

Educación

hoy



La familia como principal
referente educativo



Educar

hoy

La familia como principal
referente educativo

Aruca, mayo de 2008

Edita: Excmo. Ayuntamiento de Arucas.

Concejalía de Bienestar Social.

Fotografías: Gustavo Martín.

Imprime: Ditiarco, S.L.U. (Diseño Tipos).

D.L.:G.C.524-2008

Ejemplar gratuito. Prohibida la venta.

La Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Arucas actualmente la componen dos grandes áreas: la Unidad de Atención al Drogodependiente y el Centro Municipal de Servicios Sociales. Dentro de este último se ubican dos programas: Programa de Prestaciones Básicas a la Comunidad y Programa de Familia y Menores.

El Programa de Prestaciones Básicas a la Comunidad desarrolla funciones de asesoramiento, información y derivación en prestaciones sociales varias, prestaciones a personas dependientes: servicio de ayuda a domicilio, control de estancia diurna de mayores, rehabilitación psicosocial, servicio psicológico y pedagógico-logopédico.

El Programa de Familia y Menores es un servicio específico de intervención en familias con hijos/as menores de edad que presentan alguna dificultad grave en su proceso de desarrollo personal, familiar y social (situaciones de riesgo y preriesgo social). Como apoyo a esta tarea se desarrollan actuaciones de prevención, concretándose, por un lado, en la erradicación del absentismo escolar en coordinación con los centros educativos de secundaria del municipio y, por otro lado, en la formación de padres y madres (educadores en general) a través de charlas formativas impartidas por los centros de educación infantil y primaria e institutos de enseñanza secundaria.

PRÓLOGO.

El mundo está en continuo cambio. Y con él la sociedad y las personas que la componen. La mayoría de estos cambios, aún produciéndose a una velocidad vertiginosa, son positivos y las personas y los grupos han sabido adaptarse, de tal manera que existe una evolución positiva de la sociedad. Pero esto no siempre ocurre así.

La educación de nuestros hijos e hijas es algo que nos preocupa mucho. Nos preocupa porque son depositarios/as de nuestro cariño e ilusiones, y porque son los/as garantes de nuestro futuro como comunidad. Esta educación se nos presenta, hoy más que nunca, como un reto ante el que dudamos si sabremos responder; esto es debido, entre otras razones, a la falta de conocimientos y habilidades personales, a las diferentes realidades nuevas y la variable composición de las familias (separación y divorcio, monoparentalidad, familias recompuestas,...) y, finalmente, a la enorme influencia de factores externos a la familia (medios de comunicación, escuela, grupos de amigos/as,...). Todo esto nos crea, en el mejor de los casos, intranquilidad y preocupación, pero también miedo, inseguridad e impotencia. Tenemos perfectamente claro que el futuro de nuestros hijos e hijas depende fundamentalmente de la educación que reciban, sobre todo en el ámbito familiar, y deseamos hacerlo lo mejor posible.

Desde la Concejalía de Bienestar Social del Excmo. Ayuntamiento de Arucas somos conscientes de la importancia vital que supone educar correctamente a nuestros hijos e hijas, educarles como personas y educarles como miembros de una sociedad. Por ello nuestro granito de arena se traduce en ofrecer a todas las personas con responsabilidad de educar a niños y niñas en el ámbito familiar, información y algunas pautas y herramientas que hagan dicha labor más efectiva, fácil y placentera.

Programa de Familia y Menores
Excmo. Ayuntamiento de Arucas
Concejalía de Bienestar Social.

INTRODUCCIÓN.

En la presente publicación, encontrará pautas y herramientas educativas sobre distintos aspectos en la vida de sus hijos e hijas que le ayudarán en la correcta educación de los/as mismos/as. Así se expondrán de manera breve y práctica contenidos acerca de:

- Límites, normas y valores: se desarrollarán principalmente dos herramientas concretas, elaboración de la lista de normas y la lista de éxitos, expuestas ambas de tal manera que resulten útiles y de aplicación inmediata.
- Celos: planteamientos ante la llegada de un/a nuevo/a hijo/a al seno familiar.
- Sexualidad en la infancia: evolución sexual del niño y la niña por edades.
- Depresión infantil: detección, prevención y modo de actuación.
- Adolescencia: recoge distintos aspectos de la vida de los adolescentes, desde su psicología hasta su sexualidad y relaciones con los iguales, así como pautas concretas de actuación.

Quedan muchos temas en el tintero y los expuestos aquí están tratados de forma breve, pero la intención de este documento es, por un lado, incentivar para la formación a los/as padres y madres convencéndoles que para educar hoy es necesaria mucha información y, por otro lado, elaborar lo que pudiera ser la primera entrega de una serie de documentos informativos-formativos relativos a la infancia y la juventud.

Pero la obtención de información es sólo el principio. Queda adaptar esta información a nuestras circunstancias concretas y su

aplicación a lo largo de los años, con aciertos y equivocaciones, con alegrías y desesperaciones.

Y lo más importante de todo. Queda aplicar nuestras habilidades personales, aquellas que ningún libro ni profesional nos va a dar y sin las cuales la teoría carece de sentido y de utilidad: paciencia, cariño y sentido común.

Deseamos que esta pequeña aportación a la tarea de educar sirva para lograr unas personas íntegras, unas familias felices y una sociedad más justa.

ÍNDICE

ÍNDICE.

1- LÍMITES, NORMAS Y VALORES.

1.- INTRODUCCIÓN.	21
2.- CUESTIONES PREVIAS.	21
3.- IDEAS QUE GUÍAN LA RELACIÓN ENTRE PADRES Y MADRES E HIJOS/AS.	22
4.- NORMAS.	24
4.1.- ¿QUÉ SON?	
4.2.-¿QUIÉNES LAS TRANSMITEN?	
4.3.- PASOS PARA ESTABLECER NORMAS.	
4.4.- EJEMPLOS DE NORMAS.	
5.- LISTA DE ÉXITOS.	30
5.1.- ¿QUÉ ES?	
5.2.- OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS.	
5.3.- CRITERIOS DE ELABORACIÓN.	
5.4.-¿CÓMO REALIZARLA?	
5.5.- PREMIOS.	
6.- ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON SU HIJO/A.	34
7.- CUADRO DE TAREAS SEGÚN EDAD.	37

2- CELOS.

1.- INTRODUCCIÓN.	41
2.- EL VÍNCULO FAMILIAR.	43
3.- LOS SÍNTOMAS DEL TRAUMA.	45

3- LA SEXUALIDAD EN LA INFANCIA.

1.- ETAPAS.	51
2.- OTROS ASPECTOS.	53

4- DEPRESIÓN INFANTIL.

1.- INTRODUCCIÓN.	57
2.- SEÑALES DE ALARMA.	58
3.- SENTIRSE QUERIDO/A.	59
4.- FALTA DE TIEMPO.	60
5.- OTRAS CAUSAS.	60
6.- CÓMO ACTUAR.	61

5- ADOLESCENCIA.

1.- INTRODUCCIÓN.	65
2.- CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ADOLESCENCIA Y EL/LA ADOLESCENTE.	66
3.- BÚSQUEDA DE LA IDENTIDAD.	66
3.1.- DIFERENCIA DE GÉNERO EN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD.	

4.- PSICOLOGÍA DINÁMICA DE LA ADOLESCENCIA.	68
4.1.- CARACTERÍSTICAS.	
4.2.- INSERCIÓN EN LA COMUNIDAD.	
5.- DESARROLLO SEXUAL DEL/LA ADOLESCENTE.	70
5.1.- IDENTIDAD SEXUAL.	
5.2.- CAMBIOS FÍSICOS DEL /LA ADOLESCENTE.	
6.- CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL/LA ADOLESCENTE.	71
6.1.- MADURACIÓN TEMPRANA O TARDÍA EN LOS VARONES.	
6.2.- MADURACIÓN TEMPRANA O TARDÍA DE LAS NIÑAS.	
6.3.- INTERÉS POR LA APARIENCIA FÍSICA.	
7.- MODALIDADES DE SATISFACCIÓN.	73
7.1.- LA MASTURBACIÓN DURANTE LA ADOLESCENCIA.	
7.2.- LAS PRÁCTICAS HOMOSEXUALES.	
7.3.- LAS PRÁCTICAS HETEROSEXUALES.	
8.- DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA.	76
8.1.- LA INTELIGENCIA SOMETIDA.	
8.2.- EL EGOCENTRISMO RACIONAL.	
8.3.- LOS/AS AMIGOS/AS Y ENEMIGOS/AS.	
9.- DESARROLLO AFECTIVO.	78
10.- DESARROLLO SOCIAL.	78
11.- DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.	80

12.- PROBLEMAS DE LA ADOLESCENCIA.	81
12.1.- LAS TENSIONES INTERNAS.	
12.2.- DISOLUCIÓN DE IDENTIDAD INFANTIL.	
12.3.- SER Y TENER.	
12.4.- LOS TEMORES MASCULINOS.	
12.5.- LOS TEMORES FEMENINOS.	
12.6.- EL AISLAMIENTO Y LA REFLEXIÓN.	
12.7.- LOS CONFLICTOS FAMILIARES.	
13.- EDUCAR EN LA ADOLESCENCIA.	84
13.1.- ESTILOS EDUCATIVOS.	
14.- ALGUNAS PAUTAS.	87
15.- CONCLUSIÓN.	91
6- BIBLIOGRAFÍA	
1.- BIBLIOGRAFÍA.	97

Límites, Normas y Valores

1

LÍMITES, NORMAS Y VALORES.

1- INTRODUCCIÓN.

En este tema se desarrollan dos herramientas concretas: la lista de normas y la lista de éxitos, expuestas ambas de tal manera que resulten una guía práctica y de aplicación inmediata. Además se cuenta, por un lado, con unas ideas previas generales acerca de la relación entre los padres y madres con sus hijos e hijas y, por otro lado, como colofón, algunas pautas concretas para mejorar dicha relación.

Recordarles que no existen fórmulas mágicas y que toda labor educativa requiere de grandes dosis de paciencia, cariño y sentido común.

2- CUESTIONES PREVIAS.

1. Dificultades de comportamiento no implican problema emocional profundo:

Los/as niños/as suelen convertirse en «problemas» precisamente por el mal funcionamiento del sistema social en el que viven: su comportamiento responde, sobre todo, al trato que reciben del medio.

2. La experiencia vital de cada uno/a es completamente diferente de la de los/as demás.

El hecho de que varios/as niños/as se eduquen en la misma familia no supone garantía alguna de que vayan a comportarse de manera parecida.

3- IDEAS QUE GUÍAN LA RELACIÓN ENTRE PADRES Y MADRES E HIJOS/AS:

Seguridad.

- Existe en los padres y madres una responsabilidad natural en relación con la seguridad, el apoyo y la alimentación del niño/a.
- Esta seguridad se promueve cuando dicen exacta y claramente lo que pretenden, y cuando son coherentes y predecibles en su comportamiento.



Responsabilidad.

- Una de las cosas más importantes que debe aprender el/la niño/a es ser responsable de sus propios actos.
- El desarrollo de su sentido de la responsabilidad sólo se dará cuando se les trate como responsables de sus actos.

Juegos de poder.

- La mayor parte de las dificultades entre padres y madres e hijos/as surgen de la lucha que se establece entre ellos/as por disponer de poder y control.
- Los padres y madres deben saber cómo ganar esta batalla cuando sea necesario, de modo que puedan otorgar poder a sus hijos/as cuando sea lo más aconsejable.

Confianza.

- No tener confianza en **cómo debe actuarse es lo que hace tan difícil tomar decisiones**, dándose dos típicos comportamientos paternos, que no llevan a ninguna parte:
 - 1.- no hacen nada, salvo reaccionar a base de impulsos y de emociones;
 - 2.- intentan poner en práctica cosas nuevas continuamente, sin conceder suficiente tiempo a ninguna de ellas antes de pasar a la siguiente, con lo cual difícilmente pueden valorarse los resultados obtenidos.

Decisión.

- Cuando se muestran **indecisos/as** en relación con sus hijos/as, éstos/as lo perciben y ello afecta a sus sentimientos de seguridad y de bienestar, ofrecen a sus hijos/as una inmejorable oportunidad para ser caprichosos/as y dominantes.
- Cuando se muestran **decididos/as**, comprenden que dicen las cosas en serio, que están dispuestos/as a seguir adelante y que no se dejan manejar a capricho.

