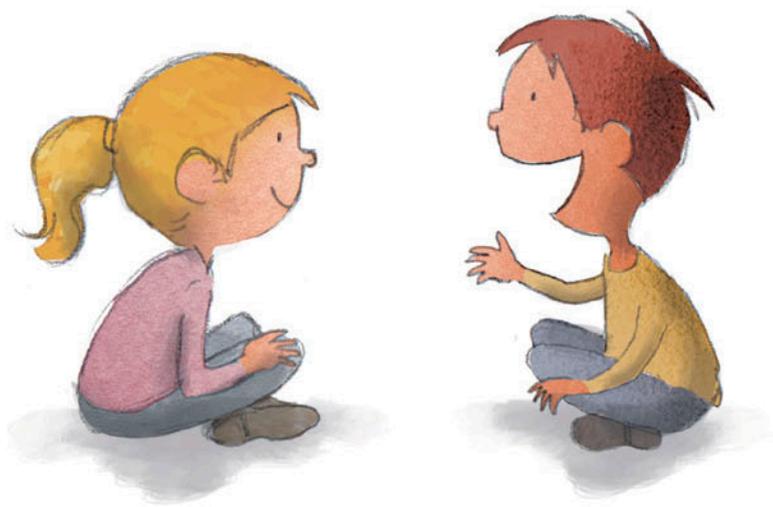


Padres saludables

Aprendiendo con nuestros hijos

20 competencias necesarias
para vivir en familia y en sociedad



PIRÁMIDE

Teresa Rosillo Aramburu

Teresa Rosillo Aramburu

Padres saludables

Aprendiendo con nuestros hijos

*20 competencias necesarias
para vivir en familia y en sociedad*

EDICIONES PIRÁMIDE

COLECCIÓN «GUÍAS PARA PADRES Y MADRES»

Director:

Francisco Xavier Méndez

Catedrático de Tratamiento Psicológico Infantil

de la Universidad de Murcia

Diseño de cubierta: Gerardo Domínguez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier otro medio, sin la preceptiva autorización.

© Teresa Rosillo Aramburu

© Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2016

Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid

Teléfono: 91 393 89 89

www.edicionespiramide.es

Depósito legal: M. 5.874-2016

ISBN: 978-84-368-3547-2

Printed in Spain

Índice

Algunas consideraciones antes de empezar	17
Introducción	19
1. Autoconocimiento y aceptación de uno mismo	21
1.1. Autoconocimiento: Ponerse en contacto con lo que uno siente y piensa	22
a) Cómo ayudar al niño a conectarse con su cuerpo y mente..	23
b) Caso Lourdes	24
1.2. Aceptación de uno mismo	25
a) Cómo ayudar al niño a aceptarse	25
b) Caso Marcos	29
1.3. Evaluación de la competencia Autoconocimiento	29
1.4. Evaluación de la competencia Aceptación de uno mismo	30
Resumen	31
2. Pensamiento analítico/reflexividad	33
2.1. Abandonar el pensamiento mágico	34
2.2. Caso Alfonso	35
2.3. Cómo ayudar al niño a desarrollar su pensamiento analítico ..	36
2.4. Evaluación de la competencia Pensamiento analítico	38
Resumen	39
3. Tolerar los errores y aprender de ellos	41
3.1. Asumir la culpa	42
3.2. Cómo ayudar al niño a que asuma su culpa	44
3.3. Pedir perdón	45
3.4. Cómo ayudar al niño a pedir perdón	45
3.5. Cómo ayudar al niño a aprender de sus errores	46
3.6. Caso Jorge	48

