

## Los pasos relacionados con la familia y el ambiente familiar

*Crear en vosotros mismos*, en vuestra capacidad como padres, y en vuestro hijo, a quien conocéis mejor que nadie.

*Amar a vuestro hijo de manera incondicional*. Evitar poner condiciones a vuestro amor, como, por ejemplo, demostrarle amor sólo como reacción a su estrés o a sus logros. Que vuestros hijos sepan que son *amados por sí mismos*, no por lo que hacen o por lo bien que realizan sus tareas.

*Demostrar afecto abiertamente* a vuestro hijo. Eso le ayuda a entender y a “sentir” mejor vuestro amor y vuestro respeto.

Demostrar a vuestro hijo, por ejemplo, que *divertirse es una parte importante de la vida*. Dejar las preocupaciones de la enseñanza á la escuela y a sus profesionales.

*Animar a vuestro hijo a relajarse*. Los niños necesitan un tiempo todos los días para el esparcimiento. Eso les ayuda a renovarse.

Animar a los niños a guardar un *equilibrio entre el trabajo, el juego y el descanso*. Eso realza los objetivos de la vida y ayuda también a aliviar la ansiedad.

- Ofrecer *ejemplos positivos* a vuestro hijo. Que el niño vea, a través del ejemplo diario, que habéis conseguido encontrar la genuina felicidad en la vida.

Prestar más atención a las *sencillas actividades diarias* de la vida y menos a los objetos materiales y a los logros.

*Ser comunicativos con vuestros hijos de manera amorosa* a través de las miradas, la palabra, las caricias, y hacer cosas concretas con ellos. La comunicación efectiva crea un clima de confianza, tanto para los niños como para los padres.

***Fomentar en los niños una comunicación abierta***, sobre todo respecto a los deberes o a los problemas relacionados con la escuela. Procurar que las preguntas que hacéis a los niños sobre sus esfuerzos escolares no tengan carácter de juicio.

Elogiar los ***intentos de vuestro hijo por comportarse con madurez*** cada vez que se esfuerzan. Ignorar todo lo posible cuando no se les da bien.

***Fomentar su independencia*** y ayudarles a pensar por sí mismos. Elogiar los esfuerzos y actos independientes de vuestro hijo, no hagáis por vuestros hijos lo que sabéis que ellos pueden hacer solos.

***Inculcar la curiosidad*** en vuestro hijo. Eso le servirá para toda la vida. La curiosidad ayuda a los niños a sentirse satisfechos consigo mismos y con su mundo. Los sentimientos de angustia interfieren en esta curiosidad natural.

***Dejar bien claro lo que esperáis*** de vuestros hijos. Decido de manera sencilla y directa para que no haya malentendidos.

Ofrecer a vuestros hijos la oportunidad de tomar ***sus propias decisiones*** y dejarles ver las consecuencias naturales de las mismas, aunque a veces no sean las más acertadas. Saber tomar decisiones refuerza la confianza y la independencia.

Tomarse la molestia de ***contestar a las preguntas de los hijos***, aunque parezcan tontas. Eso también fomenta la curiosidad y ayuda a reforzar el lazo entre padres e hijos.

***No infravalorar nunca la capacidad de vuestros hijos*** para hacer las cosas por sí mismos. Eso les ayuda a entender la independencia y la propia valía. No dudéis de vuestros hijos, aguardando su caída, porque eso puede producir en él sentimientos de ineptitud.

Tomarse la molestia de ***acostumbrar a los hijos*** a realizar esas habilidades de la vida que les garantizarán el éxito de muchas maneras. Por ejemplo, si necesitan aprender a limpiar su habitación, para que puedan encontrar sus cosas o trabajar y jugar más a

gusto, hay que gastar tiempo explicándoselo. Todas las habilidades se tienen que aprender y reforzar muchas veces para tener éxito.

**Elogiar todos los valores** que demuestren tener vuestros hijos. Si vuestro hijo adolescente da una fiesta, por ejemplo, y pone la casa de punta en blanco, alabarle por haber hecho una buena limpieza y por respetar la casa como lugar de orden para todos. Absteneos de criticarle por lo desordenado que ha sido.

**Respetar a los niños**, tratarles con respeto. Hablar con ellos como se hablaría con cualquier otra persona importante. Pedirles permiso antes de contar algo de ellos o de mostrar algo suyo a los demás. Si pedís permiso, sabrán que les respetáis, a ellos y a sus sentimientos. Ellos, a su vez, aprenderán a respetaros y a respetarse más a sí mismos.

**Mostrar a los niños que se tiene fe en ellos.** Eso les ayuda a creer en sí mismos y les da valor para intentar nuevas cosas.

**Eliminar la crítica** y sustituirla con las palabras de aliento.

Recordar que el elogio es **válido sólo cuando es sincero**. No se debería dar continuamente o al azar. El elogio debería centrarse únicamente en los esfuerzos de los niños y en sus logros, **no** en su carácter o personalidad.

