



Las 15 reglas

con las que conseguirás educar bien a tu hijo

Esta tarea es una carrera de fondo y para ella debemos tener claro para qué lo hacemos y en qué le beneficia al niño, a corto y largo plazo, así como planificar cómo y bajo qué premisas hacerlo.

1 PON SIEMPRE LÍMITES

Los límites enseñan al niño a aceptar un “no” y a adquirir valores como el respeto y la tolerancia. Le muestran dónde está, hasta dónde puede llegar y lo que puede o no puede hacer. En función de esto, sabe cómo comportarse porque aprende que los actos tienen consecuencias. Al conocer las consecuencias, adquiere confianza, ya que es consciente del espacio dónde se mueve y de las reglas básicas. Los límites bien establecidos protegen de la baja tolerancia a la frustración en un futuro, que es la causa de muchos males en las familias. La mejor manera de fomentar la independencia, la seguridad, la autoestima y la autonomía es con unos límites sanos y claros.

2 INCÚLCALE LOS MODALES EN LA MESA

A partir de los dos años, a los niños les resulta más fácil aprender a masticar con la boca cerrada, a no poner los codos en la mesa, a no jugar con la comida o a levantarse de la silla antes de tiempo. Poco a poco irá adquiriendo los modales necesarios.

3 ENSÉÑALE PAUTAS DE COMPORTAMIENTO

Que siempre tienen que ir en sintonía con su edad. Un niño de menos de año y me-



dio no tiene la misma madurez psicológica que otro de cuatro años, por lo que no se le puede exigir lo mismo. Pero, si ya desde pequeños vamos asentando los cimientos, de mayores los tendrán más seguros.

4 NO USES LOS GRITOS COMO

Es habitual que los niños, cuando no se les hace el caso que demandan, levanten el volumen de voz. Enseñarle que el que más grita no es el que tiene más razón, o al que se le hace más caso, es importante. Es inevitable que, cuando está contento o emocionado, lo haga; esto es perfectamente entendible e incluso divertido. Pero cuando los gritos se convierten en una costumbre, los padres tienden a adecuarse a su volumen, por lo que se cae en una comunicación muy cansada e ineficaz. Si nuestro pequeño ya está acostumbrado a los gritos, un truco para cambiar la tendencia es que cuanto más alto hable él más bajo hablaremos nosotros. Si nos dice que no nos entiende, les podemos decir que nosotros tampoco le entendemos a él cuando grita.

5 NO LE DEJES INTERRUMPIR, NI LO HAGAS TÚ

Enséñale a esperar turnos. Todos, cuando queremos algo, lo queremos ya. Nos frustramos ante largas colas en el supermercado, en el cine... A todos nos encantaría colarnos y llegar los primeros, pero no sería justo para el resto de personas que están esperando delante de nosotros. Colarse en la cola del súper es igual que interrumpir, un impulso que debemos evitar para no pisar los derechos de los demás. Se trata de hacerle entender que tendrá su turno si nos deja terminar nuestra conversación.

6 SÉ ESTRICTA CON LA HORA DE DORMIR

Adquirir desde pequeños el hábito de dormir a una hora determinada es una manera de protegernos y de respetar nuestros ciclos vitales. Si rodeamos esta costumbre de bonitos rituales, al niño le costará menos y en un poco de tiempo será él mismo quien pida ir a dormir. Para ello, algunos aspectos a tener en cuenta son realizar actividades antes de irse a dormir, no darle azúcares y sustancias excitantes antes de ir a la cama y llevar a cabo rituales que dan aviso de lo que viene después. Un vaso de leche caliente y lavarse los dientes pueden ser un bonito preludio de irse a dormir.



7 FOMENTA EL RESPETO A SÍ MISMO Y A LOS DEMÁS

Igual que “no pegar” es una frase mundialmente reconocida y utilizada, “no dejarse pegar” debería serlo en la misma medida. El respeto a los demás empieza con el respeto a uno mismo. La realidad es que los niños se pegan, se han pegado siempre y lo seguirán haciendo. En la medida en que lo tomen como un juego o como una disputa por un conflicto, cuando aún no han aprendido otras formas de solución de problemas, no es preocupante, ya que forma parte del proceso de aprendizaje. Pero cuando la cosa se transforma en un intento deliberado de dañar es cuando los adultos debemos tomar muy en serio el por qué ocurre.