3.7. Evaluación de la competencia Tolerar los errores y aprender de ellos.....	49
Resumen	50
4. Empatía: ponerse en el lugar del otro.....	51
4.1. Cómo ayudar al niño a ponerse en tu lugar y aumentar su capacidad de empatía.....	53
4.2. Caso Nicolás.....	55
4.3. Evaluación de la competencia Empatía.....	57
Resumen	57
5. Adaptación/flexibilidad	59
5.1. Cómo ayudar al niño a ser más flexible y adaptarse mejor a los cambios.....	60
5.2. Caso Paula	61
5.3. Evaluación de la competencia Adaptabilidad/flexibilidad	62
Resumen	63
6. Asertividad	65
6.1. Cómo ayudar al niño a ser asertivo.....	66
6.2. Caso Andrés	68
6.3. Caso Pepa	69
6.4. Evaluación de la competencia Asertividad.....	69
Resumen	70
7. Iniciativa	71
7.1. Cómo ayudar al niño para que tenga iniciativa	72
7.2. Caso Matilda	72
7.3. Evaluación de la competencia Iniciativa	73
Resumen	74
8. Capacidad de comunicación.....	75
8.1. Cómo ayudar al niño a expresar emociones	76
8.2. Cómo ayudar al niño a tener capacidad de comunicación.....	80
8.3. Caso Carmen.....	82
8.4. Evaluación de la competencia Capacidad de comunicación.....	82
Resumen	83
9. Resolver problemas	85
9.1. Cómo ayudar al niño para que aprenda a resolver problemas...	87
9.2. Evaluación de la competencia Resolver problemas	89
Resumen	89
10. Atención y concentración	91
10.1. Cómo ayudar a que el niño se concentre.....	94
10.2. Cómo ayudar al niño a aumentar su atención.....	94
10.3. Tiempo de atención promedio de los niños según la edad	97

10.4. Entrenamiento para desarrollar la atención del niño	97
a) Entrenar para atender al color y la forma	97
b) Entrenar para atender al tamaño	98
c) Entrenar para escuchar mejor	98
10.5. Juegos que facilitan la atención y concentración	98
10.6. Cómo ayudar al niño a estudiar o realizar los deberes.....	99
10.7. Técnicas de estudio que facilitan la concentración y la memoria..	100
10.8. Caso Miguel	102
10.9. Caso Mateo.....	102
10.10. Evaluación de la competencia Atención/Concentración	103
Resumen	104
Anexo	105
11. Compartir y ser generosos.....	109
11.1. Requisitos o circunstancias para que el niño sea capaz de compartir	111
11.2. Cómo ayudar al niño a que aprenda a compartir.....	112
11.3. Caso Nacho.....	113
11.4. Evaluación de la competencia Compartir	114
Resumen	115
12. Resiliencia o resistencia a la frustración.....	117
12.1. Cómo poner límites.....	120
12.2. Cómo dar órdenes.....	121
12.3. Cómo ayudar al niño a ser resistente a la frustración.....	122
12.4. Caso Marta	125
12.5. Evaluación de la competencia Resistencia a la frustración.....	126
Resumen	126
13. Control de la rabia	129
13.1. Cómo ayudar al niño a controlar su rabia.....	130
13.2. Caso Gonzalo	134
13.3. Caso Elsa.....	134
13.4. Evaluación de la competencia Controlar la rabia.....	135
Resumen	136
14. Orientación al logro.....	137
14.1. Cumplir con las tareas asignadas/ Asumir responsabilidades.	137
14.1.1. Cómo ayudar al niño a ser capaz de anticipar las consecuencias de sus actos y responsabilizarse de su conducta.....	140
14.1.2. Caso Carlota	141
14.1.3. Caso José y Ana	142
14.2. Flexibilidad en la adopción de cambios.....	142
14.3. Asegurar la calidad de la tarea/trabajo/actividad	142
14.3.1. Cómo ayudar al niño a que busque la calidad en lo que hace	142

