



ESCOLA DE PARES

TALLER PARA PADRES: ALGO PARA RECORDAR (2)

Por Mary Paz Malbrán y Johannes Beckmann (resumen del taller, 6.3.2009)

*“Libertad NO es igual a hacer lo que quiero.
Libertad es elegir entre lo que es posible.”*

• LA RESPONSABILIDAD:

La **responsabilidad está íntimamente ligada a la autonomía**. Nos hacemos responsables de lo que hacemos. Si queremos que nuestros hijos vayan adquiriendo responsabilidad, debemos permitirles que vayan ejerciendo la libertad personal: “ir soltando la cuerda poco a poco”, permitiendo que en ocasiones ellos decidan y asuman las consecuencias de sus decisiones.

Para los padres esto supone un ejercicio de paciencia. Nos cuesta dejarlos practicar, porque toda práctica incluye errores y peligros, y siempre lo haremos nosotros más rápido que ellos, y con más seguridad. ¡Hay que permitirles la práctica, sin estarles encima marcándoles cada paso!

Es necesario que desde pequeños se les ofrezca oportunidades para decidir. Al principio ante situaciones de poca importancia y pidiendo que aporten sus ideas, aunque luego no las elijamos. De esta manera logramos infundir autoconfianza y seguridad en el niño, y corregimos sus errores con delicadeza. Esto exige diálogo y amistad.

Educar niños responsables consiste en **dejar que se enfrenten a las consecuencias de sus actos**. Si tira algo, lo recogerá; si rompe el lápiz de su hermana, le dará uno de los suyos; si llega 15 minutos tarde, al día siguiente deberá llegar 15 minutos antes; si no toma el segundo plato, tampoco puede pasar al postre.

El hecho de **responsabilizar al niño de algo no debe confundirse con un castigo** y no debe ser planteado como tal. Es la forma de ayudarlo a hacerse responsables de sus actos.

El castigo (físico) o el castigo a través del miedo (encerrarlo a oscuras) es el recurso que más daña la autoestima y la motivación de los niños.

También es importante resaltar que los niños excesivamente castigados (aunque no incluya el castigo físico) son los que menos desarrollan el sentido de la responsabilidad. Todo les da igual, se acostumbran al castigo y aumentan sus sentimientos de culpa, inseguridad, rebeldía, etc... Hay que **sustituir el castigo por el diálogo** y con autoridad positiva razonar para que se apliquen unas consecuencias a los comportamientos que consideremos.

Algunos ejemplos generales lo que podemos esperar de nuestros hijos.

De 3 a 7 años:

- Incremento de la autonomía o independencia (lavarse, vestirse solos).
- Hábitos de obediencia (capacidad de aceptación), sinceridad y colaboración (servicio).

De 8 a 11 años:

- Fomento de la actitud de trabajo (amor al estudio y al trabajo bien hecho).
- Ayudar a pensar antes de actuar (elección, decisión).
- Cumplimiento de horarios, normas, etc. (aceptación, compromiso).
- Responsables de su ropa (que su ropa esté limpia y ordenada, los zapatos limpios, la cama hecha).
- Responsables de su higiene personal.
- Participar en la planificación del fin de semana.
- Sobriedad, compañerismo (autocontrol, servicio).
- Vencer la timidez (soltura).

De 11 a 14 años

- Algunos arreglos caseros, alguna compra en un comercio cercano.
- Ser capaces de cuidar un momento de un hermano sin entrar en peleas (cambiar de rol).

Adolescentes:

- Educar para el servicio, no exclusivamente para el éxito (iniciativas de solidaridad y entrega).
- Aumento de la capacidad de decidir y responsabilizarse.
- Proyecto personal de vida: reto, aventura, desafío, generosidad, creatividad y originalidad.
- Ser capaces de gestionar matrículas, el DNI, etc.