**Valorar** a los hijos en **términos positivos**. Eso protege su ego y les da valor para asumir nuevos riesgos.

Que vuestro hijo sepa que **no esperáis de él que sea un genio** en el aspecto académico, atlético o social.

No fomentar el **perfeccionismo**. No es necesario ser perfectos en todo lo que se hace en la vida para alcanzar la felicidad y el éxito. .

Guardarse de decir a los niños **lo “buenos” o lo “listos”** que son. Eso les crea demasiada tensión. Cuidado con los comentarios bien intencionados como “no importa el curso que hagas o el trabajo que elijas, siempre que lo hagas perfectamente”. Hasta

eso puede ejercer demasiada presión en un niño. Ser el “mejor” puede parecer una meta imposible, en particular cuando se trata de un niño fracasado.

*No enseñar demasiado* en casa. Eso también crea tensión en los niños. Dejar la enseñanza académica principalmente a los profesores. Los niños quieren que sus padres sean padres, no los profesores de la escuela.

*Saber escuchar* a los hijos. Escuchar sus necesidades, sus miedos o frustraciones. Aprender a ayudarles a manifestar sus ansiedades expresándoles lo que sienten por ellos. “Pareces triste esta mañana”, por ejemplo, es un primer paso para una comunicación más abierta y ayuda también a los niños, a relacionarse mejor con sus propios sentimientos. . .

Que los niños sepan que *lo que ellos sienten por dentro* es tan importante para vosotros como para ellos. Que estén seguros de que vosotros aceptáis pensar en sus sentimientos, sean positivos o negativos, y hablar de ellos.

*Ignorar su mala conducta* todo lo posible. En cambio, elogiar el comportamiento positivo.

*Procurar no tener conflictos con los hijos*, en la medida de lo posible; en cambio, solicitar la colaboración de un hijo en una circunstancia difícil. Eso le ayuda a sentirse necesario y a comprender mejor el sentido de las normas.

Administrar los *premios*. Cuando un niño con problemas tiene algún pequeño triunfo, los premios muchas veces pueden servir como “pequeños empujones” para que siga intentándolo. Los premios gordos no son necesarios, y no tienen por qué ser cosas materiales. El elogio verbal -el premio más usado en la práctica por los educadores- es lo que más conviene para la mayoría de los esfuerzos. Los regalos de capricho o un tiempo exagerado, gastado en diversiones, por unos pequeños logros, no tiene demasiado sentido.

*Insistir menos en el castigo*. En cambio, aumentar la comunicación verbal sobre el respeto hacia uno mismo y hacia los demás, sobre la propia valía y la unicidad de cada

persona.

*No castigar a un niño en casa porque no va bien en los estudios;* no es conveniente. Puede haber muchas razones para que un niño no tenga éxito en la escuela. Cualquier esfuerzo académico se merece algún elogio. El castigo relacionado con la escuela puede ser frustrante y crear sentimientos de culpa e inadaptación en los niños. Hay que aceptar el desafío de demostrar a los niños todo vuestro amor y vuestro apoyo, sobre todo en los momentos difíciles.

Dar a los niños el *regalo más precioso: vuestro tiempo*. Si la cantidad de tiempo que tenéis que dedicar a vuestros hijos es limitada, cuidar al menos la calidad. Que sepan que el mejor premio que podáis darles no es el dinero ni son objetos, es el tiempo que estáis juntos a propósito.

Proporcionar a los niños muchas *experiencias estimulante* . Ellos aprenden algo nuevo de cada experiencia, y cada una de estas experiencias estrecha aún más el lazo entre padres e hijos.

Crear un *ambiente ordenado* en el hogar. Hay que tener en cuenta que el método y el horario del hogar ayuda a vuestros hijos a afrontar el método y el orden que tiene que tener en la escuela.

Ayudara los hijos a *aprender a organizarse*, para que su funcionalidad les ayude en todos sus esfuerzos. Fomentar las actividades mentales para que aprendan a organizar mejor su pensamiento, y para que tengan la oportunidad de aprender a organizar su vida física.

*Asignar a los niños responsabilidades concretas*. Limpiar la casa, levantarse a tiempo, etc., hace que los niños aprendan a asumir con desenvoltura las responsabilidades que con toda seguridad tienen que afrontar en la escuela.

*Llenar la casa de libros y revistas* para enriquecer el ambiente en el que viven los niños. Si los estudiantes no sienten los libros como algo vital en su vida, es muy probable que no consideren la lectura como algo importante.

Comprobar que los niños tengan todos los *materiales* necesarios *en casa, para que lleven a cabo correctamente las tareas escolares*: fundamentalmente una mesa, lapiceros, papel, diccionarios, libros para consulta, un espacio tranquilo y sobre todo tiempo ininterrumpido.