14.4. Autoconfianza	143
14.4.1. Cómo ayudar al niño a desarrollar autoconfianza.....	144
14.5. Evaluación de la competencia Orientación al logro.....	145
Resumen	146
15. Saber respetar/tolerar al otro	149
15.1. Cómo ayudar al niño a ser respetuoso y tolerante en casa	150
15.2. Cómo ayudar al niño a que sepa respetar a los demás.....	151
15.3. Caso Adriana.....	151
15.4. Evaluación de la competencia Saber respetar/tolerar	152
Resumen	152
16. Autocuidado y cuidado de los otros	155
16.1. Cómo ayudar a que el niño se cuide.....	156
16.1.1. El niño que no come, tarda mucho en comer o se comporta mal en la mesa	157
a) Cómo ayudarle para que se responsabilice de su alimentación y coma por sí mismo	157
b) Caso Mario	159
16.1.2. El niño que se sube a todos lados y no ve el peligro. Cómo ayudarle para que sea más precavido.....	161
a) Caso Macarena.....	161
16.2. Cuidado de los otros.....	161
16.2.1. Cómo ayudar al niño para que aprenda a cuidar de otros	162
16.3. Evaluación de la competencia Autocuidado/cuidado de los otros	162
Resumen	163
17. Cooperación y trabajo en equipo.....	165
17.1. Cómo ayudar al niño a ser cooperativo y trabajar en equipo...	166
17.2. Caso Teresa.....	168
17.3. Evaluación de la competencia Cooperación y trabajo en equipo.....	169
Resumen	169
18. Negociación	171
18.1. Cómo ayudar a que el niño aprenda a negociar	172
18.2. Negociar con la comida.....	173
18.3. Caso Carolina.....	175
18.4. Evaluación de la competencia Negociación.....	175
Resumen	176
19. Enfrentarse a los miedos.....	179
19.1. Diferencia entre ansiedad y miedo	179
19.2. Miedo evolutivo. Miedos comunes en niños y adolescentes según las diferentes fases evolutivas	180

19.3. Diferencias en la intensidad del miedo entre niños.....	183
19.4. Por qué debemos ayudar a los niños a superar sus miedos	187
19.5. Tipos de miedo	188
19.5.1. La ansiedad de separación	188
a) Cómo ayudarlo para enfrentarse a la ansiedad de separación.....	190
b) Caso Marcos.....	191
19.5.2. El miedo a lo desconocido.....	191
a) Cómo ayudarlo a vencer el miedo ante los extraños.....	192
b) Caso Candela	193
19.5.3. El miedo a la separación nocturna.....	193
a) Cómo ayudamos al niño a la separación nocturna.....	194
b) Y si el niño se niega a dormir solo	197
c) Caso Carlos.....	197
d) Caso Manuela.....	198
19.5.4. El miedo a los animales	199
a) Cómo ayudar al niño ante el miedo a los animales	199
b) Caso María	199
19.5.5. Miedo a los fantasmas/monstruos.....	200
a) Cómo ayudar al niño a enfrentar el miedo a los fantasmas/monstruos/lobos.....	201
19.6. Técnicas para enfrentar los miedos	201
19.6.1. Técnicas de exposición.....	201
a) Exposición gradual.....	201
b) Desensibilización sistemática	202
c) Inundación.....	202
19.6.2. Técnicas operantes.....	202
a) Reforzamiento positivo/negativo.....	202
b) Moldeamiento.....	203
c) Extinción.....	203
19.6.3. Técnicas cognitivas.....	203
a) Entrenamiento en resolución de problemas	203
b) Reestructuración cognitiva	203
c) Modelado	203
19.6.4. Terapia psicodinámica	204
19.7. Evaluación de la competencia Enfrentarse a los miedos	205
Resumen	205
20. Autonomía	211
20.1. Qué es capaz de hacer el niño según la etapa evolutiva en la que se encuentra	213
20.2. Cómo ayudar al niño para que pueda ser autónomo.....	223
20.3. Caso Ainhoa	224
20.4. Caso César	224

20.5. Evaluación de la competencia Autonomía.....	225
Resumen	225
Evaluación del nivel competencial. Evalúa en qué nivel competencial se encuentra el niño	231
1. Instrucciones para la evaluación competencial.....	231
2. Cuadro de recogida de puntuaciones de la evaluación competencial	232
Bibliografía.....	233

Algunas consideraciones antes de empezar

Durante todo el libro se habla de niño como término genérico para referirse a los dos sexos: el masculino y el femenino.

También se nombra a los padres de manera general, para referirse a las personas al cuidado del niño, sin que necesariamente tengan que ser personas con un vínculo familiar. El término padres es ampliable a profesores, educadores o cuidadores responsables del niño en cuestión, ya sea en casa o en la escuela.

Todos los casos aquí expuestos son casos reales a los que se les ha cambiado el nombre, la edad y alguna de las circunstancias que rodean al caso, para evitar la identificación de las personas implicadas.

