

# **La comunicación en familia**

**Más allá de las palabras**

**Vanesa Lara L. Agrelo**



EDITORIAL  
SINTESIS

# **La comunicación en familia**

**Más allá de las palabras**





Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

# **La comunicación en familia**

**Más allá de las palabras**

**Vanesa Lara L. Agrelo**



**EDITORIAL  
SINTESIS**

Consulte nuestra página web: [www.sintesis.com](http://www.sintesis.com)  
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Diseño de cubierta: JV Diseño gráfico

© Vanesa Lara L. Agrelo

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.  
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid  
Tel.: 91 593 20 98

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

ISBN: 978-84-995837-4-7

PRÓLOGO

INTRODUCCIÓN

## **1 De la pareja a la familia**

Introducción

¿Cómo se constituye una pareja?

¿Qué se espera al formar una pareja?

Si la pareja es como un pastel

¿cuáles son los ingredientes del amor?

Cuando se deja de ser dos: el nacimiento de los hijos

Preguntas y respuestas

## **2 El niño de 0 a 12 meses**

Introducción

¿Cómo se comunica el recién nacido con las personas que lo rodean?

¿Cuándo reconoce a sus padres?

¿Qué condiciones debe reunir el momento de alimentarle?

¿Cómo se pueden comunicar los padres con el niño mientras satisfacen sus necesidades?

Las primeras separaciones del niño: ¿Cómo se afrontan?

Preguntas y respuestas

### **3 El niño de 12 a 36 meses**

Introducción

El niño comienza a andar: ¿Cómo ayudarle y fomentar sus primeros pasos?

Un gran paso en el desarrollo de la comunicación: el niño es capaz de hablar

¿Por qué el niño dice siempre no?

¿Cómo se puede enseñar al niño comportamientos positivos y reducir los negativos?

Preguntas y respuestas

### **4 El niño de 3 a 5 años**

Introducción

¡Déjame hacerlo a mí! ¡Yo puedo solo!

¿Cómo afronta el sistema familiar el reto de empezar el colegio?

¿Cuándo y cómo se desarrolla en el niño la autoestima?

¿Cuándo son necesarios los límites y cómo imponerlos?

Preguntas y respuestas

## **5 El niño de 6 a 8 años**

Introducción

El niño asume nuevas responsabilidades: deberes y exámenes

Cómprame la mochila de Barbie todas mis amigas la tienen

¿Cómo ayudar al niño a identificar sus sentimientos y saber controlarlos?

El niño tiene sus propias opiniones, es necesario negociar con él

Preguntas y respuestas

## **6 El niño de 9 a 13 años**

Introducción

Cómo solucionar los problemas fuera del sistema familiar

¿Qué le ocurre a mi cuerpo? ¿De dónde vienen los niños?

Televisión y ordenadores: ¿saludables o perjudiciales?

Sólo me entienden mis amigos

Preguntas y respuestas

## **7 Cuando la comunicación se convierte en patológica**

Introducción

¿Qué hace diferente a una familia eficiente?

Proceso de enfermar en la familia. ¿Cumplen alguna función

los síntomas en la dinámica familiar?

Diferentes familias dependiendo de sus valores y de su comunicación

Aportaciones de la terapia familiar

## **8 Cómo percibe el niño a su familia a través del dibujo**

Introducción

Según la distancia física entre los personajes

Según el tipo de interacción mantenida entre los miembros de la familia

La diferenciación entre los subsistemas familiares (parental-filial) y si se respeta o no el orden jerárquico de aparición

Cuando se incorpora a personas que no forman parte de la familia (por ejemplo, a la niñera) o fallecidos

Cuando se suprime a algún miembro de la familia que existe realmente

Bibliografía recomendada

---

# *Prólogo*

---

Me gustaría acercar al lector a este texto, y cuando pensé cómo hacerlo, la primera idea fue dar una visión panorámica subrayando lo más valioso de este trabajo, pero después, y aun a riesgo de que estas páginas iniciales fueran el peor favor que se puede hacer a un texto sobre comunicación con una visión clara y evolutiva, opté por otra manera de introducir o acercar el texto y su lectura. Estoy convencido de que la comunicación humana se singulariza como humana en la medida en que se acerca al sentimiento, y desde ese sentimiento presento esta obra.

El libro se inicia en la constitución de la pareja y finaliza cuando el niño llega a la pubertad. Yo no sabría cómo decirles

lo que se puede escuchar, transmitir, confundir, malentender y distorsionar en ese período de tiempo.

Ustedes no sé en qué fase de su ciclo vital están, pero si han constituido una pareja o han establecido un compromiso reciente o pasado, seguro que recuerdan haber oído frases como "eres la/el mujer/ hombre de mi vida", "no puedo vivir sin ti"... Y recuerdan la gratitud que se experimentaba, el grito "de toda nuestra biología" danzando dentro de nosotros... Si ya pasó algún tiempo desde ese momento, seguramente habrán comprobado que esas frases han ido dejando lugar a otras como "otra vez te han puesto una multa por dejar el coche tirado", "a ver si nos duchamos con más cuidado que mira como lo pones todo"... Con esto no quiero decir que los primeros mensajes fueran un error, producto de la enajenación transitoria que suponía el enamoramiento, no, quizá es que los primeros mensajes carecían de algunos matices. Claro que puede usted seguir siendo la mujer o el hombre que el otro ha soñado, pero lo que probablemente también sabe es en qué se convertiría si cambiará entre el 80 y el 95% de su conducta habitual. Entonces el amor renacería como un verdadero torbellino y las extravagancias de los psicoterapeutas que dicen que el amor cambia, se transforma, que la pasión disminuye hacia su pareja y se incrementa (al menos en fantasía) por cualquier otro miembro de la especie humana, serían hipótesis absolutamente desubicadas. Un cambio, que tampoco es tanto, en su modo de hacer, llegar, salir, entrar, saludar,

vestirse, ducharse, cantar, sonreír... y seguiremos siendo la mujer/hombre ideal que el otro ha soñado.

Pero como ustedes también saben, el inicial desbordamiento amoroso que da lugar a la constitución de la pareja es iniciar un camino, donde uno no conoce correctamente cual será la geografía del terreno, la climatología, si ha tenido la preparación suficiente para iniciarlo, ni siquiera cuántos van a terminar haciendo el viaje. Es cierto que inicialmente somos dos, y que ponemos de nuestra parte para tener otros compañeros en el viaje, pero claro, el hecho de que vengan a acompañarnos es algo más que una invitación, es un recorrido que nos transforma, nos hace ver que somos algo distinto, nos preocupamos por cosas que jamás nos habían llamado la atención, como el desarrollo de la genética, la embriología y, en última instancia, si hay algo que se pueda hacer para que el niño tenga el peso adecuado, el tamaño adecuado, los dedos (los justos ni uno más por favor).

Recuerdan, si alguno pasó esta fase, tengo la certeza de que así fue el embarazo de su hijo o de sus hijos, la cara que ustedes tenían cuando vieron la primera ecografía, la cara que tenían cuando vieron por primera vez a su hijo, recuerdan cómo la nueva vida inundaba sus vidas, recuerdan cómo las frases salían de sus labios con toda la inconsciencia de la felicidad, de la satisfacción que les trascendía. Díganme si ustedes no han presumido de que su bebé tenía los ojos

azules, y le construyeron un futuro de seducción y conquistas en su adultez, y no recuerdan cuándo algún bienintencionado les dijo que todos los bebés tenían los ojos azules, o pseudo-azules hasta que adoptaran su propio color. Díganme si no disfrutaron cogiendo el cuerpo de su hija o hijo en una mano y comprobando que este cuerpo apenas sobresalía por encima de sus dedos y por debajo de su muñeca, era como una vida "de bolsillo" que usted contemplaba y fantaseaba. Pero también recordarán cómo esta manera de mirar a su hijo se transformaba cuando, a las seis de la mañana, el vecino suplicaba solidaridad con los "mundanos que se levantaban para trabajar". Ustedes que estaban admirando su obra, y ojala nunca dejen de hacerlo, tenían que chocar contra esa cruel vulgaridad de los ruidos, descubrieron lo que era la comunicación con la comunidad, esa red invisible de personas que comparten espacios distribuidos en un bloque se tomaron corpóreas y ustedes escuchaban preguntas del estilo de: "el niño se está haciendo mayor", "va para futbolista o jugador de rugby" o "debe estar malo por las voces que da la criatura". Una vez que ya pasaban de la comunicación social a la más íntima, y te decían que en el colegio de sus hijos había psicólogo, y eso nunca se sabe para qué vale, pero le vendría estupendamente.