- **LA NORMA:**

- La aplicación de las normas debe ser razonada por los padres de forma comprensible para los niños.
- Padres e hijos estarán dispuestos a cambiar y adaptar las normas si lo consideran oportuno.
- Conocer a los hijos, estar con ellos valorarlos sin idealizarlos.
- Cultivar y demostrar cariño, siempre.
- Compartir su tiempo con los hijos.
- El ejemplo de los padres es muy importante en el proceso de aprendizaje de los niños.
- Fomentar la participación activa de los hijos en la familia.

Todo niño necesita límites, esto le da seguridad y la posibilidad de utilizar su energía en juegos y actividades creativas, en vez de utilizar su energía tratando de descubrir dónde están los límites y hasta dónde pueden llegar.

PONER LÍMITES A LAS CONDUCTAS, NO A LOS SENTIMIENTOS.

Debemos permitir el llanto, permitir que digan lo que piensan, aunque no sea lo que queremos oír, MIENTRAS no sea algo irrespetuoso.

Los efectos de no poner límites moldean a un niño que nunca tiene suficiente, que exige cada vez más y que tolera cada vez peor las negativas, un niño que crece con una escasa o nula tolerancia a la frustración y fundamentalmente MUY SOLO.

Se necesitan MUCHOS menos límites si invertimos en construir una rutina diaria con normas preestablecidas y en lo posible, consensuadas. (Esto no significa que sean los niños los que deciden las normas sino que hemos de escuchar sus opiniones genuinamente). También deben tener algo de flexibilidad.

Por ejemplo:

“Puedes jugar afuera hasta la cena”.

“Puedes ver televisión de las 4 a las 6 de la tarde”.

“A las 7:30 de la noche tienes que acostarte”.

“Antes de ir al parque o antes de acostarte, tienes que recoger el lugar donde ha estado jugando”.

“Después de las 7 de la tarde ya no puedes ver televisión”.

- **EL REFUERZO POSITIVO:**

El refuerzo positivo es una consecuencia agradable que se obtiene al realizar una conducta.

El objetivo es que la persona realice una conducta o aumente su frecuencia.

Ejemplo: Tu hijo pequeño de 4 años no quiere comerse lo que hay en el plato. Tiene verduras de primero y no le gustan. Pero tú sabes que a tu hijo le encantan las natillas de postre...

Una opción sería: *“Hagamos un trato, si tú te comes, al menos, la mitad del plato de verduras, de postre dejo que te comas unas natillas en vez del plátano que te había preparado. ¿Qué te parece?”*

De esta forma tu hijo sabe que si realiza la conducta (comerse las verduras) obtendrá lo que para él es un refuerzo positivo (natillas, que le encantan).

Pero, **¡CUIDADO!** No debemos abusar de estos refuerzos o premios, que muchas veces son también palabras de elogio y reconocimiento, porque, en exceso, pueden hacer a los niños dependientes de la aprobación y la recompensa de los adultos. Los niños excesivamente reforzados se acostumbran a hacer cosas que saben que los adultos quieren, y no las que ellos desean o juzgan como buenas.

El exceso de elogios y premios puede fomentar la inseguridad, ya que hace al niño dependiente en exceso de la opinión de otro y eso les obliga a buscar más elogios para sentir una falsa seguridad.

El refuerzo positivo no tiene porqué ser un elogio o un premio. Una mejor forma de utilizarlo es describiendo la conducta que nos enorgullece: *“Has sabido entretener a tu hermanito mientras hablaba por teléfono”* o preguntar acerca de la conducta *“¿Cómo has logrado que tu hermanito dejara de llorar?”*

Un buen refuerzo positivo, útil tanto para el hijo como para los padres es simplemente el “darle atención”, tener algún momento a solas con él para hacer algo que le gusta, contarle un cuento, etc.

- **INTERNET EN LA VIDA DE LOS NIÑOS – CONSEJOS PARA LOS PADRES:**

Este material ha sido extraído casi en su totalidad de sitios de Internet diseñados para la protección de los niños.

¿Qué pueden hacer ustedes como padres para ayudar a proteger a sus hijos de Internet?