Cada epígrafe del libro incluye la descripción y los pasos a seguir para que el niño adquiera dicha competencia o la mejore. El orden que se sigue en cada epígrafe, así como los datos que se incluyen, son siempre los mismos (a excepción de los casos, que se incluyen según más convenga en cada caso), para facilitar la lectura y el aprendizaje.

1. **Título:** nombre de la competencia.
2. **Pregunta clave:** sirve para entender de una forma más rápida y clara de qué trata la competencia en cuestión.
3. **Definición de la competencia.**
4. **Qué pueden hacer los padres** para ayudar al niño a adquirir o mejorar la competencia.
5. **Casos prácticos** que tengan relación con la competencia tratada en el capítulo.

6. **Evaluación de la competencia:** para que el padre sitúe al niño en el nivel en el que cree que se encuentra respecto a dicha competencia.
7. **Resumen:** recoge los puntos a recordar en cada uno de los capítulos.

Las competencias descritas son veinte. Han sido elegidas por creer la autora que son las competencias más importantes y a la vez más demandadas por los padres, por no saber ellos cómo potenciarlas o desarrollarlas en unos casos, y en otros por ser competencias olvidadas o menos importantes para los padres, pero no así para la autora.

Es obvio que no están todas las competencias necesarias para el desarrollo del niño. Describirlas todas sería tarea casi imposible.

Evaluación del nivel competencial: Al final del libro aparece un cuadro para que los padres/educadores anoten las puntuaciones del niño en cada una de las veinte competencias.

Dichas competencias están clasificadas en personales e interpersonales. Se ofrece una *puntuación máxima de competencia personal*, *otra de competencia interpersonal* y *otra de competencia general*, con el fin de evaluar la evolución del niño a lo largo del tiempo, antes y después de aplicar los pasos para su desarrollo que se ofrecen en esta guía.

Introducción

Las competencias son todos aquellos comportamientos formados por habilidades cognitivas, actividades de valores, destrezas motoras y diversas informaciones, que hacen posible llevar a cabo, de manera eficaz, cualquier actividad. Son un conjunto articulado y dinámico de conocimientos, habilidades, actitudes y valores que toman parte activa en el desempeño responsable y eficaz de las actividades cotidianas, dentro de un contexto determinado (Vázquez Valerio).

En el campo educativo se entiende por competencia un saber hacer en situaciones concretas, que requiere la aplicación creativa, flexible y responsable de conocimientos, habilidades y actitudes.

La diferencia entre competencias y desempeño es que las competencias son posibilidades, en tanto que los desempeños son actos o hechos reales.

Los padres enseñamos competencias a nuestros hijos a diario, unas veces de forma consciente y otras sin darnos cuenta. Intentamos dotarles de todo el conocimiento que les será útil para el futuro, cuando no nos tengan a su lado para todo.

La meta de cualquier padre debería ser que su hijo fuese autónomo e independiente, capaz de enfrentarse a una sociedad llena de normas y restricciones, competitiva y, en ocasiones, carente de valores.

Los padres están obligados, por ello, a intentar que sus hijos crezcan, en el sentido más amplio de la palabra, y para eso no de-

berían reforzar la dependencia y la sobreprotección, sino dotarles de todas las herramientas posibles para caminar solos en la vida.

La sociedad actual refuerza la dependencia, la inactividad y la poca iniciativa. Los niños de hoy en día están inmersos en un mundo lleno de estímulos y comodidades que, por un lado, les hace la vida más cómoda, pero por otro no les enseña a frustrarse, a demorar el deseo y a valorar el esfuerzo, y sí a buscar la gratificación inmediata. Un mundo agresivo y hostil que ocasiona, cada vez más, individuos dependientes, insatisfechos y poco tolerantes.

Con este libro pretendemos dotar a los padres/educadores de un libro de «cabecera» al que poder recurrir en múltiples ocasiones. Primero, para darse cuenta y reflexionar sobre la repercusión que tienen los actos y palabras de los adultos en los niños, y segundo para abrir la mente a una nueva forma de educar, teniendo en cuenta el potencial individual.