Y ustedes continuaron viajando o lo harán, les aseguro que aquí no hay posibilidad de decir me retiro un momentito, y entonces sin saber cómo formar eso que se denomina una

familia, a veces más allá incluso de lo que ustedes sabían que era y que descubren por la cantidad de personas que se ofrecen a venir a casa a comer o cenar, por aconsejarles sobre el crecimiento sano y el desarrollo adecuado de su hijo, y ustedes aprenden que la comunicación intra-familiar es toda una estrategia. Mientras que a su cuñada le puede decir "te vas a callar ya", pero a su suegro no, porque él ha criado a su mujer o a su marido, y además ya pueden ir pensando si van a cenar en Navidad o en Nochebuena en su casa y cuidado que estas decisiones son más serias de lo que a primera vista parecían. Pues eso, que ustedes tienen que hacerse un cursillo de estrategia comunicacional no intimidatoria, no amenazante, sin caer en el sometimiento ni en la pérdida de sentido de la vida, o al menos no mucho tiempo.

Pero los años obligan y exigen, los padres viven en un mundo con otros, van a un lugar que se llama trabajo, los hijos a uno que se llama colegio, ese tercero ocupa tiempo, ofrece "sueños" y exige dedicación, y con más frecuencia de lo que deseamos lejanía. Supongo que todos, en mayor o menor medida, hemos tenido que pasar por tiempos en que llegar a casa era comprobar que las personas que queríamos seguían compartiendo un espacio en el mundo próximo a nosotros, que nuestra capacidad de atención o interés era inexistente, y lo que decíamos sin palabras era que no estábamos disponibles.

Nuestros hijos nos han visto llegar con los ojos rotos, con

surcos de cansancio en el rostro, y se nos han acercado haciendo una propuesta de juego, de contacto, pero no lo han tenido. Si hemos sido conscientes habremos estado ausentes, si no, habremos lanzado mensajes de rechazo que después nos han machacado con la culpa del padre que quiere a sus hijos. A lo mejor estamos dándoles mensajes donde lo urgente, lo absurdo de lo apremiante, pasa a ser más importante que ellos.

Poco a poco vamos encontrándonos con una distancia que hemos ido construyendo ocasionalmente y que tenemos que saltar, tenemos que detenemos y mirar qué damos al otro y qué necesitamos de él. Este camino de aprendizaje se puede hacer desde una guía de recursos, casi un protocolo de conductas adecuadas en respuesta a las conductas de los demás, donde se nos dan diferentes tipos de reacciones valoradas en orden creciente o decreciente de eficacia, de intensidad... Pero cabría otra posibilidad más sencilla: detenemos y mirar a los demás, a nuestra pareja, a nuestros hijos... Pero mirar es una actividad difícil. Tendemos a creer que miramos cosas que están fuera, cuando poder ver lo que hay fuera es un recorrido muy complejo. Lo que habitualmente vemos es lo que conocemos, creemos, y pensamos, y lo que decimos que hemos visto suelen ser juicios hechos y pensados para nosotros mismos. Por eso necesitamos reciclar nuestra manera de mirar a los demás. Ser capaces de ver la mirada de miedo en nuestros hijos porque ha desaparecido un juguete

frente a sus ojos, la mirada de enfado porque van a un sitio que se llama colegio, donde una persona llamada profesora les enseña un algoritmo indescifrable que denomina suma y donde sólo la dignidad le permite a uno defenderse con un grito de "señorita mire a éste que no me deja". Tenemos que ver que la cama de nuestros hijos es bonita pero están solos, y hay que decirles que dormir solos es estupendo, pero que yo no lo hago porque no tengo costumbre. Hay que decirles que esté tranquilo, que no sea "hiperactivo", como su propio padre o su madre... y todos los amigos y amigas de sus padres y compañeros de la empresa. Hay que decirle que esté contento, aunque los padres suelen tener las facciones de la cara a la altura del bajo pecho porque el mundo es una pura catástrofe de las rutinas. En fin, no es fácil mirar y ver al otro, desprendiéndonos de nuestra tendencia a pensar que el mundo es una zona del universo que transcurre entre mi frente y mi nuca.

Pero yo creo que comunicar puede ser tan complejo o tan fácil como compartir sentimientos con los demás.

Si algo he aprendido tras muchos años compartiendo el sufrimiento de mis pacientes es que la "cura por la palabra" es realmente una secuencia de "cariño en palabras" que cura mientras nos curamos.

Por eso cuando ustedes lean este libro seguro que recogerán muchas palabras, ordenadas con un propósito

explicativo, escrito desde el conocimiento, el rigor y el esfuerzo de su autora, pero permítanme hacerles una invitación: intenten ver un poco más allá del contenido del texto, intenten ver el rostro que ha escrito esas palabras, intenten ver el sentimiento que movió las teclas del ordenador, y a lo mejor descubren algo que yo tengo la enorme fortuna de conocer, la imagen de una mujer que pone el amor en su trabajo. Es un rejuvenecimiento de la frase que Freud nos dejó para entender la salud mental como "la capacidad de amar y trabajar".

Disfruten de su lectura y transmitan esa satisfacción en su modo de hacer con las personas que les rodeen.

*Teodoro Herranz Castillo*  
*Director de la Escuela de Psicoterapia y Psicodrama*

---

# ***Introducción***

---

"La familia es entendida como un grupo humano integrado por miembros relacionados por vínculos de afecto, sangre o adopción y en que se hace posible la maduración de la persona a través de encuentros perfectivos, contactos continuos e interacciones comunicativas que hacen posible la adquisición de una estabilidad personal, una cohesión interna y unas posibilidades de progreso evolutivo según las necesidades profundas de cada uno de sus miembros en función del ciclo evolutivo en que se encuentren y acordes con el ciclo vital del propio sistema familiar que las acoge"

(José Antonio Ríos)

## **Sobre la familia: el punto de partida**

La familia es, para cada persona, el punto de salida ante la carrera que supone la vida siendo la meta alcanzar la madurez de manera independiente y autónoma. Dentro de ella se nace, crece, enferma, ríe, llora, educa, madura, y un sin fin de experiencias que van a constituir el marco de referencia en la manera de comunicarnos con el resto del mundo.

No obstante, el inicio de la familia se encuentra en la pareja. En este sentido, cuando dos personas adquieren un compromiso firme pueden elegir tener o no descendencia, puntualizándose que un hijo ni une a la pareja ni soluciona los problemas entre ellos. Ésta sigue siendo una creencia generalizada y la conclusión rotunda es que hace falta una gran estabilidad y amor para sobrevivir victoriosos a esas malas noches, preocupaciones sobre los cuidados del bebe o falta de tiempo personal. Es cierto que es una experiencia maravillosa, pero se tiene que dar en las condiciones optimas y "no empezar la casa por el tejado".

## **"Nosotros" como familia. Comienza el entrenamiento**

Desde el primer día en que nace el niño, la vida cambia. Ha llegado un nuevo miembro a la familia por lo que las relaciones experimentan una transformación. La ecuación "tú y yo" se

convierte en "nosotros". A partir de este momento, los padres serán como entrenadores personales de su hijo, los cuales tienen que identificar y cubrir sus necesidades básicas y proveerle de estrategias y habilidades que le permitan desarrollarse, preservando su salud física y emocional.

Dentro del sistema familiar, estructuralmente se establecen diferentes subsistemas que deben estar delimitados por unos límites claros. Por un lado, el subsistema conyugal está formado por la pareja y se convierte automáticamente en el parental cuando tienen un hijo. No obstante, cada uno de ellos es diferente, es decir, el uno no elimina ni sustituye al otro, debiendo cuidar las funciones que corresponden a cada una de las parcelas. Con el nacimiento de un hijo aparece un nuevo subsistema, el filial (hijos) y en el caso de tener más descendencia surgiría el fraternal (hermanos).

En este sentido, no sólo se trata de delimitar la estructura, sino la funcionalidad que se va a desarrollar en la dinámica familiar destacando las pautas de comunicación que se establezcan. A grandes rasgos, la comunicación tiene que ser profunda y emotiva, no superficial, manteniendo una interacción clara y precisa verbalmente y congruente con los canales no verbales (por ejemplo, la posición del cuerpo o el tono de voz).

Educar es un arte de precisión. Obviamente este tipo de arte no permite como, por ejemplo, en la pintura la elaboración

de borradores previos ni la repetición de lienzos que no terminan de gustar. En la interacción padres-hijos todo supone una enseñanza. Probablemente surjan equivocaciones pero es el modo para que se encaucen las rectificaciones donde el niño podrá aprender de los errores.

La familia atraviesa su propio ciclo vital. Este ciclo anticipa de manera global los cambios que se van a dar y los movimientos adaptativos eficientes ante tales cambios. Su ciclo normativo viene marcado desde el nacimiento de los hijos, atravesando posteriormente la etapa escolar, preadolescencia, adolescencia y, por último, la independencia y emancipación del hogar.