*Elogiar todas las aportaciones* que los niños hagan a la familia, a sí mismos, a la escuela y a la sociedad. Eso refuerza en ellos la idea de que son útiles y se adaptan perfectamente a este mundo. Los niños fracasados pueden llegar a sentirse dolorosamente desconectados del mundo que les rodea.

*Vigilar la salud de los niños* (la alimentación, el ejercicio y el descanso necesario) para que tengan las mayores ventajas físicas posibles. Nadie puede funcionar sin tener buena salud y sin estar ágil, y los niños, por supuesto, no son una excepción.

## Los pasos relacionados con la escuela

*Apreciar todos los esfuerzos* que hagan los profesores para el bien de vuestros hijos.

Que los niños sepan que os dais cuenta de que *la escuela puede ser difícil*. Recordarles que vosotros también fuisteis estudiantes y, a veces, teníais dificultad para aprender. Que sepan que sus preocupaciones son legítimas y que vosotros lo entendéis verdaderamente. Disponeros a escuchar cuando tengáis un rato de tranquilidad y el espíritu abierto.

*No insistir en la importancia de la escuela:* los niños ya saben que es importante. Subrayar, en cambio, que aprender algo nuevo es excitante y gratificante. ,

*Quitar importancia a las notas.* Subrayar, en cambio, el gozo que supone el aprendizaje. Hay muchos niños (y padres) que llegan a estar obsesionados con la idea de conseguir buenas notas.

*Ser comprensivos* con los niños cuando no van bien en los estudios. Que sepan que comprendéis que las nuevas habilidades son difíciles de aprender. No solamente hay que saber escuchar" sino también ayudarles a manifestar sus sentimientos o temores.

*No enfadarse* cuando un niño no triunfa.

Que los niños sepan que *no siempre se puede obtener resultados perfectos en los estudios*. Hay muy poca gente que consigue mantenerse siempre a un 100 por 100 de su rendimiento sin bajar la guardia de vez en cuando.

Ayudar a los niños a comprender el *objetivo del estudio*. Curiosamente, hay muchos niños que no entienden por qué tienen que estudiar. Hay que enseñarles que aprender nuevas habilidades es gratificante y nos hace más felices, porque así estamos más capacitados para comprender y apreciar nuestro mundo.

*Fomentar las capacidades para el estudio.* Enseñar a los niños que aprender a estudiar bien puede ser difícil al principio, pero cada año el aprendizaje mejora, gracias a las experiencias que se han ido acumulando el año anterior. Poco a poco, la capacidad para el estudio se va haciendo más fácil, más efectiva y automática. Los niños se vuelven más confiados cada vez que intentan aprender a estudiar.

Insistirles que *la capacidad de aprender tomando apuntes* requiere una formidable capacidad de atención y de organización, así como una gran rapidez en la escritura. Los estudiantes que aprenden a tomar apuntes, efectivamente, tienen una ventaja mucho mayor respecto a los estudiantes que no . aprenden a hacerla bien.

Enseñar a los niños a *tomar apuntes* si no saben hacerla todavía. La capacidad de tomar apuntes, con frecuencia, se pasa por alto en los programas de la escuela por falta de tiempo. Es una habilidad que ni siquiera los buenos estudiantes saben hacer bien.

Fomentar la *aptitud para la investigación*, empezando a enseñarla a los niños cuando todavía están en preescolar. Ayudarles a aprender, cuando son pequeñitos, por ejemplo

empezando a clasificar las verduras en la nevera; los frutos en el cesto de la fruta, o las cosas del salón que empiecen por la letra “B”. Estas habilidades ayudan a los niños a pensar de manera organizada, aun antes de ir a la escuela. Hay que estar dispuestos a apoyar investigaciones más complejas cuando los estudiantes son más mayores. Hay muchos estudiantes competentes que se frustran enseguida y se desaniman.

*Utilizar varias técnicas de preguntas* con los niños en la vida diaria. En la escuela tiene que responder a distintos tipos de preguntas: preguntas concretas, preguntas abstractas, preguntas de alto nivel, preguntas que requieren un pensamiento crítico.

*Establecer un tiempo metódico de estudio* cada día para los niños, sobre todo si son niños fracasados y están sobrecargados de deberes. Este método les ayudará a realizar un trabajo más productivo.

*No intervenir en los deberes de los niños*, a no ser que ellos pidan ayuda. Los deberes son asunto del niño e, indirectamente, de la: escuela, no de los padres.

*No obligar* a los niños a terminar los deberes o a estudiar inmediatamente después de volver de la escuela o al final de una larga jornada, Son momentos de transición, en los que los niños, generalmente, necesitan tener tiempo para ellos mismos, para distraerse y descansar.

Reconocer que la mayoría de las *quejas sobre los deberes* suelen proceder de los niños que hacen bien *sus* tareas más que de los niños que se ven desbordados por las exigencias académicas de las asignaturas