Aprender estas competencias fortalecerá la autoestima de los niños, y facilitará el que tengan una mejor convivencia con sus familias y amigos y una vida más fácil y agradable. Les ayudará a vivir en sociedad, a manejar las situaciones que se les puedan presentar y a desarrollarse personal y socialmente.

El libro está pensado para niños desde el nacimiento hasta los dieciocho años, ya que, aunque las personas pueden seguir aprendiendo y creciendo personalmente pasados los dieciocho años de edad, se entiende que la etapa en la que se da un aprendizaje máximo es desde el nacimiento hasta el principio de la edad adulta.

1

Autoconocimiento y aceptación de uno mismo

Pregunta clave para Autoconocerse: ¿Sabe tu hijo cómo se siente en cada momento? ¿Sabe poner palabras a lo que le pasa en el cuerpo o en la mente? ¿No tiene dificultad en reconocer síntomas o signos de su cuerpo y a qué se deben? ¿Sabe lo que le asusta, le inquieta, le preocupa, le da miedo...? ¿Sabe lo que desea y lo que le motiva? ¿Entiende que las cosas no pasan porque sí y sabe establecer una causalidad de lo que le sucede basada en la lógica y no en el azar o la fortuna?

Pregunta clave para Aceptarse: ¿Acepta sus errores o defectos sin que le impidan disfrutar? ¿Es capaz de valorarse en global, aceptando que todos tenemos puntos fuertes y débiles?

Definición:

Es una de las principales capacidades, y engloba primero un conocimiento de uno mismo y más adelante su aceptación.

El autoconocimiento implica ser capaz de conectar con uno mismo, con lo que uno siente y piensa, con lo que uno hace y con lo que le motiva, con lo que a uno le causa ansiedad, con lo que es capaz de hacer y con lo que nunca conseguirá, con el ideal de persona que uno quiere llegar a ser y con las expectativas que los demás, y uno mismo, tienen de su persona.

En segundo lugar implica ser capaz de aceptarse como uno es, con sus defectos, errores e imperfecciones, con sus emociones negativas y debilidades.

1.1. AUTOCONOCIMIENTO: PONERSE EN CONTACTO CON LO QUE UNO SIENTE Y PIENSA

Muchas personas no entienden lo que les pasa, y establecen relaciones causales que no son acertadas porque no saben observar su cuerpo y su mente y no entienden cómo funcionan.

El cuerpo humano es complejo y sabio, pues nos manda señales para indicarnos cómo se siente. Estas señales son el lenguaje que utiliza para que tomemos conciencia de lo que nos está sucediendo y también para prepararnos y poder reaccionar ante un estímulo determinado, respondiendo así de forma adaptativa al medio.

La fiebre, la sudoración, el pulso acelerado, los bostezos, los pelos erizados..., son señales que nos indican que el cuerpo sufre una reacción ante estímulos internos o externos. Debemos escuchar estos signos para poder entender qué nos está pasando.

Muchos adultos se asustan ante reacciones normales que tiene su cuerpo porque han vivido años desconectados de ellas. Vienen a consulta con taquicardias inexplicables o síntomas de infarto de miocardio, sin saber por qué les ha sucedido, ya que no han podido establecer la relación entre los síntomas físicos sufridos y una emoción, pensamiento o situación externa.

Es importante por ello enseñar al niño desde pequeño a conectar con su cuerpo y con su mente, para que entienda lo que le sucede, pudiendo relacionar su mundo mental con el físico.

Si no es capaz de saber qué sucede en su cuerpo o en su mente, lo más probable es que se asuste, se vuelva temeroso o hipochondriaco o se muestre insensible o desconectado de su miedo y sea excesivamente atrevido. No será capaz de entender lo que está pasando a su alrededor porque no podrá conectarlo con él mismo.

El cuerpo está íntimamente relacionado con la mente. Todo lo que pasa en el cuerpo afecta a la mente, y lo que afecta a la mente tiene una reacción en el cuerpo. Un ejemplo de esto es el estrés, que se conceptualiza como un proceso que altera la homeostasis del sistema orgánico. Bajo la condición de estrés el organismo trata de acomodarse a la situación realizando complejas secuencias de respuestas orgánicas que implican prácticamente al organismo en su totalidad*. De

* Cano Vindel, A. y Miguel Tobal, J. J. (1998). *Ansiedad y estrés*. Caso Serafín.

igual forma, los estados depresivos producen cambios en la secreción de serotonina o en los ritmos biológicos.