Establecer una comunicación sana desde los primeros años de vida del niño resulta decisivo en la formación de su personalidad y en su manera de relacionarse, posteriormente, con el mundo. Se puede comparar con el proceso que siguen los actores teatrales. Es decir, primero toman contacto con el personaje, se aprenden el guión con el objetivo final de interiorizar el papel, consiguiéndolo mediante la repetición en los ensayos. Durante estas representaciones, el director corrige las imperfecciones y refuerza lo positivo, ayudando a los actores a que "se metan en la piel del personaje". Una vez conseguido realizan un ensayo general para poder evaluar cómo encajan todos los factores (escenarios, vestuario) antes del día del estreno. Cuando la obra consigue ser representada, el director

sale de la escena y se transforma en apuntador, interviniendo únicamente cuando el actor lo necesite.

El desarrollo del niño sigue una evolución parecida. En este caso, los padres son los directores de escena, que a través de su apoyo y enseñanzas transmiten al niño lo que está bien y lo que no, lo que se valora de él, cómo afrontar los problemas, comunicarse abierta y claramente con los demás o la expresión de los sentimientos. El niño interioriza gradualmente una manera de ser y de comunicarse, es decir, se aprende el guión de su vida. Cuando comienza a poner en práctica lo aprendido, sus padres le corregirán cuando se equivoque y le felicitarán cuando tenga éxito, aprendiendo implícitamente los valores importantes en y para su familia. Finalmente, el niño representará su papel sin la dirección de los padres, pero pudiendo recurrir a ellos cuando los necesite.

De la misma manera que el niño experimenta cambios evolutivos, la comunicación establecida con él también se modifica, enriqueciéndose gradualmente con la adquisición y dominio de las capacidades físicas, cognitivas, sociales y emocionales. Por tanto, las principales limitaciones se encuentran en la capacidad de descifrar las señales o mensajes que emiten los niños y no en su capacidad comunicativa. Es decir, el llanto, la sonrisa o las rabietas, hablan por sí mismos, pero hay que entenderlos para responder a sus demandas.

## **¡Preparados, listos, ya!**

La escuela es equiparable al momento en el que un corredor escucha el disparo de salida, es decir, al igual que el deportista ha estado entrenando previamente para poder enfrentarse a la carrera, el niño hasta este momento ha ido adquiriendo determinadas destrezas y habilidades que podrá desarrollar en grupo y demostrar sus capacidades.

A partir de este momento, comienza su proceso de socialización y de aprendizaje escolar, lo cual supone un duro entrenamiento y esfuerzo por parte de todo el sistema familiar para adaptarse a las necesidades del momento (apoyo escolar y relaciones con los iguales).

## **Existen otros corredores**

Las primeras relaciones interpersonales a las que se expone el niño suponen un entrenamiento de las habilidades sociales que ha adquirido y desarrollado. La calidad de dichas relaciones va a depender de la propia autoestima del niño, del control y manejo de sus sentimientos y de las estrategias de negociación que haya ejercitado (y visto ejercitar) en y con su familia.

En este sentido, si el niño recibe mensajes positivos o negativos centrados en sus comportamientos y que no atenten contra su valor personal desarrollará una alta autoestima

porque percibirá que el amor de sus padres es incondicional. A su vez, dentro del seno familiar puede expresar cómo se siente, sin vergüenza ni miedo, porque sus sentimientos son aceptados y reconocidos por los demás miembros de la familia en un ambiente seguro y de confianza. Además, si ante los problemas familiares, son capaces de resolverlos ofreciéndole alternativas de solución e implicándole, será capaz de trasladar todo lo aprendido a su manera de relacionarse con los demás.

## **¿Hay que saltar los obstáculos o esquivarlos?**

La vida implica conflictos que son inevitables, siendo la manera de abordarlos en familia donde el niño interiorizará las herramientas de cómo se hace. Cuando se está corriendo en la carrera de la vida se puede seguir por el camino recto y marcado o, por el contrario, tomar "atajos". Dependiendo de lo que se aprenda dentro del seno familiar, un adulto será fiel a sus valores y principios o decidirá tomar el camino, aparentemente, más fácil.

Por tanto, se trata de que padres e hijos puedan establecer entre ellos un vínculo, más allá de lo biológico. Dedicar los esfuerzos que conllevan las discusiones para reforzar la dinámica familiar y no debilitarla en un enredo sin salida buscando ser el ganador o controlador. Requiere una dedicación constante poder alcanzar una comunicación efectiva y afectiva, a través de la cual se transmitan los aprendizajes

necesarios para enfrentarse a las dificultades, permitiendo la propia autonomía y diferenciación de sus miembros.

Como padres hay que tener paciencia en el arte de educar e ir subiendo los escalones de la evolución paso a paso, ofreciendo una mano de ayuda cuando se caiga o cuando retroceda, pero sin subir el peldaño por el niño o quitarle los obstáculos del camino. Metafóricamente, se puede pensar en las pautas de crianza que presentan las leonas con sus cachorros, que durante el primer año de vida son capaces de dar la vida por su prole y dedicar grandes esfuerzos a enseñarles el arte de cazar. Pero una vez que los cachorros se convierten en adultos los lazos de dependencia desaparecen, teniendo que ser ellos mismos los responsables de cazar, demostrando lo aprendido de su madre. Si se educan personas eficientes podrán desenvolverse de manera sana con ellos mismos y con los demás.

## **He llegado a la meta: quiero y necesito correr solo sabiendo que puedo hacerlo**

Independizarse forma parte de un desarrollo evolutivo sano y supone subir el último escalón de la escalera. Pero el hecho de hacerlo no implica que se esté preparado, es decir, la persona tiene que necesitar y querer comenzar su andadura por la vida de manera autónoma e independiente confiando en sus capacidades. Naturalmente se trata de un momento decisivo

en la vida de todo ser humano pero cuando se cuentan con habilidades y el respaldo de los familiares, resulta una experiencia cargada de gratificaciones.

Los niños de hoy serán los adultos del mañana. A su vez, estos adultos serán padres y responsables de la educación de la generación siguiente y así sucesivamente. A nadie se le enseña cómo ser un buen padre o madre pero, si se toma conciencia de la responsabilidad que supone decidir tener un hijo y educarlo, se deben emplear todos los medios, de los que hoy SÍ se dispone, para educarse y conocerse uno mismo y, no intentar hacer lo mejor posible, sino hacerlo.

Un niño es como un trozo de arcilla que se moldea con increíble facilidad, siendo sus padres los encargados de dotar a esa base, endeble y frágil de todas las herramientas necesarias para que, una vez se endurezca, no presente a lo largo de su vida ninguna grieta indicativa de que algo falló o simplemente faltó.

## **De la necesidad del psicólogo**

Cuando un deportista no rinde al máximo en las competiciones pueden darse dos alternativas como solución. Si presenta un problema o lesión física acudirá al fisioterapeuta, pero ¿qué ocurre si el conflicto se localiza en su relación con el entrenador?

Dentro de la familia, es probable que cuando uno de los miembros presente una "enfermedad" física la primera opción sea recurrir a un médico, pero ¿qué ocurre si se mantiene en el tiempo y los tratamientos no son efectivos? Obviamente, no se está haciendo referencia a las enfermedades típicas de la infancia, sino a determinadas molestias que pueden estar comunicando otro mensaje (dolores de cabeza o pesadillas, quizá).

A su vez, generalmente, las consultas se demandan cuando aparece un exceso en el desarrollo (niño inquieto o con muchas rabietas) pero no cuando se observa que es demasiado introvertido o que presenta dificultades de relación; ¿por qué no? Puesto que, dentro de la familia, cada ser humano va a aprender las habilidades y estrategias necesarias para enfrentarse a la vida, es fundamental ser capaz de detectar cuándo la evolución de uno de sus miembros no alcanza un desarrollo eficiente para poder ayudarle a conquistar su propia independencia y diferenciación.

Cuando la maquinaria comunicacional no funciona adecuadamente se puede deber a varios factores. Cuando no ha funcionado nunca se tiene que programar para que comience a funcionar, prestando especial atención a todas las piezas para arreglar aquellas que no encajan o reforzar las que más peso tienen que soportar.

Sin embargo, en ocasiones, la maquinaria sí ha funcionado

pero en un momento determinado se ha bloqueado, por lo que hay que identificar qué la ha parado para que se pueda poner otra vez en marcha.

Por último, esta máquina puede que no se haya bloqueado sino que "chirría" dependiendo de los años que lleve trabajando y las tareas que tiene que desempeñar, debiéndola engrasar con aceites nuevos que la permitan adaptarse a los cambios implícitos que experimenta.