Disciplina.

- Los padres y madres **disciplinados/as**, es decir, **coherentes, estructurados/as, razonables** y que se comunican clara y directamente pueden crear un sistema de pautas y servir de modelos a sus hijos/as, paso necesario para que estos/as lleguen a auto-disciplinarse.

Premios y Castigos.

- Los padres y madres que castigan cuando el comportamiento no es el esperado no son «malos padres/madres». El castigo sólo es malo cuando:
 - no sirve para cambiar el comportamiento.
 - acarrea consecuencias no deseadas para el/la niño/a.

Aplicación de los premios y castigos

Deben regirse por los siguientes principios:

- *Proporcionalidad: el castigo o refuerzo debe ser de un “tamaño adecuado” a la conducta.*
- *Coherencia: se debe aplicar siempre a cada conducta estipulada.*
- *Contingencia: debe llevarse a cabo lo más cercano posible en el tiempo a la conducta realizada.*

A CONTINUACIÓN SE PROPONEN DOS ALTERNATIVAS O MANERAS DE ENFOCAR EL MODELO EDUCATIVO A DESARROLLAR CON NUESTROS/AS HIJOS/AS:

NORMAS

LISTA DE ÉXITOS

4- NORMAS.

4.1.- ¿QUÉ SON?

- Un conjunto de normas define:
 - cuáles son las relaciones entre los miembros de la familia,
 - ofrece pautas para tomar decisiones,
 - proporciona ideas sobre cómo deben producirse los cambios dentro de la familia.
- Las normas efectivas contribuyen a que el/la niño/a se sienta **seguro/a**, de modo que no tenga que comportarse mal.
- El procedimiento de establecer normas y límites para los/as niños/as no es inamovible.

Es decir, las normas son:

- *un planteamiento*, por el que pueda saber qué se espera de él/ella.
- *una descripción*, que le permita saber cómo y cuándo se debe hacer una cosa.
- *una definición*, que le proporcione la oportunidad de

- distinguir entre lo bueno y lo malo.
- *una comunicación*, que le permita saber **qué se espera de él/ella**.
 - *un método* para organizar la vida familiar que permita saber a sus miembros **cuáles son las responsabilidades propias y las ajenas**.
 - *un sistema* para reducir tensiones, con el fin de que las cosas estén claras y que todas las partes sepan con cierta precisión **qué puede ocurrir y cuándo**.

4.2.- ¿QUIÉNES LAS TRANSMITEN?

- Familia: principal transmisor.
- Escuela: transmisora de valores y normas sociales. Fundamental en el proceso de socialización.
- Sociedad: vecindario, amigos, medios de comunicación,...

4.3.- PASOS PARA ESTABLECER NORMAS.

A. Observar cuidadosamente a los/as hijos/as.

Los/as hijos/as controlan, con mucha frecuencia, lo que quieren que vea su padre y/o madre.

¿Cómo observarles de manera efectiva?

- Observar sin que los/as niños/as se den cuenta de su presencia.
- Preguntar a amigos/as o parientes qué les parece el comportamiento de su hijo/a, incluso cuando usted forma parte de la escena.
- Evitar la tendencia a ver únicamente las cosas que hace mal, en lugar de observar su comportamiento general.
- Intentar no intervenir, cuando se encuentra observando a sus hijos/as aunque esté haciendo algo que no nos parece apropiado, de lo contrario será más difícil continuar observándole en lo sucesivo.



B. Analizar las situaciones problemáticas.

Averigüe cuál es el problema. La mejor manera de definir un problema es identificar un comportamiento que desee usted cambiar. Hay que centrarse en modificar el comportamiento, no el estado emocional.

- Analizar el problema. ¿Cuándo ha surgido?, ¿Cómo?, ¿Cuáles son sus consecuencias?, ¿Qué parte de él nos corresponde?, ¿Cómo reaccionamos?, ¿Por qué reaccionamos de ese modo?, ¿Qué nos gustaría hacer?, ¿Cómo nos gustaría que se resolviese esta situación?
- Considerar las distintas posibilidades para poder resolverlo. No escoger una solución con prisas.

C. Establecer las normas.

- El padre y madre se deben sentar juntos, discutir los problemas que plantean los/as niños/as y ponerse

de acuerdo sobre cómo y qué cuestiones necesitan de algunas normas.

- Al escoger normas, deben ser muy conscientes de que el objetivo es tratar un comportamiento específico de el/la niño/a.

¿Cómo se sabe si una norma sirve o no?

Las normas deben ser razonables. Y por razonables entendemos:

- que el/la niño/a dispone de suficientes recursos para cumplirla;
- que se le da suficiente tiempo para cumplirla (debe hacerse en un tiempo determinado).
- que el/la niño/a sea capaz de llevar a cabo eficazmente lo encomendado. (tener en cuenta condiciones físicas y capacidades).

Deben asegurarse de poder distinguir cuándo se ha cumplido la norma y cuándo no.

- Hay que describir las normas con detalle.
- Las normas deben establecer un límite de tiempo
- Debe existir alguna consecuencia prevista si se rompe el cumplimiento de una norma. Pero las mismas deben ser razonables, aplicarse con coherencia y de manera inmediata.

· *Las normas deben ser escritas en una hoja de papel, junto con los límites de tiempo establecidos y los castigos correspondientes.*

· *Una copia debe quedar expuesta en el cuarto de los/as niños/as, como recordatorio permanente; la otra deben guardarla los adultos para el caso de que el/la niño/a pierda «sin darse cuenta» la suya.*

Hay niños/as para los/as que no sirven las reglas.

Algunos síntomas que indican que las normas y los castigos pueden no funcionar como se pretende:

- Un/a niño/a que tenga una pobre idea de sí mismo/a.
- Que le dé miedo intentar nuevas cosas o aceptar retos.
- Que sea muy dependiente.
- Los hermanos/as de un/a niño/a muy inteligente, imaginativo/a, independiente y activo/a pueden verse comparados/as negativamente con el/la hermano/a en cuestión.
- El/la niño/a que padezca alguna incapacidad sensoriomotriz, física u orgánica.

4.4.- EJEMPLOS DE NORMAS.

Hora de acostarse.

Describir las normas con detalle.

Entendemos por estar en la cama tener puesto el pijama, estar metido/a dentro de las sábanas y con la cabeza en la almohada. A las nueve se apaga la luz y no se vuelve a encender.

Establecer un límite de tiempo.

Hay que estar en la cama a las nueve.

Debe existir alguna consecuencia prevista si se rompe el cumplimiento.

Si no estás en la cama a las nueve una noche, a la siguiente te acostarás una hora antes. Y si esa noche no estás en la cama una hora antes, la siguiente noche te acostarás una hora más temprano.

Limpiar el cuarto.

El cuarto estará limpio si no hay ropas tiradas por el suelo, o debajo de la cama, o encima de los muebles. La ropa limpia hay que colgarla en el armario o meterla en los cajones, según corresponda; la ropa sucia hay que meterla en el cesto de la ropa sucia. Tienes que hacer la cama como se te ha enseñado. No habrá papeles por el suelo ni debajo de la cama. Los jueves por la tarde, cuando vuelvas del colegio, pasarás el aspirador por el suelo de tu cuarto. Si no nos gusta como ha quedado, tendrás que pasarlo otra vez. A diario, tendrás que limpiar tu mesa o tu pupitre, poniendo todas las cosas que tienes encima en sus correspondientes cajones; tendrás que limpiar con un paño la mesa. Tendrás también que limpiar una vez por semana los muebles de tu habitación, y nosotros tendremos que dar el visto bueno. Esta limpieza tendrás que hacerla los miércoles por la tarde después de llegar del colegio. La limpieza diaria de la habitación y la cama tendrás que hacerla al llegar del colegio todos los días, y antes de las doce de la mañana los domingos, sábados y festivos.

Contestar.

Cada vez que repliques a mamá o a papá te enviaremos a tu habitación, inmediatamente, durante media hora. Tendrás que decidir tú mismo/a qué entendemos nosotros por replicar o ser «respondón/a», para comportarte en consecuencia.

Peleas con los/as hermanos/as.

Si nos parece que te estás peleando demasiado y resulta molesto para nosotros o para el resto de la casa, te lo advertiremos diciendo: «Si dentro de cinco minutos

seguís discutiendo de este modo tan molesto, os mandaremos a vuestras habitaciones durante una hora.»

Hacerse pis en la cama.

(Siempre y cuando el/la niño/a tenga un diagnóstico médico que confirme la ausencia de problemas de tipo orgánico). Si te haces pis en la cama una noche, cuando te despiertes a la mañana siguiente te quitarás el pijama, lo lavarás a mano y lo tenderás para que se seque. Cambiarás también las sábanas, las escurrirás y las meterás en la lavadora. (Esta norma debe aplicarse a los/as niños/as que sean demasiado mayores como para mojar su cama).

Discusiones coherentes.

Si empiezas a discutir cuando te pida que hagas algo, tendrás dos minutos para exponer tus argumentos. Si no empiezas a hacer lo que se te dice al cabo de los dos minutos, tendrás que hacerlo y se te mandará a tu habitación durante una hora, inmediatamente. Nosotros te haremos saber cuándo nos parece excesiva la discusión.

5- LISTA DE ÉXITOS.

5.1.- ¿QUÉ ES?

Es una alternativa a la lista de normas. Se basa en la idea de recompensar al/la niño/a por sus logros positivos, reduciendo al mínimo los castigos por su comportamiento malo o inadecuado.

5.2.- OBJETIVOS Y CARACTERÍSTICAS.

Objetivos.

- Promover el cambio de conducta.
- Crear y/o reforzar hábitos.

Características.

Puede:

1. llegar a abarcar hasta diez o veinte conductas distintas para cada niño/a.
2. incluir un buen número de tareas diferentes elegidas por el/la niño/a y que no reciba castigo por no llevarla a cabo ya que son voluntarias.

5.3.-CRITERIOS DE ELABORACIÓN.

1. Los mismos que rigen para las normas:
 - tienen que ser razonables,
 - el/la niño/a debe disponer de los recursos y capacidades adecuados para realizarlas.
2. Puede tener, además de las diferentes tareas, una serie de comportamientos generales, en los que se pueden incluir tanto los positivos como los negativos.
3. También se pueden incluir otros asuntos:
 - no molestar al padre/madre pidiendo cosas inalcanzables o poco adecuadas,
 - hacerse cargo de sus objetos personales y de sus juguetes.
 - por los éxitos obtenidos en el colegio.
 - las cosas agradables que se hagan por los demás miembros de la familia.

Ejemplos:

Puede recibir una estrella si:

- pasa un día entero sin rabietas y sin llorar.
- pasa un día entero sin pegar a sus hermanos/as.

5.4.-¿CÓMO REALIZARLA?

1. Decidir en qué aspectos les gustaría que el/la niño/a empezara a ejercer cierto control sobre su propio comportamiento.

2. Fijar qué tareas les gustaría que hiciera.
3. Dependiendo de la edad, la duración puede ser:
 - Periodos cortos, de una semana, para niños/as de menos de seis años.
 - Periodos largos, un mes, para niños/as de ocho o nueve años.
4. En el encabezamiento de la hoja ponga el nombre del/la niño/a y las fechas que abarque la lista; no se olvide de fechar también cada una de las columnas.
5. Haga un listado de todas aquellas tareas o comportamientos por los cuales el/la niño/a pueda recibir una estrella.
6. En una hoja grande de papel o de cartulina distribuya verticalmente tantas columnas como días abarque la lista.
7. Debajo, a la izquierda del papel, escriba la lista de las cosas por las que puede conseguir una estrella, dedicando una línea a cada actividad.
 - Conforme pase el tiempo y el/la niño/a desarrolle más confianza en su capacidad por conseguir ciertos objetivos, el padre y/o la madre podrán elevar el nivel de exigencia para la terminación de las tareas establecidas.