Los padres necesitan educarse y familiarizarse con Internet. Incúlqueles a sus hijos los peligros y los riesgos que hay al usar Internet. Supervise a sus hijos en Internet igualmente como vigilaría qué películas y programas de televisión ven y los lugares a los que van con sus amigos.

Usted no dejaría que sus hijos le abrieran la puerta a un extraño, así que no los deje que pasen largas horas a solas conectados a Internet. Mediante el uso de productos que se pueden comprar en tiendas de informática o a través de Internet, usted puede saber cual es el uso que su hijo o hija hacen de Internet y evitar que material ofensivo llegué a su hogar. Pero recuerde, ningún producto puede cumplir con todas sus necesidades. **NO HAY NADA QUE PUEDA SUSTITUIR SU PARTICIPACIÓN y ACOMPAÑAMIENTO.** ¡Póngale atención a sus hijos, porque si usted no lo hace, otra persona si lo hará!

Aquí hay algunos consejos con los que puede empezar:

1. Coloque su ordenador en un área común de la casa.

Esto es probablemente lo más importante que usted puede hacer. No permita que sus hijos se pasen toda la noche en sus habitaciones conectados a Internet. La sola presencia de los padres puede tener un efecto tremendo en las actividades de un(a) niño(a) en Internet. Es mucho más difícil que un abusador se comunique con un menor cuando la pantalla del ordenador está a la vista de un padre u otro miembro de la familia.

2. Aprenda algo de informática y aprenda a usar Internet.

Usted necesita saber como usar Internet con el fin de que sepa que es lo que hacen sus hijos con él. Tome un curso básico de informática o compre un libro acerca del Internet o pregunte a quienes saben manejarlo.

3. Pase tiempo con sus hijos en Internet.

Pregúntele a sus hijos como usan ellos Internet y pídale que le enseñen acerca de sus sitios favoritos. Haga de la “navegación en Internet” una actividad familiar. Así como usted busca buenos programas de televisión para sus hijos, tómese el tiempo para encontrar los sitios de Internet que sean mejores y más útiles para ellos.

4. Haga reglas razonables y ponga una hora y los limites de su uso. Haga cumplir las reglas.

Usted debe fijar reglas sobre lo que sus hijos pueden y no pueden hacer en Internet. Trate de entender sus necesidades, intereses y su curiosidad. Pero usted debe fijar los límites de cuándo pueden ellos usar Internet y cuánto tiempo.

5. Aprenda usted y enséñele a sus hijos sobre los peligros de Internet.

Enséñeles a sus hijos acerca de víctimas de delitos sexuales y otros posibles peligros del Internet. Hable abierta y honestamente con sus hijos acerca de lo que ciertas personas hacen en Internet y los motivos por los cuales usted esta preocupado.

6. No permita que sus hijos entren “chat rooms” (salas de conversación), especialmente cuando usted no esté presente.

Los abusadores sexuales con frecuencia conocen a sus posibles víctimas usando el “chat”. Posteriormente, trataran de comunicarse con los menores mediante mensajes. Si es posible, trate de mantener a su hijo(a) completamente fuera de las salas de conversación. Nunca se sabe quien esta en una sala de conversación observando y al acecho de una víctima.

7. Refuerce la regla, “No se debe hablar con extraños”.

Dígale a sus hijos que lo que les digan vía Internet puede o no ser verdad. A pesar que sus “camaradas” de Internet parezcan ser amigos(as) que comparten sus mismos intereses, siguen siendo extraños. Recuerde, los abusadores cibernéticos fingen ser niños.

8. Jamás permita que sus hijos hagan arreglos para encuentros personales con alguien que hayan conocido en el Internet sin su permiso.

Muchas personas que acechan quieren conocer personalmente a un menor para tener relaciones sexuales. Su hijo(a) jamás debe verse con un extraño a solas en un encuentro personal. Si usted llega a estar de acuerdo en que haya un encuentro personal, éste debe ser en un lugar público y usted debe acompañar a su hijo(a).

