las de la familia. Que su ropa la arreglen y ordenen, no que la dejen de cualquier manera. No se desesperen por esto cuando sus hijos lleguen a la adolescencia, en esta etapa se vuelven algo más descuidados y renegones, no obstante, insistan en ello.
- Que aprendan a aplicar la autodisciplina en el tema del dinero.
- Enséñenles que lo que ya no necesitan (juguetes, ropa...) lo cedan a sus hermanos, familiares o a personas necesitadas.

Salidas y horarios de regreso

Las salidas festivas (fundamentalmente las nocturnas) y el horario de regreso es un problema con el que se tienen que enfrentar los padres con hijos adolescentes. El que los adolescentes salgan con su grupo de amigos a divertirse y a relacionarse es algo normal y forma parte del proceso de las relaciones interpersonales. Vimos que los jóvenes necesitan relacionarse con su grupo de iguales. Sin embargo, es importante que se establezcan límites y acuerdos negociados (y razonados) con los hijos sobre qué días deben salir a divertirse y a qué hora se debe regresar. Es vital hacerlo desde una actitud comprensiva pero comprometida y firme con un tema que actualmente está representando un problema

serio para los adolescentes. Los padres no deberían estar en una situación de completo desconocimiento de la vida de sus hijos adolescentes. Esto tampoco significa que deban



ser "policías domésticos" de sus hijos. Pero un diálogo abierto ante todos los temas actuales, sin dramatismos (pero sí con realismo), puede ayudar a encontrar soluciones adecuadas. El adolescente debe tener la idea clara y razonada de que sus padres están todavía interesados

y comprometidos responsablemente con su proceso de convertirse en adulto y que intervendrán como tales en el caso de que este proceso se pueda ver dificultado o truncado por motivos que quizás ellos, debido a su juventud irreflexiva" no son conscientes.

Tengan en cuenta

- Que en la vida hay límites.
- Que la diversión y el placer también tienen límites.
- Que los días, o fines de semana de salidas también tienen un límite.
- Que contra más horas de noche estén de fiesta o "marcha", más riesgo hay de consumo de drogas.



Establecidos los acuerdos con sus hijos en cuanto a las salidas y horarios deben tratar de mantenerlos, aunque a veces apliquen, en momentos especiales, una cierta flexibilidad razonable, pero tengan especial cuidado que esto no sea aprovechado por sus hijos para "abrir la puerta" hacia la libertad absoluta de salir cuando deseen y volver cuando quieran. Intenten escuchar, dialogar, razonar y negociar con su hijo/a adolescente más que soltarles "sermones", reprocharles continuamente o contarles lo diferente que fueron ustedes en su adolescencia. El diálogo y la comunicación es la mejor manera de "saber cosas" de su hijo.

Bibliografía

Entre la tolerancia y la disciplina. Martin Herbert. Ed. Paidós. 1994.
Hijos felices. Eileen Shiff. Ed. Martínez Roca. 1989.
Escuela de Padres. Orientación Familiar. VV.AA. Ministerio de Educación y Ciencia. CNICE. Madrid, 2000. www.cnice.mecd.es/recursos2/e_padres/5_entorno.htm

El niño y los medios de comunicación. Patricia Marks Greenfield. Ed. Morata. 1985
Psicología de la Comunicación Humana. Gonzalo Musitu y otros. Ed. Lumen. 1993.
Enseñar a vivir. Dr. Andrew Stanway. Ed. Martínez Roca. 1989.
¿Cómo organizar una escuela de padres? Juan José Brunet Gutiérrez, José Luis Negro Failde. Ed. "San Pío X". Vol. I. 1994.
La adolescencia. Aimée Fillioud et al. Ed. Mensajero. 1974.
Cuando las familias se pelean. Jeffrey Rubin y Carol Rubin. Ed. Paidós. 1990.
Recetas para educar. Carolyn Ann Meeks. Ed. Medici. 1993.
Cuando digo no, me siento culpable. Manuel J. Smith. Ed. Grijalbo. 1975.
Ratones, dragones y seres humanos auténticos. M. García Pérez y A. Magaz Lago. Ed. CEPE. 1992.
Recetas para educar. Carolyn Meeks. Ed. Medici. 1993.
Aprendiendo a comunicarse con eficacia. M. García Pérez y A. Magaz Lago. Ed. CEPE. 1992.
Análisis y modificación del comportamiento social. Mariana Segura. Ed. Centro Luria. Madrid. 1990.
Padres, hijos y drogas. Vallés Lorente, Angel (1997). Quaderns de drogodependencies núm.1 Generalitat Valenciana. Conselleria de Benestar social. Direcció general de drogodependencies.
Cómo desarrollar la autoestima en los niños. Harris Clemen y Reynold Bean. Ed. Debate. 1995.
Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Adela Faber y Elaine Mazlish. Ed. Medici. Barcelona. 2002.
Los padres que aman demasiado. Laurie Ashner y Match Meyerson. Ed. Vergara. Buenos Aires. 1999.