Nombre: _____

Fecha: del 21 al 27 de septiembre

<i>Cosas que puedes hacer</i>	<i>Sábado 21 sept.</i>	<i>Domingo 22 sept.</i>	<i>Lunes 23 sept.</i>	<i>Martes 24 sept.</i>	<i>Miércoles 25 sept.</i>	<i>Jueves 26 sept.</i>	<i>Viernes 27 sept.</i>
<i>1. Recoger los juguetes</i>							
<i>2. Dar de comer al perro</i>							
<i>3. No pegar a tu hermano pequeño</i>							
<i>4. Vestirse solo</i>							
<i>5. Hacerte la cama</i>							
<i>6. Lavarte los dientes</i>							

5.5.- PREMIOS.

- Cada día, cuando se compruebe que el/la niño/a ha realizado alguna de las cosas relacionadas en la lista, se pondrá una estrella en la casilla correspondiente; al final del período que abarca la lista, recibirá la recompensa establecida según lo acordado previamente.
- Si hubiera diez cosas en la lista y el período abarcado por ésta fuera de una semana, entonces podría conseguir un máximo de una estrella por día y cosa, hasta un total de setenta estrellas a la semana.
- Se puede establecer, por ejemplo, que si consigue treinta estrellas durante la semana, recibirá un premio consistente en dinero, en un objeto que le apetezca o en hacer algo que desee hacer.
- Si ha conseguido cuarenta estrellas, el premio aumentará proporcionalmente, y lo mismo sucederá si consigue cincuenta, etcétera.
- En la lista se debe incluir un apartado no muy definido que también pueda proporcionarle estrellas al/la niño/a.
- Ahí pueden incluirse estrellas adicionales, a criterio del padre y/o la madre, cuando el/la niño/a pase un día bueno en términos generales, o cuando no se porte mal.
- En este sentido, el padre y/o la madre tendrán la facultad de premiar con dos estrellas cualquier aspecto concreto del comportamiento del/la niño/a cuando consideren que ha conseguido un logro especial.

Tipos de premios.

- El tipo de premios o las distintas combinaciones de ellos que se usen dependerá de los valores de cada familia y los valores que son importantes para el/la niño/a.
- las recompensas concretas que se mencionan a continuación, hay que añadir elogios, palabras de ánimo, sonrisas y aplausos:

- Dinero. Se utilizará como recompensa si es un valor importante para la familia.
No confundir el uso del dinero como recompensa con su uso como soborno.
- Juguetes o juegos que el/la niño/a haya pedido.
- Actividades con las que disfrute o que haya indicado que le gustaría hacer, como ir al parque de atracciones, pasear en barca, etcétera.

6- ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON SU HIJO/A:

- Hay que explicar las razones que tenemos para oponernos a algo o castigarlos/as.
- Debemos escuchar cuidadosamente antes de decidir sobre lo que nos piden.
- Debemos prepararlos/as en los hábitos domésticos (limpiar, fregar...) y rutinas personales (higiene personal y de su cuarto).
- Analizar más QUÉ hace, que POR QUÉ lo hace... siempre nos preguntamos por qué, pero a veces las respuestas no son fáciles....
- Debemos ser positivos, hacer que la responsabilidad que le pedimos sea sinónimo de educación, sensibilidad, organización y sensatez.
- Debemos elogiar más que castigar.
- Sea prudente, pero sobre todo, constante, no se rinda fácilmente.
- Formule sus peticiones de forma CLARA, FIRME Y SEGURA.
- Evite caer en comentarios hirientes o irónicos. No dé importancia a esos comentarios de su hijo/a, a no ser que sean graves.
- Si se ha equivocado reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
- Evite desacuerdos con su pareja delante de sus hijos/as.



- Dígale exactamente lo que debe hacer y lo que no, cuando le pida algo.
- Dele en él/ella responsabilidades de la casa.
- Evite poner etiquetas a sus hijos (“mi hijo/a es un/a...”).
- No deje de exigirle en aspectos morales o sociales.
- Valore la escuela y su esfuerzo, no sólo en el aspecto de notas o por aprobar, sino como medio para aprender para la vida.
- Valore en su hijo/a la idea del compromiso.
- Anímele al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, regalos, tiempo de TV, ocio...
- Debemos estar atentos a los cambios bruscos. Todo cambio fuerte tiene una causa.

- Haga lo que pueda por su hijo/a, el esfuerzo y el cariño siempre tienen recompensa.
- Permita a su hijo/a equivocarse y rectificar. Evite sentirse decepcionado/a ante el primer fracaso.

EN LOS ESTUDIOS:

- Procure que lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario.
- Aconséjale sobre la planificación en los estudios.
- Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- Ofrézcale su colaboración, pero no haga nada que él/ella pueda hacer solo/a.
- Motívele elogiando sus esfuerzos, valorando sus cualidades personales (todos/as tenemos alguna) y aceptemos sus limitaciones.
- Propóngale metas y esfuerzos realistas.
- No oculte información al tutor/a. Analice la información que le dan.
- Trate a cada hijo/a con iguales normas, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- No compare a su hijo/a con otras personas o familiares.
- Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- Critique o corrija sus fallos (lo concreto), pero nunca su persona (por ejemplo “eres un desastre”).
- Evite proyectar sobre sus hijos/as sus éxitos o fracasos vitales.
- Oriénteles, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.

7- TAREAS QUE PUEDE HACER SU HIJO/A. LISTA BASE.

EDADES EN QUE PUEDE HACERSE LA TAREA	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lavar los platos.				XX	XX	XX	XX	----	----
Recoger sus cosas (juguetes, ropas).	XX	----	----	----	----	----	----	----	----
Limpiar la habitación, por encima.			XX	XX	XX	----	----	----	----
Limpiar a fondo su habitación.					XX	XX	XX	----	----
Dar de comer a los animales domésticos.		XX	XX	----	----	----	----	----	----
Limpiar la bañera.				XX	XX	XX	----	----	----
Sacar la basura.				XX	XX	XX	----	----	----
Barrer el patio, el porche o la terraza.				XX	XX	XX	----	----	----
Recoger los juguetes.	XX	XX	----	----	----	----	----	----	----
Limpiar el garaje.						XX	XX	XX	----
Pasar el aspirador.					XX	XX	XX	----	----
Limpiar el cuarto de baño.				XX	XX	XX	----	----	----
Poner la lavadora.						XX	XX	XX	----
Poner la mesa.				XX	XX	----	----	----	----
Quitar la mesa.				XX	XX	XX	----	----	----
Limpiar el jardín.					XX	XX	----	----	----
Limpiar los muebles, por encima.			XX	XX	XX	----	----	----	----
Limpiar los muebles, a fondo.						XX	XX	----	----
Hacerse la cama.					XX	XX	XX	----	----
Ayudar a mamá y a papá en diversas tareas.	----	----	----	----	----	----	----	----	----
Cuidar de sus hermanos/as menores, durante períodos cortos.									XX
Cocinar.								XX	XX
Prepararse la merienda					XX	XX	----	----	----
Limpiar los cristales (siempre que sean fácilmente accesibles).								XX	----
Lavar el coche.							XX	XX	----
Fregar suelos.						XX	XX	----	----
Trabajar en el huerto.				XX	XX	----	----	----	----
Regar las plantas de interior.					XX	XX	----	----	----
Limpiar el rincón del perro o del gato.				XX	XX	----	----	----	----

Clave:

XX A esta edad los/as niños/as *pueden ser* capaces de hacerlo.--- A esta edad los/as niños/as *deben ser* capaces de hacerlo.

Celos

2

CELOS

1- INTRODUCCIÓN.

La llegada de un/a segundo/a hijo/a no es momento para esperar una reacción madura del primogénito/a. Desde antiguo existen historias de celos entre hermanos/as en la lucha por complacer a los padres o en la competitividad por el cariño de éstos/as. Según el “Diccionario del español actual”, los celos son un “sentimiento penoso causado por la certeza, el temor o la sospecha de que otra persona se lleva el afecto de la persona querida”. A partir de ese temor se puede desencadenar un tipo de percepción de la situación y de quienes intervienen en ella que haga sufrir mucho. En el caso de los hijos/as únicos/as, la intrusión de un nuevo hermano amenaza la exclusividad del/la primero/a, y el comportamiento derivado de los celos es una maniobra de reconquista por parte de éste/a: recuperación del espacio, del afecto, del tiempo de atención de sus padres... todo lo que ve amenazado.

Los celos son una reacción común cuando llega un nuevo/a hermano/a, pero pueden ser soportables o feroces, dependiendo de la inteligencia del/la niño/a, de su umbral de tolerancia a las frustraciones y de las relaciones con sus padres.

A cada uno se le ha de dar la atención que merece en función de la edad y las necesidades afectivas, como si fuese el/a único/a. Y es que no vale ese “os queremos a todos por igual” que nos decían nuestros padres, porque los/as hijos/as no quieren igualdad, demandan exclusividad.

Los conflictos entre hermanos/as son positivos: los/as niños/as aprenden a hacerse valer, a alcanzar compromisos, a defenderse y a conseguir sus objetivos siendo tenaces. Parece que los/as expertos/as



coinciden al señalar las edades más o menos difíciles para tener un/a hermano/a. El cómo se viva su llegada a la familia y el cómo los padres puedan ayudar al/la primogénito/a a superar ese trago depende, sobre todo, de la edad del niño/a -que marca el grado de comprensión-, de la capacidad de desarrollo verbal, la capacidad de entenderse a uno/a mismo/a y al/la otro/a y la de percibirse a uno/a mismo/a separado de la madre, entre otras cosas. Antes de los dos años - sobre todo, hasta los 18 meses -, los/as niños/as no pueden acceder a recuerdos conscientes (la llamada amnesia infantil), por lo que tienen la sensación de haber vivido con un hermano o hermana desde siempre. A partir de cuatro o cinco años puede ser la diferencia de edad ideal. El/la mayor habrá vivido plenamente sus primeros años y estará preparado/a para tener cierta independencia al tiempo que iniciará una etapa escolar y educativa en la que sus amigos/as probablemente llamarán su atención más que el/la nuevo/a hermano/a. Sin embargo, entre los dos y los cuatro años parece que todo resulta más difícil.

2- EL VÍNCULO FAMILIAR.

La clave para superar la prueba de los celos, sea cual sea la edad del/la hijo/a, está en construir un vínculo familiar sólido por la necesidad de toda persona, adulta o no, de sentirse querida y aceptada; de saber que el entorno responde y muestra afecto, que confía. Los padres deben preguntarse si los vínculos familiares son estables, seguros, si son de aprobación, de calidad y si garantizan al/la pequeño/a que no va a ser abandonado/a, desplazado/a ni obligado/a de golpe a querer al/la hermano/a. Porque no es lo mismo querer que sentirse querido/a.

Es de vital importancia preparar al hasta entonces rey o reina de la casa para la llegada del nuevo/a hermano/a, ya que el efecto sorpresa siempre es traumático. La información que se dé al/la niño/a tiene que estar acorde con su edad y su capacidad de comprensión. Se debe explicar de la forma más sencilla y clara posible. Si el/la niño/a es pequeño/a, no comunicarle la noticia desde el inicio del embarazo, porque nueve meses son toda una eternidad para un/a niño/a que no tiene la noción de tiempo y se cansa de esperar. A los dos años es imposible que un/a niño/a entienda que en la barriga de mamá hay un/a bebé. Lo que se transmite es una idea confusa que a veces se mezcla con lo mágico.

Hay que tener cuidado con las expectativas que a veces se vuelcan en el/la niño/a pequeño/a pero que no se ajustan a lo que él/ella puede entender. Tampoco es bueno contribuir a que el/la niño/a se cree la idea de que un/a hermano/a será un igual. No se le debe decir: “Tendrás un/a hermanito/a para jugar”. Los padres lo hacen bien cuando anuncian la llegada de un/a hermano/a: “le dijimos que venía un/a nene/a y que al principio tendrías que enseñarle a comer y más tarde enseñarle a caminar y a hacer otras cosas que él/ella ya sabía hacer porque era mayor”. De esta manera se evitan frustraciones por esperar un/a hermano/a con quien jugar al fútbol y encontrarse

con una cosa que sólo llora, se hace caca, come y duerme y que necesita toda la atención de la mamá.