9. Explique a su hijo o hija que nunca de información personal de ningún tipo a través de Internet. Y explíquele porqué.

Un(a) niño(a) jamás debe proporcionar su nombre, domicilio particular, número de teléfono o nombre de la escuela. Ellos deben saber que dando el nombre de un amigo, de un club deportivo de la localidad, de un centro comercial o de un evento en la comunidad están revelando sus identidades.

10. No permita que su hijo baje o suba fotografías al ordenador sin su permiso.

Las personas que acechan, con frecuencia envían fotografías o gráficas a menores como parte de un proceso de preparación para ganarse su confianza. Algunas de las fotografías pueden ser pornográficas y hasta pueden contener pornografía infantil.

11. Utilicé los controles paternos proporcionados por su proveedor de servicios del Internet y otros programas informáticos para bloquear y filtrar el contenido.

La mayoría de los sistemas operativos tienen controles paternos. ¡Utilícelos! Otros programas de filtro y vigilancia pueden comprarse por separado. Los programas de Vigilancia mantienen información sobre que sitios del Internet han sido visitados por su hijo(a). Los Filtros no permiten el acceso a material que no es adecuado. Recuerde, aun cuando los padres deben utilizar programas de vigilancia y filtros, no confíe en ellos totalmente. No hay nada mejor que la guía y la supervisión paterna.

12. Esté pendiente de cambios en la actitud de sus hijos que podrían indicar que están siendo víctimas.

Manténgase alerta a cambios de personalidad. Si un niño(a) ha sido víctima de un delito vía Internet, él (ella) puede volverse introvertido con el resto de la familia y tratara de mantener sus actividades en secreto. Las personas que cometen delitos sexuales vía Internet hacen todo tipo de esfuerzo para levantar un muro entre los niños(as) y sus padres. Hay que ir con cuidado con esto porque estas actitudes también son propias de los adolescentes y no siempre están relacionadas con Internet.

13. Esté alerta ante cualquier adolescente o adulto que le esté prestando demasiada atención a sus hijos o dándoles regalos.

La mayoría de los perversos sexuales no están satisfechos simplemente con el ordenador. Finalmente, quieren hablar con los menores por teléfono, tener “relación sexual por teléfono” y concertar una cita. Como parte de un procedimiento de “seducción”, un violador sexual quizás envíe cartas, fotografías, regalos o paquetes a sus posibles víctimas. Algunos violadores hasta han enviado cámaras digitales y boletos de avión a los menores.

14. Sepa qué otros ordenadores pueden estar usando sus hijos.

Sus hijos probablemente usan ordenadores en la biblioteca, la escuela, las casas de sus amigos. Quizá hasta en cibercafés. Hable con sus hijos acerca de los demás ordenadores que están utilizando.

15. Haga un “contrato” con sus hijos sobre el uso del Internet.

Tal vez quiera hacer un acuerdo o “contrato” con sus hijos acerca de su uso de Internet. Una promesa hecha por sus hijos de seguir ciertas reglas en el uso de Internet quizás genere confianza. Varios sitios de Internet tienen muestras de dichos contratos.

16. Revise la historia de uso o registro de su ordenador para ver qué sitios visitaron sus hijos.

Usted puede ver que sitios ha visitado su hijo(a) en Internet entrando en Windows Explorer y buscando archivos tales como “Cookies”, “Temp History”, “Internet History” o archivos “Cache”. También puede buscar en la “papelera de reciclaje” para ver lo que ha sido borrado. Si usted sospecha que su hijo(a) ha estado borrando algún material, algunos programas le restituirán esos archivos. Recuerde que algunas cosas no son archivadas a menos que una persona las archive o las imprima, por ejemplo, mensajes instantáneos y conversaciones en las salas de conversación.

**¡Lo único seguro en contra de los peligros de Internet es la confianza y el dialogo entre padres e hijos!
En este tema NO sirve la prohibición ni el exceso de control.**