8 ENSÉÑALE A CUIDAR EL MATERIAL PROPIO Y AJENO

Ser cuidadoso con sus cosas y con las de los demás es una forma de valorar lo que tiene y lo que le cuesta a los demás. Cuando algo se estropea, podemos arreglarlo, no tirarlo como primera opción, con la intención de conseguir otro objeto nuevo. Vivir sin saber el valor de lo que nos rodea es una gran desgracia. La educación debería orientarse para saber cuál es el valor de las cosas (con valor no entendemos precio).

9 NO PERMITAS LAS PALABROTAS

Comunicarse de manera abierta, positiva y eficaz deja muy de lado utilizar las palabrotas. Los mayores recurrimos a estas palabras para desahogarnos por alguna tensión puntual o simplemente porque nos hemos habituado a su uso y ya no nos retumba en los oídos. En cualquier caso, los más pequeños deben aprender otras formas de descargarse si tienen algo que expresar. Comunicarse mediante palabras malsonantes pone en guardia a la persona que nos escucha y no es la mejor manera de hacerlo.

10 UTILIZA EL JUEGO PARA QUE APRENDA

El ambiente ideal para enseñar cualquier tarea a un niño es el lúdico. Él está más receptivo al aprendizaje, ya que está relajado. Si adaptamos los juegos a la edad del niño y aprovechamos la oportunidad para enseñarle las reglas, se dará cuenta de que es una manera de disfrutar y de relacionarse con sus amigos o con la familia. La vida no es un juego, pero también tiene reglas sociales. Si entiende, acepta, respeta y disfruta en los juegos, le será más fácil hacerlo en la vida real.

11 HAZ QUE RESPETE LAS NORMAS VIALES

Los niños corren, su estado es activo y pretender lo contrario sería absurdo. Sin embargo, la actividad y las ganas de moverse no son enemigas de respetar ciertas normas viales. No sólo por respeto al resto a los viandantes, sino por su propia seguridad. Enseñar estas normas le protege a sí mismo de alguna caída u otro susto más grave como los accidentes con automóviles.



12 INCÚLCALE EL RESPETO A LOS MAYORES

Considerar los sentimientos y posibilidades de los demás es la raíz de la buena educación. Podemos explicarle al niño que cuando ayudamos a otros nos sentimos bien (la gratitud merecida es una gran reforzadora natural). Se sentirá útil y querido por ofrecer ayuda. Cuando él sea ayudado, lo valorará más y lo sabrá agradecer. Es una cadena que facilita la vida en sociedad.

13 EDÚCALE EN LAS NORMAS SOCIALES

“Hola”, “buenas tardes”, “adiós” y “gracias” son palabras que deben estar en su vocabulario. Las personas no se relacionan con gente desagradable; por regla general,

preferimos personas que nos sonrían y que nos devuelven afectos. Siempre encontrará más afecto y simpatía si actúa con buenos modales que si no lo hace. Nos convertimos en lo que hacemos: si somos agradables será parte de nuestra rutina diaria.



14 ENSÉÑALE A PEDIR PERDÓN

Cuando somos pequeños no tenemos conciencia si dañamos a alguien y tampoco atribuimos estados emocionales más allá de los nuestros, no porque seamos egoístas, sino por el propio proceso de desarrollo. Explicar a un niño que ha causado un mal puede hacerle entender el por qué se le dice que pida perdón. Obligarle a pedir perdón sin que entienda por qué no tendría sentido.

15 PÍDELE QUE AYUDE EN LAS TAREAS DE CASA

La colaboración en casa es una regla, una costumbre y un hábito que une mucho a las familias. La familia es un sistema, un equipo que funciona bien cuando trabaja junto. La colaboración desde la infancia crea estilos de comportamiento saludables y fomenta la igualdad entre géneros. El niño puede empezar a colaborar en tareas sencillas, siempre adaptadas a sus posibilidades. Pueden resultarle muy divertidas y le enseñan rutinas. ♦

● Para más información, contacta con la autora en: www.psicologiaamayaterron.com