El primer comentario sobre el/la bebé debería ser, más que un anuncio, una aceptación de éste como un paso más para la familia. Si el/la niño/a tiene preguntas, las hará. Y si reacciona con rechazo, lo mejor que se puede hacer es tomar buena nota y hacer saber al mayor que le seguirán queriendo igual.

Es importante también que los grandes cambios que puedan venir asociados al nacimiento se vayan disolviendo en el tiempo. Si hay una mudanza, un traslado de dormitorio para el/la mayor, el inicio de la escolarización del niño/a..., es recomendable que no coincidan con la llegada del/la bebé puesto que el mayor podría asociar esos cambios a su hermano/a y culparle por ellos. Además, es conveniente mantener sus puntos de referencia: el cuento antes de ir a la cama, el paseo de fin de semana, la comida con los abuelos los lunes, etcétera. Si se le priva de sus costumbres, el/a niño/a podría sentirse desplazado/a e inseguro/a.

Una vez el/la bebé está en casa es importante integrar al primogénito/a en la nueva dinámica familiar. La madre, inevitablemente, verá dividido su tiempo, sobre todo si amamanta al/la pequeño/a. Aun así, se debe intentar tener momentos exclusivos con el/la mayor, proporcionándole una atención de calidad.

Los comportamientos asociados a los celos pueden ser variados. Pero el denominador común en todos ellos es que pueden hacer perder la paciencia a los padres. Hay que entender que cada uno/a tiene su espacio dentro de la familia, que es personal e intransferible, y también dar al/la primogénito/a la atención necesaria y pedirle a cambio la responsabilidad en función de su edad. Es positivo hacer colaborar al/la niño/a en el cuidado del/la bebé, ¡pero ojo, sólo si él quiere! Y si no, invitarle a imitar las acciones de

mamá emulándola con un muñeco (lo que se llama juego simbólico). De este modo, cuando tenga rabia, si tira al muñeco aquí o allá no pasará nada. Se ha de explicar al mayor que él/ella también fue bebé y recibió esos cuidados exclusivos, y es bueno recurrir al álbum de fotos para mostrárselo.

Si se han seguido las recomendaciones anteriores, los celos darán paso a una relación más cercana y tierna. Incluso si el/la primogénito/a dio un paso atrás en alguno de los terrenos en los que había ganado puntos (volvió a hacerse pis en la cama, volvió a hablar mal, se tambaleaba...), habrá resultado un impulso a una nueva etapa evolutiva. Y los celos del/la mayor hacia el/la pequeño/a se invertirán poco a poco, pudiendo tener en casa a un/a bebé que admira tanto a su hermano/a mayor que no se separa de él/ella, cosa que puede no gustar tanto al/la primogénito/a, que se cansará del/la pequeño/a mucho antes. Al final, lo que caracteriza la relación entre hermanos es la posibilidad de experimentar a la vez la complicidad y la rivalidad. Y si los celos se llevan con mano derecha, una vez superados todos habrán aprendido de la experiencia.

3- LOS SÍNTOMAS DEL TRAUMA.

Aunque no siempre se debe interpretar una sana rabieta o un capricho infantil como una manifestación de celos en un/a niño/a que acaba de tener un/a hermano/a, hay determinados comportamientos que, asociados a este hecho, se convierten en máscaras tras las que se ocultan los celos.



Si bien no hay un listado “oficial”, la periodista italiana Nessia Lanado, en su libro “Niños/as celosos/as”, glosa unas cuantas manifestaciones:

1. Agresión explícita al bebé.

No hay que hacerle sentir culpable, pues aprenderá a no exteriorizar los celos y los llevará dentro más tiempo. Hay que mostrar enfado, pero haciéndole comprender que se ha portado mal.

2. Rechazo a la madre.

Reaccionar dándole afecto como siempre. Si no, el sentimiento de culpa de la mamá acentuará la sensación del pequeño de haber sufrido un agravio.

3. Comportamiento regresivo.

Si el mayor vuelve a tener incontinencia, deseos de tomar biberón, comportarse como un bebé, hay que hacerle entender que ser mayor significa ser más autónomo, lo que es más cómodo y da más libertad. Transigir hasta un cierto límite, marcado por el sentido común.

4. Explosión de rabia.

Hay que calmarle haciéndole sentir que estamos de su parte, dándole cariño.

5. El niño que se esconde.

Es una petición de ayuda, una llamada para que se le vaya a buscar. Y es lo que hay que hacer.

6. El amor - odio.

Cuando se alternan besos con pellizcos al hermanito/a, no hay que darle importancia pero sí hacerle ver lo bueno y lo malo.

7. Desprecios e insultos hacia el nuevo.

Es importante que el niño aprenda cómo algunas expresiones ofenden y hacen sufrir. Hay que reñirle en privado.

8. Proyecciones.

Cuando atribuye al hermano/a sus propios sentimientos y pensamientos negativos -y sus travesuras- se le debe enseñar que mentir no es correcto.

9. El amor asfixiante.

El excesivo amor por el/la bebé es una manera de reconducir el estrés. Los padres pueden enseñar otras formas de hacerlo, con juegos o tareas de su edad.

10. La falsa indiferencia.

No se mantiene mucho tiempo. Nunca hay que forzar la aceptación del/la bebé.

11. La tristeza y la enfermedad.

El/la niño/a sensible y cerrado tiene que ser constantemente animado/a y reafirmado/a, aunque parezca que no lo necesite. Y si hay síntomas de enfermedad, aunque el origen sea psicológico, se deben tratar.

12. La madre asfixiada.

Los/as primogénitos/as se pegan físicamente a la madre para estar seguros de su amor. Esa proximidad les calma. Debemos encontrar otras vías para darles la seguridad que necesitan.

13. Pesadillas y fobias.

No hay que negar sus palabras diciendo que “no hay nada de que tener miedo”, porque su miedo es real. La clave es esforzarnos por ver el mundo con sus ojos e intentar calmarle comunicándole que estamos seguros de que lo podrá superar.

14. Los celos que no se manifiestan.

Si hay negación total del hermano/a, primero hay que ocuparse, y después, preocuparse. Observar qué está pasando, buscar un por qué, para ayudarle a descargar de alguna manera la confusión. Ayudarle a verbalizar. Si persisten los celos, consultar con un profesional.

La sexualidad en la infancia

3

LA SEXUALIDAD EN LA INFANCIA.

1- ETAPAS.

Una fase importante de la sexualidad del bebé se asienta en la placentera intimidad entre él/ella y sus padres, a través de los mimos, caricias y abrazos. A muy corta edad responden de forma muy espontánea con señales de excitación sexual a los múltiples focos de sensaciones físicas. No obstante, es importante darse cuenta de que es demasiado pequeño/a para ser consciente de este contacto, por lo que no puede decirse que se produzca un despertar erótico socio-sexual. Estos reflejos sexuales forman parte de su incipiente aprendizaje sexual.



A los dos años, hay una incuestionable curiosidad hacia las partes del cuerpo y la mayoría descubren (si aún no lo han hecho) que la estimulación genital produce sensaciones placenteras.

Poco más o menos por esa misma época, también cobran conciencia de cuando los padres y madres desaprueban sus tocamientos. Si bien es conveniente que los padres y madres eduquen a sus hijos/as dentro de las pautas socialmente aceptables (por ejemplo,

decirle que no debe exhibir o jugar con sus genitales en público), hay algunos/as progenitores/as que frustran todo conato de juego sexual diciendo: “eso no se hace”, o “no te toques ahí abajo”. El negativo impacto de estas constricciones puede constituir, a la larga, la causa primera de una disfunción sexual.

A los cuatro años la mayoría empieza a preguntar de dónde vienen los/as bebés y cómo se produce el nacimiento. Así es corriente que muchos niños o niñas de esa edad se tomen al pie de la letra las explicaciones ya que a esa edad tienen una visión concreta y literal del mundo y de la vida en general.

Hacia los cinco años empiezan a formarse ideas sobre el sexo basadas en la observación de las efusiones entre sus padres, como puede ser el ver a mamá y a papá abrazándose y besándose con evidente pasión, lo que es un excelente indicador de los placeres que conlleva la intimidad física y afectiva. Por otro lado, tener unos padres que se están peleando constantemente, u oír como uno/a dice al otro/a: “no me toques”, puede surtir el efecto contrario y deformar la idea que adquieran de la intimidad.

Por lo general, a los seis o siete años tienen ya un conocimiento cabal de las diferencias anatómicas fundamentales entre ambos sexos y muestran un notable recato en la exposición de las partes del cuerpo. Pero al mismo tiempo lo más seguro es que su natural curiosidad salga a relucir en juegos que facilitan la exploración sexual.

En circunstancias normales, estos pasatiempos sexuales en que se enzarzan no resultan nocivos y cabe presumir que desempeñan un papel psicosocial importante en su evolución. La reacción hostil de los padres puede generar traumas psicológicos. Cuando se les descubre divirtiéndose en manifestaciones sexuales, en solitario o en compañía, la reacción negativa de los progenitores es captada de

inmediato por el/a pequeño/a, aunque no entienda las razones que la motivan.

Para cuando cumple los ocho o los nueve años ya el/la menor es consciente del componente erótico que conllevan esos juegos, y ya no es exacto afirmar que únicamente se trata de un “pasatiempo” espontáneo. Ese enardecimiento erótico puede ir acompañado de fantasías sexuales, y hasta llegar a darse casos de enamoramiento.

2- OTROS ASPECTOS.

El juego homosexual forma parte, al igual que los escauceos heterosexuales, de su normal desarrollo. Como norma, estas actividades homosexuales no significan que al llegar al estado adulto vaya a mostrar una orientación homosexual.

No es muy positivo que los padres reaccionen con alarma u hostilidad ante los escauceos sexuales de sus hijos/as, ni que les aflijan castigos por ello. Es mucho más efectivo un enfoque realista de la situación que conlleve comprensión y una educación sexual adaptada a la edad, sin duda, tendrán una evolución sexual y psicológica mucho más saludable.

Respecto a la educación sexual, esta debe prestársele en función de su edad, y no esperar a que llegue a la adolescencia para procurar-le la información pertinente sobre el sexo, ya que es demorarse más de la cuenta. Los niños/as se enfrentan a la temática del sexo a través de la televisión, el cine, los libros, los padres se arriesgan a que interpreten lo que ven sus ojos al pie de la letra y sufran una deformación respecto al contenido auténtico del consecuencias lamentables.

Depresión infantil

4

DEPRESIÓN INFANTIL.

1- INTRODUCCIÓN.

Aunque para muchos adultos los/as niños/as sean seres despreocupados, lo cierto es que también pueden sentirse responsables de muchas cosas. En su mundo también hay problemas: les afecta que sus amigos/as no les quieran, que les vaya mal en el colegio, que venga un nuevo hermano/a, sentirse poco queridos/as. El/la niño/a está lleno/a de preocupaciones, incluso más que un adulto, puesto que su desarrollo cognitivo no le permite encontrar explicaciones racionales a buena parte de las cosas que ocurren a su alrededor, lo que comporta un sentimiento de inseguridad que es un buen caldo de cultivo para la aparición de emociones negativas. Y no sólo le preocupan los problemas reales, sino también los imaginarios.

Cuando se piensa en un/a niño/a, se piensa en juego y bullicio, sin embargo la depresión es todo lo contrario, es como la negación de la niñez.

La depresión puede ser un signo, síntoma, síndrome o trastorno. Como signo o señal, la depresión en forma de afecto triste o humor triste (disforia) es una de las emociones humanas más comúnmente experimentadas desde la infancia hasta el envejecimiento. La depresión como síntoma difiere de la depresión como signo o señal en que es más intensa y prolongada e interfiere el bienestar o la adaptación del individuo. Cuando a la depresión se la refiere como un síndrome o trastorno, no sólo incluye un humor triste intenso y prolongado, sino otros síntomas tales como la anhedonia (pérdida del interés o disfrute de las actividades diarias); aumento o disminución del sueño; disminución o aumento del apetito; disminución de energía o fatiga; agitación o lentitud psicomotora; sentimientos de inutilidad; autorreproche o culpabilidad excesiva; capacidad disminuida para

concentrarse o pensar; y pensamientos morbosos, ideaciones suicidas, o intentos de suicidio.

2- SEÑALES DE ALARMA.