---

# *De la Pareja a la Familia*

---

## Introducción

La familia debe entenderse como un sistema en el que cada uno de los miembros que lo compone influye en el resto, y viceversa. El origen de la familia se encuentra en la pareja, y una vez que se ha consolidado como tal, comienza una nueva aventura con la decisión de tener descendencia. A partir de este momento, el ciclo vital del sistema familiar se va a definir en función del nacimiento, desarrollo y crecimiento de los hijos.

Pero, ¿qué es una pareja? A modo general, se podría definir como el conjunto formado por dos personas (diada), más o menos distintas, que deciden luchar por un proyecto en común. Cada una de estas personas tiene un pasado, un presente y una expectativa de futuro, que van a formar parte de la vida en común.

De esta manera, el origen, gestación y mantenimiento o

distanciamiento de una pareja va a estar influenciado por cada uno de los miembros que la componen y las respectivas expectativas y necesidades que tienen y que pretenden cubrir dentro y fuera de la relación.

Metafóricamente, puede ilustrarse como si dos personas llevaran consigo todas sus pertenencias en una maleta, las cuales, hasta ese momento, habían estado en un armario. La nueva situación requiere que el contenido de las dos maletas encaje dentro de un solo armario, lo cual implica la negociación entre los propietarios. De este modo, las cosas obtendrán su lugar en función de la prioridad e importancia que ambos les otorguen, pudiendo alcanzar un orden establecido. Es decir, los armarios están divididos en estantes y, en función del lugar en el que se coloquen las cosas, la accesibilidad a ellas será diferente. En aquellos estantes de fácil acceso, se colocarán las cosas importantes y que se necesitan "tener a mano", dejando las partes superiores del armario libres para todo aquello que, como pareja, puedan incorporar a sus vidas.

## **¿Cómo se constituye una pareja?**

Así como la formación del sistema familiar conlleva una serie de etapas, la formación de la pareja también, la cual va a seguir su propio ciclo evolutivo hasta llegar a consolidarse. Las fases que va a atravesar son las siguientes: enamoramiento, formalización y compromiso.

Cuando dos personas se conocen y comienzan a intimar, inician su proceso en la denominada *etapa romántica* (*enamoramiento*) que puede ser calificada como "maravillosa", "excitante" o "una locura". Para una relación es un momento muy importante debido a que es el punto de partida en el que van a empezar a crear un futuro juntos. No obstante, es necesario puntualizar que el amor romántico, prácticamente, no puede explicarse con palabras sino que sólo se puede experimentar. Además, las dos personas que se encuentran inmersas en esta etapa, nada pueden predecir y ningún obstáculo les resulta demasiado grande, contemplando siempre posibilidades. De esta manera, cada uno de ellos piensa que su experiencia con el otro es única.

Cuando las personas se enamoran, tienen la sensación de que por fin han encontrado a alguien que se ha dado cuenta de que existen, que se preocupa por ellos y que está interesado en todo lo que les puede afectar, simplemente porque son ellos mismos. Este tipo de amor puede estar fomentado por la atracción física, inquietudes intelectuales similares, aficiones, e incluso por crisis personales.

Con el paso del tiempo, se desemboca en el campo de la sexualidad, experimentando la unión sexual como una expresión definitiva de unión. No obstante, puesto que cada pareja es única, el momento en el que decidan mantener relaciones sexuales forma parte de su propio ciclo. De este

modo, el sexo puede significar el origen, un paso intermedio o la culminación en una relación.

Para que el amor pueda evolucionar hacia etapas posteriores, uno mismo debe correr el riesgo de abrirse a la otra persona, y estar dispuesto a perder parte de la propia independencia para aportar más de uno mismo al nuevo vínculo que se establece. A su vez, la sensación que predispone para atravesar las siguientes etapas es el deseo de permanecer juntos y que su proyecto en común se dilate en el tiempo para siempre. Si durante el enamoramiento, las dos personas establecen entre ellas una fuerte vinculación, tendrán más posibilidades de poder superar las pruebas y obstáculos que forman parte de cualquier relación duradera.

Cuando los miembros de la pareja se preguntan "¿por qué estamos juntos?" y son capaces de responder, están dando el primer paso hacia el compromiso (*etapa de formalización*). Es el momento en el que se muestran socialmente como pareja, presentándose mutuamente a las respectivas familias y grupos de amistades.

Tradicionalmente, la *etapa de compromiso* era sinónimo de matrimonio pero, obviamente, a día de hoy, no puede ni debe equipararse exclusivamente al matrimonio, puesto que existen diferentes formas de establecer un compromiso con otra persona. Son muchas las parejas que están comprometidas con su relación sin estar casadas.

## ¿Qué se espera al formar una pareja?

Para poder llegar a la fase de compromiso y consolidar la relación, es necesario que los miembros que la constituyen hayan trabajado sobre las expectativas que pretenden alcanzar juntos. Las expectativas abarcan tres puntos fundamentales: el vínculo amoroso, el lugar que va a ocupar cada uno de ellos en la toma de decisiones (jerarquía) y los proyectos básicos.

### ¿Qué une a una pareja? *El vínculo amoroso*

El *vínculo amoroso* tiene su origen en la fase del enamoramiento, pero es preciso puntualizar los aspectos que determinan su creación, es decir, ¿qué necesita cada miembro de la pareja para sentirse querido? Esta es el área básica en la que tienen que llegar a acuerdos, ocupando un lugar muy importante la influencia que pueden tener en su relación, por un lado, las familias de origen de cada uno de ellos y, por otro lado, las "secuelas" provocadas por parejas anteriores.

#### Cuadro 1.1. Expectativas de pareja

EXPECTATIVAS

Vínculo amoroso

Influencias

Familias de origen

Parejas anteriores

Necesidades

Fusión

Diferenciación

Vinculación (límites)

Parcial

Total

Jerarquía  
(manejo del poder y toma de decisiones)

Simétrica

Complementaria

Proyectos básicos  
(acuerdos alcanzados)

Compartidos

Diferentes

En las *familias de origen* respectivas, cada persona aprende a dar y recibir amor, e incorpora el modo de vincularse de manera afectiva y sentimental con los demás. Es decir, las experiencias vividas en la familia les han servido de modelo, pero tienen que reflexionar en qué sentido han interiorizado este aprendizaje para su vida futura y, en concreto, en su manera de relacionarse. Se pueden situar en dos extremos: por un lado, aceptar y adaptar este modelado o, por el contrario, rechazarlo tajantemente. Obviamente, ésta es una elección personal pero es una decisión de la cual se debe ser consciente.

En relación a la influencia de las *parejas anteriores*, por todos es conocido que determinadas relaciones sentimentales pueden dejar heridas tan fuertes que nunca lleguen a cicatrizar, proyectándose todos esos sentimientos (miedo, frustración o desconfianza) al nuevo vínculo amoroso. No hay que olvidar que cada una de las personas tiene un pasado repleto de relaciones personales y que, como seres humanos, se tiende a repetir ciertos patrones. Es decir, las personas actúan de manera parecida (incluso igual) en cada nueva relación que inician, observándose una constante en la forma de actuar, constante que, en muchas ocasiones, supone errar de manera continuada.

Además de estas influencias, el vínculo amoroso va más allá, cubriendo otros dos aspectos fundamentales de la vida en

común: las necesidades de cada uno y la vinculación, propiamente dicha.

En relación a las *necesidades* se diferencian dos polos: desde la fusión (necesidad de compartir todo con el otro) hasta la diferenciación (necesidad de respetar cierta independencia). En este sentido, el tipo de necesidades que requieren ser satisfechas sigue un ciclo evolutivo parecido al de un niño, el cual al principio de su vida necesita compartir, que le valoren y le reconozcan pero, poco a poco, va necesitando diferenciarse y separarse de los padres. En el caso de la pareja, su inicio vendría caracterizado por la fusión (compartir, reconocer, valorar) demandando, en un momento determinado, cierta diferenciación (respeto ante la independencia). No obstante, el modo de relacionarse tiende a ir moviéndose entre los dos extremos, según sus necesidades, pero es vital que cada uno de ellos valore si dichas necesidades son las mismas o diferentes a las del otro.

La vinculación o la unión entre ambos miembros abarcaría dos áreas: por un lado, los *límites* que se van a manejar en la relación de pareja y con el mundo que les rodea y, por otro, si la *vinculación* va a ser total o parcial.