En el otro polo, la alteración física también produce alteración psicofisiológica directa, como ocurre en el síndrome premenstrual, o indirecta, como el cambio de ánimo que subyace a una enfermedad física cualquiera.

a) Cómo ayudar al niño a conectarse con su cuerpo y mente:

1. Pon en palabras lo que le está pasando a tu hijo:
 - Ahora te sientes cansado, y eso hace que no tengas ganas de nada.
 - Estás nervioso por el examen y por eso todo te irrita.
 - Te sientes enfadado y molesto porque no te dejo el juguete.

2. Ayúdale para que establezca las relaciones causales correctas si tiene algún síntoma físico debido a algo psicológico:
 - Ahora lo que te pasa es que se te acelera el corazón porque estás nervioso.
 - Te duele la tripa porque estás asustada antes de subirte a la montaña rusa; se pasará enseguida. No tienes ningún virus ni te ha sentado mal nada.

3. En sentido contrario, ayúdale a darse cuenta de que lo físico también le altera emocionalmente:
 - No puedes dormir y eso te pone nervioso.
 - Hoy estás irritable por tus cambios hormonales.
 - Te sientes desilusionado por todo y aburrido porque no te encuentras bien, pero mañana lo verás de otro modo.

Es importante que detectemos cuál es la causa de su malestar y establezcamos la relación con su mente en el caso de que esté somatizando, y al revés. Así evitamos que el niño establezca relaciones causales equivocadas, como creerse que le duele la tripa porque comió determinado alimento, en lugar de pensar que es porque está nervioso debido al primer día de colegio.

Las relaciones de causalidad no son fáciles de establecer, requiriendo práctica y ver la totalidad de lo que le está ocurriendo al niño en ese momento. Si vemos únicamente la situación de una forma parcial es fácil incurrir en el error de que el síntoma físico es producido por lo más obvio.

b) Caso Lourdes:

Lourdes acudió a mí con diecinueve años porque se mareaba cada vez que cogía un coche. En las primeras sesiones aparecieron otros síntomas ansiosos relacionados con situaciones concretas, como mareos que no se sabía de dónde venían, sensación de malestar al encontrarse en una clase con mucha gente, o evitación de lugares cerrados y llenos de gente. Durante muchas sesiones Lourdes estuvo relatando un sinfín de situaciones en las que le pasaban «cosas en su cuerpo» sin motivo y sin ningún problema físico relacionado. Esto había hecho que fuera evitando situaciones en las que se había sentido mal.

Poco a poco fuimos desgranando todas y cada una de estas situaciones. Sorprendía la poca conexión que Lourdes realizaba de cada situación con lo que había sucedido ese día o lo que sucedía en su mente. Así, por ejemplo, no entendía por qué se había mareado un día en un coche hasta el punto de tener que parar. Desde aquel día Lourdes tenía miedo a conducir porque pensaba que algo le pasaba que le hacía marearse. Reflexionando sobre el día en el que le sucedió el mareo reveló que la noche anterior había bebido demasiado alcohol y no había desayunado nada antes de meterse en el coche, pudiendo establecer esto como la causa del mareo.

Otro ejemplo era el malestar que sufrió un día cuando entró en una sala para hacer su primer examen de la carrera, examen que no llevaba preparado y carrera que no estaba segura de querer continuar. Así que el malestar tenía que ver con la angustia que esto le producía, más que con el hecho de estar en una clase con más gente, que es lo que ella pensaba.

Al ir pudiendo hacer la conexión de cada cosa que le pasaba en el cuerpo con algo que le había sucedido antes o con un pensamiento o emoción, Lourdes pareció empezar a tener el control de su vida. Las cosas que le pasaban ya no eran hechos fortuitos fuera de control. A partir de entonces empezó a revisar cada una de las decisiones de su vida, cambió muchas cosas y dejó de estar asustada.