El/la adulto/a deprimido/a quiere llorar, deja de salir, no le apetece hablar. En los/as niños/as la señal es la agresividad, la irritabilidad.

Pero no son los únicos síntomas. La depresión también se manifiesta mediante expresiones faciales tristes, disminución del movimiento corporal, reducción de las funciones corporales y retraimiento temporal, parcial o total.

¿Y qué puede ocasionar que un/a niño/a se deprima? Existe una huella genética que puede determinar la vulnerabilidad del/la niño/a a la hora de sufrir depresión. También pueden influir desórdenes fisiológicos. Ahora bien, son las circunstancias vitales las que finalmente determinan que un/a niño/a se deprima o no. Hay un factor genético innegable, pero sólo se hereda la base genética de la vulnerabilidad. Es la interacción con el ambiente lo que hará que la depresión se manifieste o no.



Es básicamente en los primeros años de vida cuando la interacción con el entorno, con los adultos que le rodean, influye sobre su desarrollo emocional y fisiológico. Es evidente que los/as pequeños/as que están expuestos a situaciones extremas presentan un mayor riesgo de sufrir depresión, pero lo cierto es que todos los/as

niños/as, sea cual sea su condición, se alimentan de emociones. Por eso, la depresión infantil también incide en los/as que viven entre algodones: puede ocurrir cuando fracasa en sus expectativas cognitivas (por ejemplo, suspender en el colegio), cuando hay un fracaso corporal (por ejemplo, sufrir una enfermedad) y cuando hay rupturas vinculares con el objeto de amor (por ejemplo, con los padres u otro ser querido).

3- SENTIRSE QUERIDO/A.

Para el/la niño/a, el sentimiento de no ser querido es terrible, porque tiene conciencia de su dependencia física y emocional del objeto de amor, del adulto. La ausencia de un ser querido, sea por causa de



muerte, por la separación de los padres o su ausencia por falta de tiempo, supone un vacío irremplazable que el/la niño/a interpreta como abandono. Un/a niño/a le pregunta mil veces al adulto si lo quiere o no.

Esta dependencia emocional tiene su lectura desde el punto de vista evolutivo. El/la niño/a sabe que su supervivencia depende del adulto: si lo quiere, lo cuidará; si no, no lo cuidará. Los/as niños/as hacen lecturas del todo o nada.

La depresión también puede ser una reacción a situaciones estresantes como la novedad. Un nuevo domicilio o nuevos/as amigos/as pueden originar una necesidad de consolidar y de reforzar los vínculos afectivos. En estos momentos, el/la niño/a requiere un refuerzo

afectivo que, si no ocurre, puede generar un estado de inseguridad. El estado de ánimo de los adultos también interfiere con el del/la niño/a. Si la persona que está al cargo sufre depresión, supone un riesgo porque es el ambiente de desarrollo. Una persona depresiva realiza los trabajos mecánicos de cuidarlo, pero no tiene una participación emocional, porque su cabeza está ocupada por sus preocupaciones. También ocurre cuando el/la cuidador/a no es auténtico/a, se esfuerza pero no puede hacer llegar al/la niño/a sus emociones, le falta empatía.

4- FALTA DE TIEMPO.

El ritmo de vida tampoco ayuda. Aunque en ninguna otra época han estado tan bien cuidados/as, se les dedica poco tiempo. El bienestar también genera inestabilidad. El/la niño/a necesita que le achuchen, que le digan que le quieren, pero también que le castiguen, que le reprendan, porque para él/ella es una muestra de afecto.

5- OTRAS CAUSAS.

También existe una base biológica: si los padres tienen depresión, el riesgo de que el/la niño/a también la sufra es del 15%. Existe una vulnerabilidad genética, pero el riesgo es psicosocial, de la suma de ambas surge la depresión.

Así mismo se ha observado que los/as niños/as con depresión presentan una menor secreción de la hormona del crecimiento.

El origen también puede estar en alguna otra enfermedad. Hay problemas médicos como la diabetes, la anemia o problemas de tiroides que pueden ir asociados a la depresión. La intolerancia a la lactosa y la fructosa tienen relación con la sintomatología depresiva

ya que interfieren en el ciclo de la serotonina, disminuyendo su presencia.

El consumo de ciertos medicamentos, como los corticoides, también puede desembocar en depresión porque provocan cambios metabólicos. También los/as niños/as que padecen alguna enfermedad crónica requieren especial atención. Son momentos difíciles, tanto para él/ella como para la familia: a veces el/la niño/a puede enfadarse o autoinculparse, porque interpreta que la enfermedad es un castigo. Además de atender su enfermedad, hay que cuidar sus emociones.

Comprender las emociones del/la niño/a deprimido/a o con otras patologías psiquiátricas no es fácil. Si a un adulto le resulta difícil verbalizar sus sentimientos, en el caso del/la niño/a todavía es más complicado: los/as adultos/as pueden hablar, el/la niño/a no se sabe explicar.

6- CÓMO ACTUAR.

La participación de la familia es vital en el tratamiento de los/as niños/as y adolescentes deprimidos/as. Los padres y otros miembros de la familia a menudo tienen unas percepciones y actitudes deformadas con respecto al/la paciente. Algunos padres tienen dificultad para aceptar que su hijo/a menor o adolescente está deprimido/a, o que se le prescriba un tratamiento. También pueden reforzar actitudes (“No tienes solución”), autodeclaraciones (“No vales nada”) y conductas negativas (“Eres un/a perezoso/a”).

Es importante hacer lo posible para que desde los primeros años vayan acumulando en sus experiencias pequeños o grandes éxitos que les van a permitir sentir interiormente la convicción de que son seres

humanos capaces de responsabilizarse a sí mismos/as, de tomar las riendas de sí mismos/as. En este sentido exponemos algunas acciones encaminadas a potenciar su autoestima:

- Hacerle sentir el amor, la atención, la aceptación, protección y respeto de los suyos.
- Apreciarle por ser distinto/a, por su originalidad, por ser como es.
- Integrarlo/a, vincularlo/a, y proporcionarle estructuras de apoyo emocional.
- Facilitarle que pueda expresar con sinceridad sus sentimientos y perciba que los suyos les transmiten con la misma sinceridad sus propios sentimientos recíprocamente.
- Proporcionarle frecuentemente muestras de aliento, apoyo, confianza y aprecio para que desarrolle sentimientos de valía y competencia.
- Enseñarle a confiar en sí mismo/a y en los demás, así como a descubrir lo mejor de cada persona.
- Proponerle expectativas altas, pero que sean alcanzables, no tan difíciles que le convenzan de su incapacidad.
- Poner todos los medios a su alcance para potenciar al máximo la salud física, psíquica y emocional.
- Enseñarle con el ejemplo a ser indulgente y tolerante, a perdonar y perdonarse, a permitir errores y aprender de ellos.
- Enseñarle a descubrir un sentido a su vida, y a proponerse metas y objetivos generosos y altruistas.
- Ser fiel ejemplo de bondad, ejercer los padres de buena gente y vivir de acuerdo con unos valores morales de los que puedan tomar buena nota.
- Sentido del humor, alegría contagiosa..., ¡ganas de vivir, ser feliz y hacer felices a los demás!

Adolescencia

5

ADOLESCENCIA.

1- INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es considerada como un período crítico de desarrollo en muchas culturas, especialmente en las sociedades más avanzadas tecnológicamente. Su explicación se ha abordado desde dos teorías:

Biologicista: se hace hincapié en los ajustes que exigen los cambios fisiológicos de la pubertad, sin exceptuar los aumentos de las hormonas sexuales, los cambios en la estructura y la función del cuerpo.

Cultural: la causa primordial de los problemas de los/as adolescentes, es producto de las numerosas demandas que nuestra sociedad hace a las personas de esta edad: independencia, etc.

Aunque existen diferencias de opinión en lo tocante a la importancia relativa de los factores biológicos, sociales y psicológicos, existe, no obstante, un acuerdo general en lo referente a que el período de la adolescencia ha presentado tradicionalmente problemas especiales de ajuste en nuestra sociedad.

Entre un 11 y un 16 por ciento de los/as adolescentes españoles desarrollan alguna forma de agresividad, ya sea mediante acoso escolar o bullying, violencia contra los padres, maestros o cualquier otro adulto. Se trata de un porcentaje que ha crecido sustancialmente en los últimos años. Este incremento de los casos de agresividad se debe a una menor capacidad para expresar los sentimientos y para dialogar por parte de los/as adolescentes que carecen de las habilidades técnicas y sociales necesarias para desarrollarse en sociedad.

Esta incapacidad de comunicar sus sentimientos, que siempre ha existido, viene reforzada hoy día por la sociedad de consumo. El/la niño/a y el/la adolescente de hoy se encuentra en una situación muy aislada y expuesto a modelos y conductas contradictorios, que no son los que ve en su casa. Esto le produce una situación de desorientación respecto a lo que está bien y lo que está mal, que tampoco mitigan los padres a través de la conversación y el diálogo. De hecho muchas veces son los mismos padres los que desarrollan conductas agresivas hacia otros adultos que sirven de “mal” ejemplo para sus hijos/as.

2- CONCEPTUALIZACIÓN DE LA ADOLESCENCIA Y EL/LA ADOLESCENTE.

La adolescencia es un periodo de transición entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto. Para muchos/as jóvenes la adolescencia es un periodo de incertidumbre e inclusive de desesperación; para otros/as, es una etapa de amistades intensas, de distanciamiento con los padres y de sueños acerca del futuro.

El término adolescente se usa generalmente para referirse a una persona que se encuentra entre los 12 años en la mujer, y 14 en el hombre, y termina a los 21 años de edad.

El comienzo de esta etapa está marcado por cambios biológicos, fisiológicos y físicos; sin embargo, su final está indicado por cambios sociales y de criterio frente a la vida.

3- BÚSQUEDA DE LA IDENTIDAD.

La adolescencia es el momento en el que la persona consolida sus competencias específicas y su competencia o capacidad general frente al mundo, a la realidad y entorno social, estableciendo su

adaptación y ajustes, si no definitivos, sí los más duraderos a lo largo del ciclo vital.

Por una parte, termina el proceso de interiorización de pautas de cultura y perfecciona el de adquisición de habilidades técnicas comunicativas y, en general, sociales. Por otra, desarrolla y asegura la propia autonomía frente al medio.

Les caracteriza una oscilación entre independencia y dependencia, seguridad e inseguridad en sí mismo/a, manifestados en relación a la familia, la autoridad de los adultos y los iguales y grupo de compañeros/as.

La adolescencia es el período de adquisición y consolidación de una identidad personal y social, entre otras cosas consistente en una conciencia moral en la adopción de ciertos valores y en la elaboración de un concepto de sí mismo/a al que acompaña una autoestima básica.

3.1.- DIFERENCIA DE GÉNERO EN LA FORMACIÓN DE LA IDENTIDAD.

La Psicología en general cree que la mayor parte de las diferencias entre los sexos surgen primero de actitudes y prácticas sociales.

Los sexos difieren en su lucha para definir la identidad, observándose que las niñas parecen madurar más rápido: cuando ellos aún son egocéntricos, las niñas han pasado hacia la conformidad social; cuando los muchachos comienzan a ser conformistas, ellas se vuelven más autoconscientes.

La diferencia es pequeña en general y más notable durante la secundaria; desciende de manera notoria entre

los/as adultos/as jóvenes y desaparece por completo entre los hombres y las mujeres de edad.

4- PSICOLOGÍA DINÁMICA DE LA ADOLESCENCIA.

Los/as adolescentes se hacen cada vez más conscientes de las relaciones que existen entre ellos/as y la sociedad, de tal modo que sus motivaciones se transforman progresivamente, de egocéntricas hacia la sociedad.