Los *límites* o *fronteras* están constituidos por las reglas que definen quiénes participan en una determinada relación, y de qué manera. Su función es la de proteger la diferenciación del sistema marcando el grado de cercanía o distanciamiento entre

los propios miembros de la pareja y con el resto del mundo. Por tanto, es necesario que se negocie de manera clara el tipo de límites que van a establecer tanto dentro como fuera de la relación: ¿rígidos o flexibles? Por ejemplo, cuando los límites de una pareja respecto a sus familias de origen no están claramente delimitados, es decir, son difusos, tiene como resultado una falta de autonomía, debido a que no está claro dónde empieza y termina la pareja en relación a sus familias.

Del mismo modo, la *vinculación* que se establezca puede oscilar entre la parcialidad (los dos miembros de la pareja prefieren que, en ciertas parcelas de su vida, no esté involucrado el otro) o totalidad (cada uno de los miembros de la pareja estará involucrado, al cien por cien, en todo lo referente al otro).

**En el caso de Sandra y Luis, que habían alcanzado un gran éxito profesional siendo ambos muy reservados en esta área de su vida, cuando tenían compromisos laborales, preferían abordarlos en solitario, pudiendo desenvolverse de una manera más satisfactoria. Esta pareja tiene una vinculación parcial, quedando el espacio profesional como una zona independiente. Sin embargo, Carla y Andrés prefieren compartir todos sus gustos juntos debido a esta decisión, cada uno de ellos le está enseñando al otro sus mayores aficiones, por lo que Carla ha comenzado a aprender a montar a caballo**

## **y Andrés a patinar sobre hielo.**

Es lógico pensar que no se puede clasificar la elección de pareja como buena o mala, sino que dependerá de la negociación que los miembros que la van a constituir hayan establecido y decidido. A veces resulta inevitable emitir juicios de valor sobre las parejas que uno conoce, por ejemplo: "no entiendo cómo están juntos si cada uno hace su vida", "en lugar de novios parecen siameses, lo tienen que hacer todo juntos", pero no importa lo que uno opine como observador, sino que la propia pareja, como un frente común, haya elegido esa forma de relacionarse y permanecer unida.

No obstante, no se actúa de la misma manera en todos los momentos de la vida y ante diferentes asuntos, puesto que una pareja puede presentar unos límites flexibles en la relación con sus familias de origen y, sin embargo, unos límites rígidos para relacionarse con el sexo opuesto.

### ***¿Quién toma las decisiones?***

El segundo aspecto que compone las expectativas de la pareja hace referencia a la *jerarquía*. Implícitamente, la jerarquía implica una graduación de categorías, por lo que este aspecto indica quién de los dos miembros se sitúa en una posición inferior o superior respecto al otro.

En la elección de pareja, el hecho de que una persona busque a otra parecida (simétrica) o diferente (complementaria) a ella misma, gira en torno a las necesidades que se quieran cubrir dentro de la relación. Sin embargo, una vez que se ha establecido un determinado orden (jerarquía), el manejo de poder y la toma de decisiones son las dos cuestiones fundamentales.

*¿Qué significa ser simétrico o complementario?* La manera en la que un individuo se relaciona con los demás es el resultado de un conjunto de influencias y de experiencias a lo largo de su vida. Por tanto, cuando se inicia una nueva relación sentimental, cada persona se sitúa respecto al otro en un sentido igualitario o complementario.

A modo de ejemplo, se pueden diferenciar parejas en las que cada uno de ellos se caracteriza por un atributo y que, a su vez, le diferencia del otro: introvertido-extrovertido, dependiente-independiente, sumiso-dominante, definiéndose los protagonistas de este tipo de relación como el día y la noche (parejas complementarias). Sin embargo, las personas que inician una relación pueden establecer semejanzas respecto a una cualidad o una forma de ser, llegando a parecer dos gotas de agua (parejas simétricas).

No obstante, dentro de la relación de pareja, pueden oscilar las posiciones simétricas o complementarias, dependiendo del aspecto que se esté negociando. El manejo de poder y la toma

de decisiones son las dos áreas que provocan mayor conflictividad en función de las posiciones que cada uno de ellos adopte y cómo sean aceptadas: ¿quién decide el lugar de vacaciones?, ¿quién decidió, el último año, con qué familia se cenaba en Nochebuena?, ¿quién tomó la decisión de cambiar de coche?

**Víctor y Raquel formaban una pareja complementaria en sus ocupaciones diarias: mientras que Raquel se encargaba de todo lo relacionado con el hogar, Víctor ganaba el dinero con su trabajo fuera de casa. Sin embargo, se mostraban iguales (simétricos) cuando tomaban alguna decisión en la educación de sus hijos como, por ejemplo, la hora de llegada a casa o la paga semanal asignada.**

***Cuando "tú y yo" se convierte en "nosotros": ¿Qué proyectos de futuro se plantean?***

Los *proyectos básicos* surgen tras la confirmación del vínculo amoroso y el compromiso. Consisten en establecer acuerdos claros y compartidos acerca de la finalidad y el contenido de los planes en común, los cuales pueden abarcar desde el lugar de residencia hasta la decisión de tener hijos.

Este es un aspecto al que, aparentemente, no se le da

importancia, pero cuando una pareja se enfrenta a un conflicto, en ocasiones, se preguntan ¿cómo no se había hablado antes sobre este tema?

**Andrea y Nacho se casaron a los seis meses de conocerse. Nacho estaba convencido de que su mujer no seguiría trabajando, puesto que con su salario podían hacer frente a todos los gastos e incluso permitirse "caprichos". Cuando regresaron de la luna de miel, ambos se quedaron asombrados de la disparidad de ideas que se habían creado, en torno al desarrollo profesional de Andrea. Ella nunca se había planteado abandonar su trabajo.**

## **Si la pareja es como un pastel... ¿cuáles son los ingredientes del amor?**

Pensando que el amor es algo tan delicado como un jardín, quizás resulte más sencillo comprender todos los cuidados que necesita. Para que un jardín sea hermoso en su totalidad tiene que recibir atenciones constantes. Es cierto que puede haber zonas de ese jardín más bonitas (aspectos en los que se alcanza un mayor acuerdo y compromiso) y otras más estropeadas (puntos de desacuerdo). Si uno se detiene en estas últimas zonas, debe pararse a observarlas e invertir sus

esfuerzos para recuperarlas porque probablemente sean las más delicadas y las que necesiten cambios. A su vez, hay que tener en cuenta que el jardín se encuentra al aire libre, por lo que le pueden afectar heladas, calor o cualquier tipo de plagas, por lo que si se quiere disfrutar de un nuevo jardín sano, se debe abonar prestando especial atención a todos los rincones.

Una vez definidas las etapas que atraviesa la formación y estabilización de una relación de pareja y sus consecuentes expectativas, es más fácil identificar en cada momento la intensidad que tienen los ingredientes del amor: intimidad, pasión y compromiso.

Al hablar de *intimidad* se hace referencia a aquellos sentimientos que promueven el acercamiento, la conexión y el vínculo. La intimidad tiende a crecer con el paso del tiempo y con la convivencia, debido a la cantidad de experiencias que se comparten y al intercambio de sentimientos y opiniones. Una relación íntima implica una comunicación sincera (no superficial), lo cual requiere confiar en el otro, mostrando tanto las virtudes, aspiraciones o proyectos como los defectos, debilidades o miedos. La pareja que mantiene una relación íntima se caracteriza por el sentimiento de felicidad que les une y por el deseo de potenciar el bienestar del otro. A su vez, se sienten apoyados, valorados, entendidos y respetados.

De otra parte, la *pasión* incluye toda la expresión y satisfacción de deseos y necesidades, las cuales van a variar

según las personas, las situaciones y los tipos de relaciones amorosas. La pasión tiende a interactuar con la intimidad, retroalimentándose entre sí: por ejemplo, en un primer momento, la pasión puede ser el elemento que ha acercado a dos personas, siendo la intimidad la que ayuda a mantener la proximidad dentro de la relación o, por el contrario, en otros casos, la pasión se desarrolla una vez que se ha alcanzado la intimidad.