La necesidad del contacto psicosocial presenta **características** peculiares en la adolescencia:

- **Creciente contacto con la sociedad:** pasa gran parte del tiempo fuera de la propia familiar; en la escuela tiene la posibilidad de establecer interacciones sociales con sus iguales y con los/as demás cada vez más extensas y duraderas.
- **Creciente adhesión a las ideologías corrientes:** suscita su deseo de elaborar teorías, de participar activamente en las ideas de las personas con que vive y las corrientes de pensamiento cultural de los contextos sociales en que está inserto/a.
- **Creciente comportamiento hacia los demás:** dependiendo siempre de la maduración intelectual, emocional y social el/la adolescente se hace más idóneo/a para ponerse en sintonía con los/as demás, para dialogar con sus iguales y con los/as adultos/as, para descubrir el significado de sus actividades, para colaborar en el plano de las ideas.
- **Creciente emancipación de la familia:** a medida que las experiencias sociales se extienden y se amplían los contactos

con las personas, se separa emocionalmente de su propia familia, parcialmente de los padres. Los cambios condicionados por la pubertad tienen una incidencia fundamental en el proceso de emancipación de la familia.

- **Creciente adaptación heterosexual:** la vida escolar y de grupo facilita su adaptación heterosexual. Se da un progresivo acercamiento de los sexos, según modalidades condicionadas de modo diverso por la madurez personal y por el ambiente sociocultural.

4.1.- INSERCIÓN EN LA COMUNIDAD.

Es necesario crear el ambiente favorable en el que, antes de cualquier otra cosa, se aprendan los sentimientos, los valores, los ideales, las actitudes y los hábitos que favorezcan la vida en sociedad. Es ésta una responsabilidad que precisa primero de la familia y después de la escuela; formar en ellos/as personalidades socialmente adaptadas de modo que, al salir del círculo familiar y escolar, puedan ocupar el lugar que les corresponden en la comunidad.

Hay en las/os jóvenes actitudes que llevan a la formación de grupos sociales como clubes, equipos, fraternidades, etc., cuya función es la de favorecer el proceso de socialización mediante la comunicación entre las personas.

Un rasgo característico del/la joven es el espíritu de camaradería, como un hecho social elemental, incluso antes de ser un sentimiento. El vínculo de camaradería existía ya en los años anteriores en el ámbito de la escuela. Ahora experimentan una camaradería nueva: nace el sentimiento del compromiso común. Hay que tener

presente que una cosa es la necesidad de socializarse, y otra la degeneración de esas estructuras comunitarias en fenómenos de colectivismo que no apagan la agresividad, sino que la potencian.

5- DESARROLLO SEXUAL DEL/LA ADOLESCENTE.

Los cambios físicos que ocurren en la pubertad son los responsables de la aparición del instinto sexual. En ésta etapa su satisfacción es complicada, debido tanto a los tabúes sociales, como a la ausencia de los conocimientos adecuados sobre la sexualidad.

5.1.- IDENTIDAD SEXUAL.

La orientación sexual adolescente, al margen de las prácticas que puedan haber existido inicialmente, puede dirigirse hacia personas del mismo sexo o del otro o hacia actividades sexuales peculiares.

La relación sexual en el ser humano no se limita a la reproducción, sino que pone en juego un profundo intercambio de deseos y peculiaridades individualidades. Durante la adolescencia, el deseo sexual puede verse afectado por tendencias particulares (fetichismo, sadismo, masoquismo), exactamente como sucede en los/as adultos/as.

Al analizar la sexualidad durante la adolescencia hay que referirse, casi siempre, a **prácticas más que tendencias**. Nada está consolidado en ellos/as ni nada es aún definitivo.

5.2.- CAMBIOS FÍSICOS DEL/LA ADOLESCENTE.

Los cambios biológicos que señalan el fin de la niñez incluyen el crecimiento repentino, el comienzo de la menstruación.

ción de las mujeres, la presencia de semen en la orina de los varones, la maduración de los órganos sexuales primarios (los que se relacionan directamente con la reproducción) y el desarrollo de las características sexuales secundarias (vello púbico).

En promedio, las niñas comienzan a mostrar el cambio de la pubertad hacia los 9 ó 10 años de edad y llegan a la madurez sexual hacia los 13 ó 14. Sin embargo, pueden presentar las primeras señales a los 7 años o después de los 14, llegando a la madurez sexual a los 9 ó 16. La edad promedio para que los chicos entren en la pubertad es a los 12, alcanzando su madurez sexual a los 14, sin embargo pueden comenzar a manifestar sus cambios a los 9 años ó a los 16 y llegan a la madurez a los 11 ó 18.

Las hormonas responsables de la maduración sexual, están estrechamente relacionadas con las emociones, en especial con la agresión en los muchachos y la agresión y depresión en las niñas, pero es necesario añadir que en los seres humanos la influencia social se combina con las hormonas y puede predominar. Aunque existe una relación bien establecida entre la producción de las hormonas testosterona y la sexualidad, los/as adolescentes comienzan la actividad sexual más de acuerdo con lo que sus amigos/as hacen que lo que sus glándulas producen.

6- CAMBIOS PSICOLÓGICOS EN EL/LA ADOLESCENTE.

La adolescencia es quizás la época más complicada en todo el ciclo de la vida humana. Los/as adolescentes son muy conscientes y están seguros/as de que todo el mundo los/as observa, entre tanto, su cuerpo continuamente los/as traiciona; sin embargo la adolescen-

cia también ofrece nuevas oportunidades que los/as jóvenes abordan de diferentes maneras.

6.1.- MADURACIÓN TEMPRANA O TARDÍA EN LOS VARONES:

Una investigación ha encontrado que los varones que maduran rápido son equilibrados, calmados, amables, populares entre sus compañeros, presentan tendencias de liderazgo y son menos impulsivos que quienes maduran tarde. Existen aspectos a favor y en contra de ambas situaciones; a los muchachos les agrada madurar pronto y quienes lo hacen parecen beneficiarse en su autoestima, al ser más musculosos que los chicos que maduran tarde, son más fuertes y tienen mejor desempeño en los deportes y una imagen corporal más favorable. Sin embargo la maduración temprana tiene complicaciones porque exige que los muchachos actúen con la madurez que aparentan. Quienes maduran más tarde pueden ser o actuar durante más tiempo como niños, pero también pueden beneficiarse de un tiempo de niñez más largo.

6.2.- MADURACIÓN TEMPRANA O TARDÍA DE LAS NIÑAS:

A las niñas no les gusta madurar pronto; por lo general son más felices si no maduran rápido ni después que sus compañeras, las que maduran pronto tienden a ser menos sociables, expresivas y equilibradas, son más introvertidas, tímidas y tienen una expresión negativa acerca de la primera menstruación. En general los efectos de la maduración temprana o tardía tienen mayor probabilidad de ser negativos cuando son muy diferentes de sus compañeras bien sea porque están mucho más o menos desarrolladas que las otras.

6.3.- INTERÉS POR LA APARIENCIA FÍSICA:

La mayoría de adolescentes se interesan más en su aspec-

to que en cualquier otro asunto de sí mismos/as, y a muchos/as no les agrada lo que ven cuando se miran en el espejo. Los varones quieren ser altos, anchos de espalda y atléticos; las niñas quieren ser guapas, delgadas, pero con formas, y con una piel y un cabello hermoso, cualquier cosa que atraiga al sexo opuesto. En ambos sexos hay preocupación por su peso, su complexión y rasgos faciales, lo que trae consecuencias biológicas y hasta trastornos psicológicos (falta de autoestima): la aparición del desorden en la salud como desnutrición, descuido del peso anorexia bulimia, y hasta abuso de alcohol, drogas y otros vicios. Las chicas tienden a ser menos felices con su aspecto que los varones de la misma edad, sin duda por el gran énfasis cultural sobre los atributos físicos de las mujeres.



Cuando se les pregunta ¿qué es lo que no te gusta de tu cuerpo? Generalmente los varones responden nada, mientras que las niñas responden una serie de aspectos que en realidad odian; cuestión que debe ser tratada como tema de autoestima para evitar trastornos psicológicos futuros.

7- MODALIDADES DE SATISFACCIÓN.

A menudo, durante la adolescencia, aparecen conjunta o separadamente prácticas sexuales que serán luego abandonadas. Nada está

aún consolidado en estos momentos, y la aparición de conductas homosexuales, por ejemplo, no implica una definitiva orientación hacia la homosexualidad.

Dentro de las modalidades de satisfacción encontramos tres: la masturbación, las practicas homosexuales y las heterosexuales. No es raro que durante este período se presenten, conjunta o separadamente, prácticas que luego serán abandonadas.

Reténgase que se está hablando de **prácticas** y no de **tendencias**. En la conducta sexual adolescente nada está aun consolidado, nada puede considerarse definitivo y, sobre todo, excluyente. La satisfacción sexual es algo difícil de conseguir en esta época de la vida, pero al mismo tiempo es también lo que plantea más imperiosas exigencias.

7.1.- LA MASTURBACIÓN DURANTE LA ADOLESCENCIA.

La masturbación es una forma sencilla de satisfacción sexual y no produce ningún perjuicio a la persona que la practica.

En esta modalidad sexual, la satisfacción queda limitada al orgasmo producido por la manipulación de los genitales, con la decisiva participación de fantasías eróticas. Toda persona que se masturba sabe que el placer que de ello obtiene es distinto al que produce la relación con otra persona. Ni mejor ni peor, simplemente distinto.

7.2.- LAS PRÁCTICAS HOMOSEXUALES.

En la mayoría de los casos se trata sólo de una precipitación irreflexiva y apasionada hacia la satisfacción inmediata, propiciada por ciertas situaciones en las que los deseos insatisfechos se exacerban.

Los varones recurren a veces a la masturbación mutua o colectiva. Nunca o casi nunca a la penetración anal. Se trata de pruebas de fuerza y audacia amparadas en el liderazgo de otros y en el apoyo del grupo. Al mismo tiempo, son circunstancias que obran a modo de iniciación simbólica del joven a un placer que va más allá de sí mismo.

Las mujeres sucumben en ocasiones a la seducción producida por una amistad intensa y apasionada, donde el contacto físico aparece como prueba final de afecto mutuo cuya conquista se torna indispensable. También entre las chicas la práctica más frecuente es la masturbación mutua, las caricias y los frotamientos que obran como iniciación de la adolescente al placer sexual.

Lo importante es que se trata de sucesos irrelevantes para su orientación sexual.

El fracaso reiterado de una (o varias) relaciones amorosas propicia a veces el consuelo en una apasionada amistad homosexual, donde lo sexual -insistimos- es tan solo una pequeña parte de lo que está en juego.

7.3.- LAS PRÁCTICAS HETEROSEXUALES.

La práctica heterosexual es hoy algo normal entre los/as adolescentes de ambos sexos. Las relaciones prematrimoniales no sólo son aceptadas socialmente, sino incluso recomendadas por la mayoría de especialistas. El proceso de aprendizaje del/la joven adulto/a no puede dejar de lado precisamente aquel campo en el que más inseguro/a se siente y del que todavía, en la práctica, nada sabe.

Los/as adolescentes deben ser capaces de confrontar la presión que reciben de su propio deseo con la realidad de

76

la experiencia, sin la carga de ansiedad suplementaria que reciben de la ignorancia, de los sentimientos de culpa o del miedo al castigo.

8- DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA.

Durante la adolescencia no se producen cambios radicales de las funciones intelectuales, sino que la capacidad para entender problemas complejos se desarrolla gradualmente; la capacidad de los/as adolescentes para resolver problemas complejos está en función del aprendizaje acumulado y de la educación recibida.

8.1.- LA INTELIGENCIA SOMETIDA.

Muchos de los conflictos que vive el/la adolescente, por no decir todos sin excepción, constituyen episodios absolutamente normales dentro del mismo proceso evolutivo. Esta normalidad sin embargo, no evita que vivan esta etapa con incertidumbre y ansiedad. Así, los brotes de emotividad, las crisis internas, acompañados por los cambios físicos y hormonales propios de la edad, en estos momentos van a tener una gran incidencia en el rendimiento intelectual. Los/as alumnos/as que hasta la fecha habían venido trabajando con resultados más que excelentes, demostrando en cada etapa un nivel óptimo de inteligencia, de repente entran en una fase de desconcierto y retroceso, tienen dificultades de comprensión y concentración en clase y para realizar las tareas escolares en casa.

8.2.- EL EGOCENTRISMO RACIONAL.

Toda nueva habilidad intelectual suele dar lugar, al principio, a una interpretación egocéntrica del mundo, que el sujeto elabora centrándose en esta habilidad.

Por ello el/la joven, cuando ha aprendido a utilizar los conceptos abstractos, cree que las reflexiones y teorías son poco menos que todopoderosas y, sin detenerse a pensar que cualquier conclusión lógica ha de venir refrendada por la realidad, es el mundo, lo que en su opinión debe concluir con sus razonamientos, y no a la inversa.

Esta actitud tendrá no obstante poca vigencia, y desaparecerá en cuanto el individuo descubra que la razón no está para oponerse a la realidad, sino para interpretarla y transformarla.

8.3.- LOS/AS AMIGOS/AS Y ENEMIGOS/AS.

El/la adolescente se siente enormemente atado/a a su grupo y, más aún, si cabe, a sus amigos/as.

La amistad en estos momentos es un valor en alza, que los varones suelen depositar en una única persona y las chicas reparten entre tres o más amigas íntimas. Ahora mismo, es un valioso aliado que les ayuda a dejar definitivamente atrás los años de la infancia.



9- DESARROLLO AFECTIVO.

Tras el período turbulento de la preadolescencia, la conducta suele sosearse. Las relaciones familiares dejan de ser un permanente nido de conflictos violentos y la irritación y los gritos dejan paso a la discusión racional, al análisis de las discrepancias y hasta a los pactos y los compromisos.

A partir de este momento, el conflicto se desplaza hacia la reivindicación de ciertos derechos personales, entre los que destacan las exigencias de libertad e independencia, la libre elección de amistades, aficiones, etc.

Intenta experimentar sus propios deseos más allá del estrecho círculo de las relaciones familiares y para ello necesita imaginarse reprimido/a por los padres, lo esté o no. La fantasía de represión es estructurante para su afectividad, que obtiene una base firme para iniciar experiencias adultas. La represión real, por el contrario, le puede precipitar prematuramente los tanteos en el mundo adulto.

En resumidas cuentas: en este segundo momento de la adolescencia, los intereses afectivos de los/as jóvenes abandonan masivamente el ámbito familiar, estableciendo nuevas elecciones de objetos afectivos extrafamiliares, como es propio de toda persona adulta.

El problema reside en que la afectividad va mas allá de la familia, pero el/la adolescente sigue viviendo – y tal vez por mucho tiempo- en el domicilio familiar.

10- DESARROLLO SOCIAL.

El desarrollo social del/la adolescente empieza a manifestarse desde temprana edad, cuando en su infancia (a partir de los 10 años)

empieza a pertenecer a pequeñas pandillas con la única finalidad de jugar y de hacer travesuras.

A medida que se va desarrollando empieza a ver otras inquietudes. A la hora de elegir a un/a amigo/a es selectivo/a: tienen que tener las mismas inquietudes, ideales y a veces hasta condiciones económicas. El grupo se vuelve heterogéneo, compuesto de ambos sexos, lo que la mayoría de sus veces trae como consecuencia la mutua atracción, gustarse el varón y la niña, empiezan con sus tácticas amorosas.

El grupo se inicia sólo con dos: el/ella y el/la amigo/a. Precisamente el paso de un grupo al otro se caracteriza porque ya no se interesa por las aventuras de pandilla a la que siempre ha pertenecido y busca la soledad; se asocia a un/a compañero/a, nada más que a uno/a; así inicia el grupo puberal.

Esta etapa se concibe como una de las más crítica del ser humano ya que ve a la sociedad como un objeto de crítica y rechazo, rompe el cordón umbilical que lo/la liga a los padres, desconoce la autoridad o cualquier liderato y entra en ese período transitorio en donde no se pertenece a una pandilla pero tampoco forma parte de un grupo puberal.

La comprensión la buscan fuera, en los/as compañeros/as, en los/as amigos/as, hasta encontrar el/la que va a convertirse en su confidente; el/la adulto/a o los padres no llenan esos requisitos.

La crítica y los sentimientos trágicos son la fuente de una conversación entre dos adolescentes; hablan de las/os muchachas/os, de los paseos y fiestas, de los conflictos con los padres o depresiones. Esas conversaciones sirven para dejar salir sus preocupaciones y dar descanso a los estados trágicos.

A veces las amistades en la adolescencia son pasajeras; esto se debe a que se unen por ser semejantes pero a medida que pasa el

tiempo sus intereses van cambiando, pronto su sentido social los lleva a extender el número de miembros. Ahora bien, no todos/as pasan por los mismos estados psíquicos. Cuando la amistad está formada por dos muchachos/as cuya situación conflictiva con el mundo es grave, el lazo de unión lleva a una fuerte dosis de resentimiento, todo gira en torno a actos de trasgresión que llamaremos conducta anti-social.

Pero el resentimiento es un lazo de unión grupal. Esto lo saben bien los/as líderes juveniles. El resentimiento puede ser explotado para arrojar a los/as jóvenes a cualquier tipo de lucha.

Sus actividades tienen también como objetivo el mostrar que su alma se carga de sentimientos dolorosos, tristes, y que únicamente en esa época de la vida se tiene complacencia del dolor, mediante sus tramitaciones en placer. El/la adolescente no es un ser esencialmente alegre, en consecuencia le gustan los placeres como bailar, ir de paseo, al cine para mantenerse alegre, pero cuando vuelven a la soledad, la tónica dominante no es precisamente la alegría.

11- DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD.

La adolescencia es, si se quiere, una etapa muy delicada y clave en el desarrollo de la personalidad que va a regir la vida del adulto, su desarrollo social, emocional y desenvolvimiento positivo en la sociedad.

Aunque la imagen corporal juega un papel en el desarrollo de la personalidad, son factores de mayor importancia el ambiente donde se mueve el/la joven, la familia y los valores que imperan a su alrededor y de vital importancia la motivación como el motor que pone a funcionar todas sus acciones hacia el logro de metas trazadas.

La imagen corporal adquiere mayor importancia cuando se encuentra en grupos que dan demasiada importancia a los atributos

físicos tanto del varón como de la hembra, o cuando en su entorno familiar o social se burlan de cualquiera de sus características físicas, estatura, color, etc.

La imagen corporal se toma más en cuenta en la hembra que en el varón y hasta en algunos casos determina la profesión escogida.

12- PROBLEMAS DE LA ADOLESCENCIA.

12.1.- LAS TENSIONES INTERNAS.

El incremento de la tensión psíquica es el primer resultado de la aparición de deseos inconscientes. El/la preadolescente se halla mal preparado/a para resistir esta tensión, que ocasionalmente se descarga a través de actitudes antes desconocidas: egoísmo, crueldad, suciedad o dejadez.

12.2.- DISOLUCIÓN DE LA IDENTIDAD INFANTIL.

Son mayoría los niños o niñas que han crecido bajo un modelo educativo ni demasiado rígido, ni demasiado permisivo por lo que el periodo de crisis preadolescente, entre los trece y los quince, debe ser superado con éxito.

Durante este período se consolida la seguridad y la confianza en sí mismo/a y ahora, al enfrentarse con nuevos conflictos, saben resistir mejor los vaivenes emocionales a los que se ven sometidos/as: los deseos reprimidos y las satisfacciones esperadas.

La preadolescencia aparece tras la pubertad y suele tener una duración máxima de dos o tres años. Esta etapa es sumamente conflictiva para los/as jóvenes y también, por efecto recíproco, para padres y maestros/as.

Son inevitables y frecuentes los problemas escolares, los cambios profundos de carácter, la melancolía y hasta, en determinados individuos y ocasiones, la crueldad y la violencia.

Solo la seguridad y la confianza adquirida durante la infancia permitirán al/la preadolescente concluir airoosamente su desarrollo afectivo.

12.3.- SER Y TENER.

La evolución psicoafectiva infantil es distinta para el niño y para la niña desde el momento en que descubren las diferencias sexuales anatómicas. Esta divergencia se pone de manifiesto en los años de la primera adolescencia. Los varones se esfuerzan en “tener” (pene, virilidad, casa, coche), mientras que las mujeres lo hacen en “ser” (bellas, admiradas).

12.4.- LOS TEMORES MASCULINOS.

Para los jóvenes varones, todas las preocupaciones se centran en los cambios físicos que acaban de sufrir o todavía en curso, en forma de fantasía sobre supuestas malformaciones, defectos o desproporciones que los proveerían de lo que ellos suponen es la esencia de la virilidad. El crecimiento y el desarrollo del pene, los testículos y el vello corporal son el objeto preferencial de su tensión. Cualquier mínima diferencia, real o imaginaria, con los cánones supuestamente normales suscita gran angustia.

12.5.- TEMORES FEMENINOS.

La angustia de las adolescentes no está centralizada. Sin embargo sigue siendo lo físico su motivo principal, todo el cuerpo (el desarrollo del pecho, el himen, la menstruación).

12.6.- EL AISLAMIENTO Y LA REFLEXIÓN.

Ante la inminencia de su plena incorporación a este nuevo mundo de los/as adultos, y que descubre plagado de nuevas exigencias, el/la preadolescente se siente desconcertado/a en muchos momentos y sucumbe a la necesidad de encerrarse en sí mismo/a, ya que necesita analizar críticamente su pensamiento y sus emociones como afirmación del yo, con gusto por la soledad, el secreto, las excentricidades en el vestir, o en su forma de hablar o de pensar. Necesita reformar, transformar el mundo, ser distinto/a y especial.

12.7.- LOS CONFLICTOS FAMILIARES.

A partir de estos momentos, y hasta que haya dejado la niñez definitivamente atrás y adquirido un concepto distinto de la realidad, más adulta, las críticas dirigidas contra los/as progenitores/as pueden ser poco menos que incesantes e inspiradas por motivos muy diversos. Al principio son aspectos más superficiales de la cotidianidad los que merecen su desaprobación, pero poco mas tarde, a medida que van ampliando la comprensión del entorno social y cultural que le es propio, no dejan de manifestarla ante cuestiones más esenciales o profundas.

Aquí está la rebelión juvenil. Rebelión en cuanto a los sistemas de valores de los adultos y las ideas recibidas. Achacan al adulto sobre todo su falta de comprensión y el hecho de que atenta contra su independencia. Hay una necesidad clara de participación, la uniformidad en lenguaje y en vestimenta de los adolescentes, no es más que la necesidad de afecto, de ser considerado/a, aprobado/a por el propio grupo, y que a veces lo viven de una forma obsesiva.



13- EDUCAR AL ADOLESCENTE.

Los padres deberán “formarse” para afrontar esta etapa evolutiva. Deberán seguir las pautas de educación adecuadas para controlar y evitar el conflicto. Es importante que lean mucho sobre adolescencia. Piensen en su adolescencia. Esperen cambios de humor en el/la hijo/a que normalmente es muy alegre y prepárense para más conflictos en el futuro que surgirán a medida que su hijo/a encuentre su lugar como persona. Los padres que saben lo que les espera pueden enfrentarse mejor a ello. Y cuanto más informados, menor será el dolor.

Es muy difícil conseguir en estos años una buena relación. Se diría que es utópico, pero siempre podremos paliar un poco las consecuencias de la crisis en nuestra comunicación con ellos/as.

13.1.- ESTILOS EDUCATIVOS.

Con padres autoritarios, que toman las decisiones unilateralmente, los/as hijos/as serán incapaces de hacer nada

porque siempre tendrán miedo, y si la rigidez ha sido mucha, lo más probable es que la crisis de oposición del chico o la chica sea mucho más grave. No olvidemos que el temor y el miedo nunca han sido formativos. Debemos enriquecer su personalidad no anularla.

Los **padres superprotectores** tampoco favorecen a los/as adolescentes, que serán tímidos/as, inseguros/as, incapaces de tomar decisiones, con un exceso de control paterno afectivo, que no es más que una forma de chantaje emocional. “¿te vas a ir? ¿me dejas sola? Yo que siempre me sacrificué”....

Los **padres permisivos o muy permisivos, igualitarios**, hacen que casi no se distinga quien es quien. En realidad suelen ser inmaduros, que no asumen la responsabilidad de la educación, despreocupados, negligentes, o con pocos recursos educativos, padres que por propia comodidad o por temor a ser impopulares ante sus hijos/as, ceden ante cualquier petición de los/as hijos/as. Esto es sin duda muy perjudicial, pues los/as niños/as crecerán sin patrones adecuados de conducta, no podrán identificarse con un modelo paterno, puesto que son colegas, y no podrán enfrentarse al mundo con la responsabilidad y la formación adecuadas porque sus padres no la han tenido.