### **Cuadro 1.2. Factores que componen la intimidad con la pareja**

---

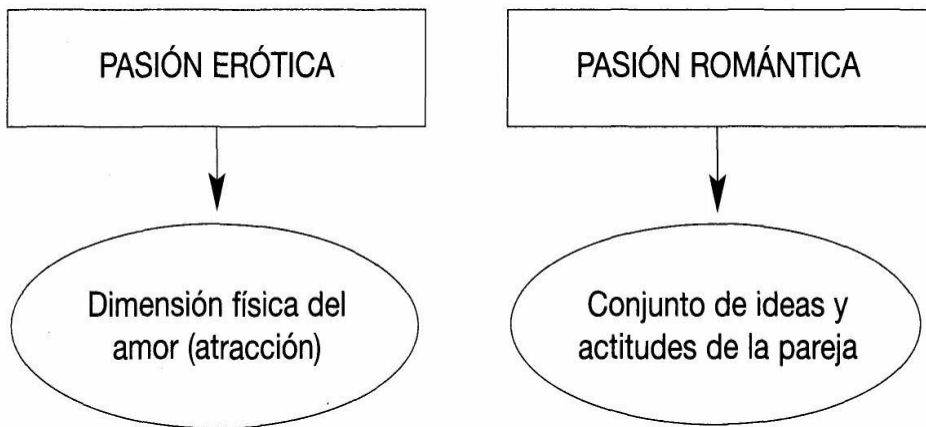
- Desearse bienestar y felicidad el uno al otro.
  - Mostrarse respeto mutuo.
  - Sentirse apoyado incondicionalmente en los momentos de necesidad.
  - Que exista un entendimiento mutuo.
  - Entrega personal y material.
  - Darse y recibir apoyo emocional.
  - Establecer una comunicación íntima.
  - Valorar y sentirse valorado por la pareja.
- 

Los dos componentes de la pasión (erótica y romántica) presentan una evolución temporal diferente: la romántica tiende

a mostrar un crecimiento más prolongado que la erótica, la cual alcanza pronto su nivel máximo y comienza a descender, mientras que la disminución de la primera es más lenta que la segunda.

En lo que se refiere al *compromiso*, el primer nivel sería la decisión de amar a la otra persona y, posteriormente, mantener ese amor. Es probable que toda relación amorosa atraviese momentos difíciles que incluso hagan peligrar el mantenimiento de su relación, pues bien, lo que mantiene una relación es este ingrediente del amor, el compromiso. Este componente es una clave fundamental para atravesar esos períodos difíciles y poder avanzar a otros mejores.

**Cuadro 1.3. Componentes de la pasión**



Dependiendo de la etapa en la que se encuentre una

relación, estos tres componentes del amor van a ir cambiando. Así como la intimidad y el compromiso tienden a ser relativamente estables, la pasión tiende a ser inestable y fluctuar de manera imprevisible. Al principio, la pasión y la intimidad son los auténticos protagonistas de la relación pero, con el paso del tiempo, la pasión adquiere un papel secundario ganando el compromiso una mayor intensidad.

**Cuadro 1.4. Clasificación de los tipos de amor en función de los ingredientes mezclados**

<b>TIPOS DE AMOR</b>	<b>INTIMIDAD</b>	<b>PASIÓN</b>	<b>COMPROMISO</b>
NO AMOR	NO	NO	NO
CARIÑO	SÍ	NO	NO
APASIONADO	NO	SÍ	NO
VACÍO	NO	NO	SÍ
ROMÁNTICO	SÍ	SÍ	NO
COMPAÑERISMO	SÍ	NO	SÍ
FATUO	NO	SÍ	SÍ
CONSUMADO	SÍ	SÍ	SÍ

Generalmente, este curso o evolución de los ingredientes del amor sería el prototipo de una relación amorosa pero, dependiendo de la presencia o ausencia de estos componentes, se puede establecer una clasificación de los tipos de amor. Si se compara la pareja con un gran pastel, en función de la cantidad y tipo de ingredientes que se empleen en

su elaboración se obtendrán diferentes resultados. Los ingredientes son tres: intimidad, pasión y compromiso, pero la mezcla que se haga dependerá del apetito y preferencias culinarias de los comensales.

## **Cuando se deja de ser dos: el nacimiento de los hijos**

**Pedro y Fátima son un joven matrimonio que acaban de tener su primer hijo. Ambos lo han recibido con mucha ilusión considerando este nacimiento como la culminación de su amor. De un tiempo a esta parte, Fátima siente que Pedro se está distanciando y que cada vez hacen menos cosas juntos. Por su parte, Pedro siente que para Fátima sólo existe el bebé y nota que se está alejando. A su vez, ambos están físicamente agotados con los cuidados del recién nacido por lo que es muy frecuente que ambas familias extensas acudan a su casa para ayudarles, lo que les resta mucha intimidad.**

Puesto que la familia se entiende como un sistema, en el cual todos los miembros influyen y son influidos por los demás, se distinguen diferentes subsistemas, según las funciones y roles que cada uno de ellos cumple dentro de la familia.

Hasta este momento, el sistema estaba formado por dos personas, la pareja, denominada subsistema conyugal. Con el nacimiento de un hijo, este sistema alcanza una nueva identidad, la de padres, denominado subsistema parental. Se puntualiza que se trata de una nueva identidad debido a que ésta no sustituye ni elimina la anterior. Es decir, se está hablando de dos subsistemas diferentes: el de pareja (conyugal) y el de padres (parental).

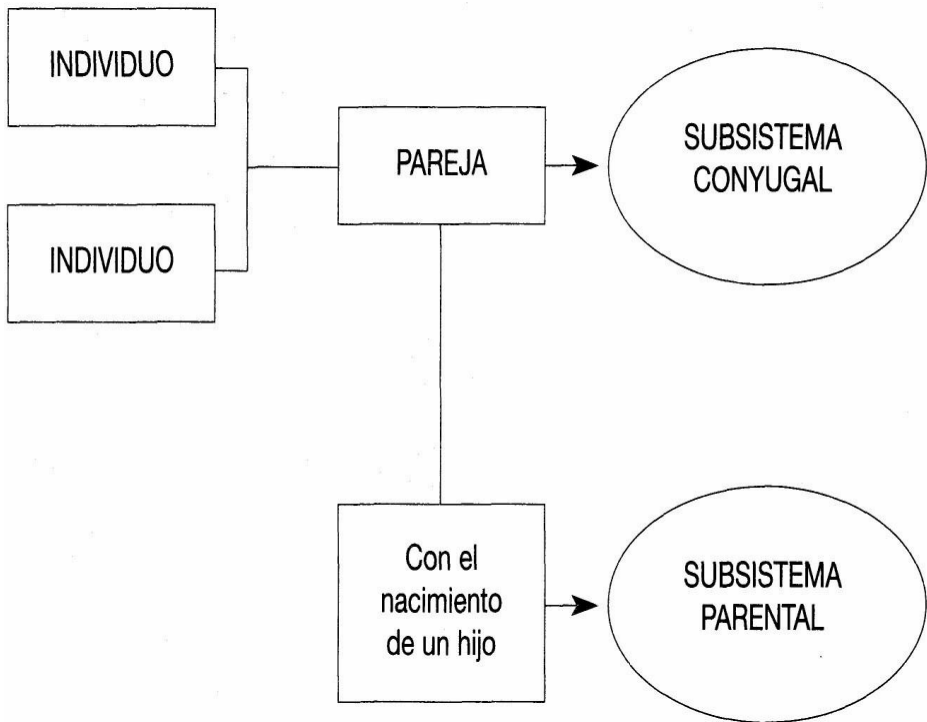
Este es uno de los cambios más importantes que se experimentan y al que es necesario adaptarse de manera efectiva. Es necesario resaltar que por ser padres no se deja de ser pareja y, por desgracia, en muchas ocasiones esto se olvida o se confunde.

El nacimiento de un hijo, independientemente de si es el primero, es vivido por los padres con grandes expectativas mutuas pero también puede convertirse en un período de tiempo estresante. Esto va a depender del tipo de relación que se haya establecido, en el sentido de que, hasta ahora, la pareja ha aprendido a cuidarse y a resolver conflictos pero con la llegada de un hijo, la díada se convierte automáticamente en una tríada o triángulo, produciéndose cambios en su manera de relacionarse a los que se tienen que adaptar.

Así como de la pareja se contabiliza que  $1+1=3$ , del sistema familiar se estima que la suma de las partes es superior al todo. A partir de este momento, el ciclo evolutivo del sistema

familiar (ya han dejado de ser una diada) va a girar en torno a los hijos: desde su nacimiento, primeros años de vida hasta llegar a la adolescencia y, posteriormente, su marcha del hogar (etapa que cada vez se retrasa más en alcanzar debido a la tardanza de los hijos en abandonar la vivienda familiar).

**Cuadro 1.5. Subsistemas conyugal y parental dentro del sistema familiar**



Este es el ciclo vital normalizado del sistema familiar pero, no hay que olvidar que, cuando una familia se enfrenta a algún

acontecimiento estresante, el ciclo se ve alterado como sucede ante separaciones o divorcios, muerte de algún miembro o enfermedades crónicas dentro del seno familiar. No obstante, tampoco es necesario sufrir uno de estos acontecimientos dramáticos para que el sistema familiar se vea alterado, debido a que, por ejemplo, la marcha anticipada de un hijo a estudiar al extranjero, la jubilación de los padres, e incluso, la llegada de los nietos, son circunstancias que implican una nueva adaptación por parte del sistema familiar.