¿Cuál sería pues el tipo de padres que pueden educar sanamente a sus hijos/as? ¿Qué postura es la adecuada para un buen desarrollo psicológico, emocional e intelectual del/la adolescente?

Padres moderadamente autoritarios: forman hijos/as con confianza en sí mismos, con altos niveles de autoestima

y una independencia responsable. Valoran la autonomía pero también refuerzan la conducta disciplinada y ordenada. Saben decir no, dando las explicaciones adecuadas, mantienen una comunicación amplia y sincera, lo que disminuye las tensiones y por otra parte ayudan a que se detecten con tiempo los problemas que puedan presentarse, bebida, problemas escolares, drogas, etc., que de no encauzarse adecuadamente pueden ser muy graves. Alientan la toma de decisiones, dando los consejos adecuados, pero no imponiendo siempre su criterio. En una palabra: son padres, pero no son inaccesibles, ni funcionan por el temor o el miedo, pueden sentirse muy cercanos, pero sabiendo la enorme responsabilidad que tienen sobre su educación.

Este tipo padres seguirían estos requisitos:

1. No se debe mandar hoy una cosa y mañana otra, con contradicciones, porque evidentemente nos hará perder credibilidad.
2. Cuando se toma una decisión hay que mantenerla. Previamente hay que razonarla, pero una vez tomada, deberemos mantenerla aunque cueste trabajo o sacrificio.
3. No se puede exigir a los/as hijos/as lo que no somos capaces de hacer. Mantener una congruencia de vida, no podemos pedir orden si somos un desastre.
4. Debemos mantener el control, no dejarnos llevar siempre por la ira, enfado o agresividad, puesto que nos pueden llevar a dar órdenes que luego tendremos que corregir.
5. Ser tolerantes con las pequeñas cosas, (la ropa, el tatuaje, el pendiente) y poder exigir en las fundamentales.

6. Mostrar interés por todas sus acciones. No exigir, dar órdenes y desaparecer de la escena, leer el periódico o marchar de casa, desentendiéndose del/la hijo/a.
7. Disponer de muchísima paciencia. No debemos olvidar que ellos tratarán de imponer sus criterios y aprovecharse de nuestras debilidades. Debemos ser perseverantes, no cediendo nunca, y cuando nos veamos desbordados pedir ayuda a un profesional que nos oriente.
8. Valorar todo lo bueno, lo responsable que sea, aunque sea mínimamente, pues así será estimulado, procurando estar siempre para ver también lo que ha hecho bien, aunque sea su deber (como estudiar, o recoger su habitación) puesto que en esta crisis esto al/la adolescente le supone un esfuerzo.

14- ALGUNAS PAUTAS.

Póngase en el lugar de su hijo/a: sea empático con él/ella.

Informe a su hija/o y manténgase informado/a: la adolescencia es a menudo una época para experimentar y a veces esto incluye comportamientos arriesgados. No eluda los temas relacionados con el sexo, las drogas, el alcohol y el tabaco; conversar con su hijo/a abiertamente sobre estos temas antes de que se vea expuesto a ellos aumenta las probabilidades de que su hijo/a actúe de forma responsable cuando llegue el momento.

Respete su privacidad: para algunos padres esto es algo muy difícil. Creen que todo lo que hacen sus hijos/as es asunto suyo. Pero cuando se trata de formar a un fu-

turo adulto, tener algo de privacidad se convierte en un derecho de ese futuro adulto. Si existen señales de alerta que indican que puede haber problemas, usted se podría ver obligado a invadir la privacidad de su hijo hasta que llegue al fondo del problema, pero de lo contrario, manténgase al margen. El dormitorio de un/a adolescente y sus llamadas telefónicas deben ser algo privado y no hay necesidad de que compartan con uno de sus padres todas sus ideas o actividades. Todos los/as niños/as, adolescentes o no, requieren supervisión de los padres y usted tiene derecho a saber dónde estará su hijo/a y qué hace. Pero no espere que le dé todos los detalles ni que lo invite a ir con él/ella. Respete su intimidad y sus silencios, sin intentar hacerle hablar de algo que no quiera. No presionarlo/a y mantenerse receptivos para que el/la joven sepa que puede contar con el apoyo de los padres.

Establezca reglas apropiadas: sepa ceder y ser flexible.

Si su hora de llegada no es la que el/ella quiere, trate de negociar. Si se porta bien, aumentar la hora de llegada puede ser un premio. Tenemos que fijar normas y límites, pero a través del diálogo, para que nuestros/as hijos/as acepten y asuman compromisos.

La crítica y la corrección deben combinarse con el uso frecuente de elogios. Es decir, debe ser capaz de ver también lo que su hijo/a hace bien y decírselo. Por muy desastre que le parezca, seguro que tiene también valores positivos que debe esforzarse en reconocer. Además es necesario corregir con mucho cariño. Por tanto la crítica debe ser serena, cuidadosa, sin ironía, sin sarcasmo, como se corrige a un amigo.

Tómelo/a en serio, no le trate como un ser inferior que dice cosas de las que está de vuelta.

No conviene aprovechar cualquier ocasión para sermonearles.

Escuchar con atención lo que quieren explicarnos o preguntar.

Cuando hable con él/ella, concéntrese en lo que dice. Hágale alguna pregunta sobre lo que explica para demostrar que realmente se quiere enterar bien. Y sobre todo nunca diga ahora no tengo tiempo”.

Hablar también de lo que les interesa a ellos/as al tiempo que se abordan temas que nos interesan a nosotros.

Es importante evitar, tanto cuando le hagamos propuestas como cuando le censuremos, ponernos a nosotros mismos como modelos (“A tu edad yo...”) o poner como ejemplo a otras personas (“Mira tu hermano como...”). Es injusto, ofensivo y un camino seguro para conseguir su enemistad. En todo caso compáralo con él/ella mismo/a (“Seguro que lo conseguirás, como cuando hiciste...”).

Hay que prever sanciones para el caso de que rompa alguno de los compromisos o normas establecidas. Es inteligente tenerlas preparadas para que no sean fruto de la improvisación ni desproporcionadas. En todo caso, puede pedir su opinión sobre la sanción que ha pensado.

La libertad y autonomía respecto al uso del tiempo libre, al uso del dinero, al horario de llegada a casa, o a la

gestión de sus estudios hay que otorgarla en función de la **responsabilidad demostrada**. A mayor responsabilidad, mayor autonomía, y ante faltas de responsabilidad, restricciones de autonomía.

Siempre que pida a su hijo/a que haga algo, explique por qué se lo pide. No use expresiones como “porque lo digo yo” o “porque sí”.

Aproveche los acontecimientos que le ocurran para relacionarlos con objetivos de autoexigencia y lucha personal.

El **padre** debería hacer notar al hijo/a el esfuerzo de autoexigencia que realiza la madre, y viceversa. Es una magnífica ocasión para mostrar un ejemplo.

Pedirle perdón cuando nos equivocamos o cuando, por falta de control personal, le gritamos o descalificamos.

Dejar que se explique, dar crédito a lo que dice salvo cuando tenga evidencia de lo contrario.

Si le engaña o falta a sus compromisos, no le grite ni le riña. Explíquele, con toda la calma de que sea capaz, que ha faltado a nuestra confianza, por lo cual tendrá menos autonomía hasta que demuestre que es digno/a de confianza.

Establezca la costumbre de que explique con quién sale y dónde podríamos buscarle en caso de necesidad.

Dedicar tiempo a estar juntos, compartiendo alguna actividad y conversando sobre ello (acompañarles a sus par-

tidos o actividades extraescolares, a clase, yendo juntos al cine, de compras, al fútbol).

Compartir alguna preocupación personal con su hijo/a y pedirle su opinión (temas al alcance de su nivel madurativo: problemas de trabajo, de salud...) puede facilitar la comunicación entre ambos.

Educar es, por tanto, ayudarle fomentando su independencia, su libertad, enriqueciéndole sin anularle, estando al lado, y no encima.

15- CONCLUSIÓN.

La adolescencia es esa edad en la que todos/as juramos que seríamos distintos a nuestros padres, para acabar con el tiempo pareciéndonos y acercándonos absolutamente a ellos, esa edad en la que ustedes se reconocerán en estas frases:

- Miente respecto al colegio o se pira.
- Deja la habitación como una pocilga.
- Quiere volver tarde.
- Tiene una actitud agresiva. Incluso amenaza o insulta.
- No hace más que ver la tele.
- No ayuda en casa.
- Siempre quiere estar solo.
- Sé que bebe o fuma.
- Está siempre en bares y discotecas.
- Exige continuamente cosas caras, de marca y tiene rabietas si no lo consigue.
- Quiere vestirse de la forma más rara del mundo.
- Está apático, parece no importarle nada.

Bien, pues todos estos problemas, siempre que no se desborden como ya hemos visto, forman parte de su evolución, de su crisis de

oposición, que como toda crisis es madurativa y cuya ausencia es patológica. Es decir, es básica la rebelión contra la familia, puesto que ésta tiene que ser negada para que el adolescente llegue a la madurez real, por ello una hiperautoridad paterna que aplasta sistemáticamente todo intento de afirmación del/la adolescente o por el contrario la superprotección y el exceso de permisividad hacen que el/la adolescente no sepa a que atenerse y pueda por tanto complicarse su crisis hasta hacerse patológica y necesaria de tratamiento.

Para que esto no suceda es importante tener grandes dosis de amor, de paciencia, de comprensión y de recuerdos. Quizás es por esto por lo que los padres no suelen comprender a sus hijos/as en esta edad, no se acuerdan. Es importante volver la vista atrás y recordar. No, no está tan lejos, sólo hay que recordar las riñas con los padres por la hora de llegada, las amenazas de cortar el teléfono, que en la actualidad puede ser desconectarlos de Internet, los suspensos, los novios, las copas de más, la responsabilidad de menos, el egoísmo de creer que el mundo era nuestro y que todo debería estar a nuestra disposición.

Volver la vista atrás y recordarnos a nosotros/as mismos/as, como nos sentíamos, la incertidumbre ante el futuro, no saber bien quienes éramos, cuestionar todos los valores de nuestros padres. Es solo un ejercicio de memoria que no queda tan lejos, sólo hay que intentarlo.

La persona puede ajustarse a su ambiente cambiante sólo si se conoce a sí misma, si sabe cuáles son sus deseos, sus impulsos, sus motivos y necesidades. Tiene que volverse más prudente, más juiciosa y más autónoma. En otras palabras, tiene que volverse más madura.

La tarea de guiar el desarrollo del/la niño/a, para que pueda hacer frente a las exigencias de la vida, no es fácil.

Sólo mediante un esfuerzo mucho más decidido, por parte de todos/as nosotros/as, podremos confiar en llegar a mejorar nuestras condiciones, y en dar a todos nuestros/as hijos/as no sólo la posibilidad de la mera supervivencia física, sino la de alcanzar un grado razonable de felicidad y de eficiencia social.

Bibliografía

6

BIBLIOGRAFÍA.**Reynold Bean.**

Cómo ser mejores padres. Debate.
Escuela de Padres.

Harris Clemes, Reynold Bean.

Cómo inculcar disciplina a sus hijos. Debate.
Escuela de Padres.

Master, W. y Jonson V.

Respuesta sexual humana.
Inter-médica Editorial. Buenos Aires 1978.

Palacios J.; Marchesi A.; Coll C.

Desarrollo psicológico y educación. Psicología Evolutiva.
Ed. Alianza Psicología. Madrid 1990.

Thomas H. Ollendick, Michael Hersen.

Psicopatología infantil.
Martínez Roca. Barcelona 1986.

Bernabé Tierno.

Oficio de Padres. Para saber vivir en familia.
San Pablo. Madrid 1995.

Mónica L. Ferrado.

Depresión infantil.
El País Salud 13 de octubre 2007.

Lourdes Segade.

Celos infantiles. Cuando llega la princesa.
Magazine La Vanguardia 19 de agosto 2007.

PROGRAMA
DE FAMILIA Y MENORES



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE ARUCAS
Concejalía de Bienestar Social