## **Preguntas y respuestas**

**Ángel y Patricia han recibido estilos educativos muy diferentes. Ángel estudió la carrera universitaria en el extranjero y a su vuelta comenzó a trabajar y se independizó. Patricia define a su familia como muy conservadora y tradicional. Llevan casados dos años y su principal foco de conflicto son las actividades que cada uno de ellos realiza sin el otro, siendo Patricia la que demanda mayor igualdad en todo lo que hacen.**

En esta pareja hay dos factores que están influyendo en su dinámica interaccional: por un lado, la influencia de sus respectivas familias de origen, las cuales les han transmitido una forma de relacionarse diferente y, por otro, el tipo de

vinculación que cada uno de ellos ha buscado satisfacer dentro y fuera de la relación.

Debido a que Ángel abandonó su hogar muy joven está acostumbrado a establecer un tipo de relaciones más liberales e independientes que Patricia, la cual ha visto en el modelo de sus padres un matrimonio aparentemente unido y comprometido el uno con el otro. En la historia de aprendizaje de Patricia, la estabilidad de pareja está muy relacionada con todo lo que realizan juntos, por lo que verse apartada de ciertas áreas de la vida de Ángel le provoca inseguridad en su matrimonio. Sin embargo, para Ángel esto es algo normal y no entiende el grado de dependencia de su mujer.

La manera de vincularse de cada uno es diferente a la del otro. Mientras Patricia busca satisfacer una vinculación total, Ángel ha escogido una vinculación parcial.

Sería sensato analizar su vínculo amoroso deteniéndose en el tipo de vinculación que desea cada uno de ellos y poder alcanzar un acuerdo conjunto para superar este tipo de conflicto. La esencia es llegar a establecer un pacto que les permita, a los dos, desarrollarse y satisfacer sus necesidades dentro y fuera de la pareja.

.....

**Gustavo y Clara llevan cuatro años casados y ambos**

**consideran que están atravesando una crisis matrimonial. Gustavo quiere tener por encima de todo un hijo y Clara cree que aún no es el momento porque se está desarrollando profesionalmente. Cada uno de ellos piensa que el otro es un egoísta y se han dado cuenta de que en ningún momento de su relación de pareja hablaron de este tema. Ambos se quejan de la falta de intimidad que tienen.**

Aunque a primera vista pueda resultar muy extraño que dos personas que han iniciado un proyecto de vida en común no se hayan detenido a negociar un tema tan importante como es la decisión de tener hijos, realmente ocurre en muchas ocasiones. Este tipo de conflicto se encuadraría en los proyectos básicos que se plantea (o se debería plantear) toda pareja cuando tratan de establecer las expectativas que tienen cada uno de ellos en su proyecto de vida.

Puesto que las personas establecen sus proyectos comunes una vez que el compromiso se ha consolidado, es necesario dar marcha atrás e identificar el origen del desacuerdo. En este sentido, ambos tienen que ser capaces de detener el conflicto e intentar posicionarse en el lugar del otro, siendo el objetivo el llegar a un acuerdo sobre un tema que ya se debía haber negociado. Cuando puedan hablar de sus sentimientos y de los de su pareja profundamente podrán

alcanzar un acuerdo.

La intimidad se refiere a aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión entre dos personas, por lo que un aspecto fundamental para promoverla es que sean capaces de mantener una comunicación íntima, lo cual implica ir más allá de "¿qué tal te ha ido el día?". Es decir, se trata de profundizar en los sentimientos de la otra persona, expresando a la vez los de uno mismo. Lógicamente, si uno quiere saber cómo es el otro debe mostrarle cómo es él mismo.

Clara pidió tiempo a Gustavo para tener su primer hijo, expresándole que para ella también era un paso fundamental y que lo deseaba con la misma intensidad que él. Una vez que Gustavo fue consciente de que para su mujer tener un hijo era muy importante pero que pensaba que era más oportuno decidirlo cuando tuvieran una situación económica más estable, se tranquilizó y dejó de ser un problema entre ellos. Gustavo reconoció que no se había detenido nunca a escuchar las verdaderas razones que tenía su mujer, porque creía que realmente no quería tener hijos con él. Este desacuerdo les ayudó a conocer profundamente al otro en muchos más aspectos personales, potenciando su intimidad.

.....

**Carolina y Javier han tenido, cada uno de ellos, una vida**

**sentimental anterior distinta. Mientras que para Carolina Javier es su segundo novio, Javier tiene un largo historial de fracasos amorosos. El motivo de tantas relaciones frustradas es lo mucho que sufrió tras la separación de su primera novia, que le dejó por otro hombre. Debido a esto, Javier que siempre ha reconocido en Carolina todo lo que buscaba en una mujer ha adoptado una posición sobreprotectora con ella, situación que Carolina ya no aguanta más.**

Quando se inicia una relación de pareja, cada uno de sus miembros ha vivido unas experiencias sentimentales diferentes que van a influir en el nuevo vínculo que se establece. En este sentido, es normal que aquello que produjo dolor o que, simplemente, no funcionó con otras personas, se refleje en la nueva relación.

Es necesario que ambos analicen la posición que cada uno de ellos ha asumido en sus relaciones pasadas y en la actual. Por un lado, Javier tiene que aprender a relacionarse con Carolina sin trasladar sus miedos vividos al presente. Se trata de un nuevo aprendizaje y, puesto que cada persona es diferente, las relaciones también lo son. A su vez, Carolina tiene que invertir en su relación comprensión hacia su pareja. Solamente podrán alcanzar acuerdos si los dos trabajan juntos.

Javier tiene que identificar sus miedos y delimitar qué

comportamientos de Carolina le producen inseguridad. Una vez que hayan establecido esta delimitación, tendrán que llegar a un acuerdo sobre lo que cada uno está dispuesto a modificar.

.....

**Alberto y Beatriz se han dado cuenta de que cada día sus peleas son peores. Los dos coinciden en señalar que, poco a poco, se van poniendo nerviosos y que sacan todos los temas pasados que se supone ya habían solucionado. Ambos lo definen como si fuera una guerra en la que sólo puede haber un vencedor y acuden a terapia porque no saben si continuar juntos o divorciarse.**

Este sería un clásico ejemplo de una pareja simétrica: si tú gritas, yo grito más o si tú me ofendes, mi ofensa hacia ti será peor.

Ante todo hay que establecer que la decisión de permanecer juntos o separarse la tienen que tomar ellos, siendo la función del terapeuta la de ayudarles en esto. Una vez que este aspecto queda aclarado, el objetivo se centraría en que ambos sean capaces de establecer un nuevo contrato sobre las normas de convivencia, alcanzando acuerdos.

Cuando una pareja se encuentre ante este tipo de

interrogante (separarse o continuar juntos), puede desarrollar los siguientes pasos para tomar una decisión: señalar qué cosas pide cada uno al otro de una manera clara y precisa, concretando, qué tienen que cambiar para continuar; determinar cada uno de ellos qué aspectos no son negociables para un posible cambio, aunque el otro los solicite; y valorar si lo que están haciendo, en la actualidad, les está uniendo o separando.

Una vez analizadas tanto las demandas de cambio, por parte de cada uno, como la disponibilidad que tengan para hacerlo, comenzarían con la modificación de aquellos puntos en los que se hubiera obtenido acuerdo entre ambos. Se les advertiría que si dichas taras no se cumplen, podría estar indicando que las dudas sobre su separación son más fuertes que el deseo de permanecer juntos.

---

# *El niño de 0 a 12 meses*

---

"Los niños necesitan una infancia feliz, no realista"  
(Deborah Calvo)

## **Introducción**

Cuando el niño nace está preparado para comunicarse con las personas que le rodean pero de una manera peculiar porque una de sus limitaciones radica en no poder establecer una interacción verbal. No obstante, posee otras muchas estrategias para atraer la atención de los demás y expresar sus necesidades, las cuales requieren ser no sólo atendidas sino comprendidas para poder identificarlas y cubrirlas.

Durante el primer año de vida, los cambios evolutivos que experimenta el niño van a ir determinando el tipo de comunicación que se puede establecer con él. Por tanto, conocer y entender esta información ayuda a respetar su propio ritmo, sin anticipar ni retrasar el proceso.

Durante el primer mes, el bebé percibe el sonido con claridad pero sólo puede enfocar a una escasa distancia de sus ojos, siendo necesario un contacto cercano y proximidad física para que pueda ver a las personas. El gusto y el olfato son dos sentidos que están muy relacionados entre sí y bien desarrollados al nacer. La piel es el órgano de los sentidos más grande de todo el cuerpo por lo que a través de las caricias y la manera de cogerle se le transmite amor y seguridad.

A los dos meses le atraen los colores vivos y los objetos que se mueven. Comienza a responder con ruidos a las palabras, canciones o juegos. Al tercer mes, no se conforma sólo con mirar sino que quiere alcanzar y tocar los objetos porque descubre que puede producir un efecto en las cosas: las mueve, las hace sonar, las tira o las cambia de lugar. A los cuatro meses, el desarrollo de sus sentidos y el mayor control sobre sus movimientos permiten al niño una mayor acción en sus posibilidades de relacionarse. Necesita atención todo el tiempo porque su capacidad de investigar se ha comenzado a desarrollar.

Posturalmente, a partir de los cinco meses comienza a aprender a sentarse aunque pasarán unos cuantos meses hasta que logre sostenerse solo. Sus manos se vuelven más útiles pudiendo soltar los objetos y, por tanto, puede cambiárselos de mano. Además de tocar, le gusta meterse las cosas en la boca porque es otra manera de conocer los

objetos.

A partir del séptimo mes, comienzan a gustarle los juegos de imitación: repetir acciones, gestos y sonidos. Aprende que un objeto no deja de existir por estar escondido o porque no lo pueda ver en ese momento. Su memoria se está ejercitando.

A los ocho meses, se sienta con más seguridad y empieza a gatear y levantarse levemente. Separa los dedos pulgar e índice, usándolos como una pinza para coger los objetos (signo de madurez). Utiliza los dedos para investigar.

Al noveno mes, prefiere permanecer en el suelo para poder empezar a levantarse sujetándose a cualquier soporte, estar de pie es lo que más le interesa, empezando a caminar a los doce meses aproximadamente. Se convierte en un explorador y su curiosidad le lleva a tocar todo lo que encuentra, a investigarlo y probarlo.

Conocer de una manera exhaustiva estos cambios evolutivos permitirá entender los mecanismos con los que el niño cuenta para comunicarse y cómo pueden vincularse los padres con él en la realización de las actividades cotidianas, entre otras, la alimentación, la hora del baño o la hora de acostarle. Sin olvidar lo importante que es saber manejar las primeras separaciones entre los padres y los niños, para que se vivan con seguridad y confianza, y no con miedo o intranquilidad.

La comunicación que los padres establezcan con el niño será la base para el desarrollo de sus habilidades o destrezas (conjuntivas, emocionales y físicas). A su vez, la seguridad con la que el niño afronte las experiencias de su vida, a corto y largo plazo, va a depender del tipo de apego que hayan establecido con él.

## ¿Cómo se comunica el recién nacido con las personas que lo rodean?

Marcos tiene 5 meses y en su familia le llaman cariñosamente "el llorón" debido a la frecuencia con la que llora. Sus padres no saben cómo reaccionar porque cuando lo comentan con otras personas reciben mensajes distintos: unos les aconsejan que le dejen llorar para que se acostumbre pero, otras personas, les dicen que tengan paciencia y que le atiendan porque si llora es que algo le ocurre.

### *Voz de los padres*

En esta etapa del desarrollo, es muy frecuente que los padres se sientan desconcertados ante el comportamiento del recién nacido y sobre su manera de atenderle. Además, señalan el cambio tan importante que se ha dado en sus vidas y los altos

niveles de preocupación, unido todo ello al cansancio físico y las malas noches. Los padres, ante todo, buscan el bienestar de su hijo en todas las áreas pero temen no hacerlo correctamente.

Para los miembros del sistema familiar todo es nuevo y es necesario un proceso de adaptación a los cambios que van a experimentar como familia. Como todo proceso, implica tiempo y un aprendizaje gradual entre padres e hijos. No obstante, el desconcierto de los padres es un aspecto normativo y general. Realmente, educar es un camino que se va haciendo al andar.

### ***Voz de los niños***

Si se tienen en cuenta las limitaciones de comunicación que, aparentemente, tienen los bebés, las alternativas que tienen para hacerse entender son escasas. De ahí que el llanto sea para ellos uno de los mejores instrumentos de comunicación porque se sienten atendidos cuando lo hacen. Para ellos todo lo que les rodea es una novedad y necesitan ir adaptándose paulatinamente, incluidas las personas.

### ***Pautas de actuación***

Al nacer, el bebé ya tiene un temperamento y unas capacidades personales que se manifiestan de acuerdo a las experiencias a las que se va enfrentando. Todos los niños van a atravesar las mismas etapas en el aprendizaje, pero cada

uno de ellos requiere un tiempo distinto, siguiendo su propio ritmo en el proceso evolutivo.

**Los padres no pueden hacer avanzar al recién nacido en su proceso de aprendizaje si todavía no está preparado, pero sí pueden ayudarle a aprovechar cada momento, sensación, actividad o experiencia de su desarrollo.**

Es importante que los padres comprendan y respeten las cualidades propias del niño, las cuales son únicas y diferentes a todas las de los demás. En este sentido, comparar al recién nacido con otros bebés o preocuparse porque es diferente a los demás no es una actividad útil, ni para los padres ni para los niños. Sin embargo, el hecho de que los adultos conozcan a qué edad los niños logran cierto control de su cuerpo y cuándo son capaces de dominar un aprendizaje, sí es una tarea importante para poder adaptarse a su ritmo.

Tener este tipo de información puede ayudar a los padres a apoyar al niño en cada paso de su crecimiento sin protegerle ni exigirle demasiado, puesto que de antemano conocen lo que pueden esperar en cada etapa del desarrollo. A su vez, mediante la observación y conocimiento de las habilidades del niño pueden reconocer si la evolución es natural o, por el contrario, si existen diferencias con el desarrollo de la mayoría de los niños a una determinada edad. En este caso la

comparación no es gratuita, debido a que es una comparación evolutiva, en el sentido de que el niño pueda ir adelantado o retrasado en ciertas habilidades, pudiéndole ofrecer la ayuda adecuada en cada caso.

**Cada niño es único pero es necesario conocer el desarrollo evolutivo de su crecimiento. Este conocimiento ayuda a los padres a comunicarse de manera efectiva con él, sin protegerle ni exigirle más de lo necesario.**

Cuando los padres conocen los pasos evolutivos que va a ir dando el niño, son capaces de comprenderle y comunicarse con él de una manera óptima. Por ejemplo, en los primeros meses, el niño atiende de manera clara y concisa a las voces humanas, siendo capaz de identificar la voz de sus padres y distinguirla de las voces de los demás. Es cierto que no entiende lo que se le está diciendo (nivel verbal) pero se muestra atento porque percibe que los padres se están dirigiendo a él (nivel no verbal). Además, debido a que su campo de visión es limitado (el enfoque ocular que es capaz de establecer no supera los veinte centímetros de distancia), es importante que le cojan en brazos para relacionarse con él, facilitándole la habilidad de verles y de que les huelan (sentido que desde los primeros días está desarrollado).

Este tipo de información orienta sobre las necesidades del niño y cómo se debe actuar. Es importante que los padres estén preparados en el momento en que el niño alcanza cierta movilidad y, por tanto, cierta independencia, porque como padres pueden potenciar su curiosidad y capacidad exploratoria o, por el contrario, limitarla y transmitirle un sinnúmero de miedos. Obviamente, cuando comienza a emplear sus dedos como instrumento de exploración, al igual que la boca, los padres deben ser tajantes y disciplinados con los verdaderos peligros, por ejemplo, enchufes o cuchillos. Sin embargo, cuando comienza a dar sus primeros pasos se va a caer al suelo ininidad de veces pero no por ello se le va a dejar sentado imposibilitándole que lo intente, es necesario que se caiga una y otra vez. Con la exploración, el niño va a ir desarrollando sus capacidades intelectivas.

### ***Mecanismos de comunicación del recién nacido***

La *sonrisa* y el *llanto* son dos de los recursos de comunicación más poderosos de un bebé. Desde los primeros días, el recién nacido se relaciona con las personas que le rodean sonriendo. La sonrisa tiene una doble función: por un lado, el bebé aprende que a través de ella obtiene una respuesta de su medio segura y agradable y, por otro, los padres sienten que están creando un vínculo personal con el niño.

El llanto es una estrategia que emplea el bebé para

comunicar cosas. Al no saber ni poder hablar, el niño llora para expresar cómo se siente o qué necesita. Por ello, no es una razón para que los padres se preocupen sino para que intenten saber qué está intentando comunicar. Existen diferentes tipos de llanto, dependiendo del mensaje que quiera transmitir, ya sea hambre, dolor o aburrimiento y, muy pronto, los padres o cuidadores aprenderán a distinguirlos para poder dar respuesta a las demandas del niño.

Siempre que lllore tiene que recibir una respuesta efectiva y afectiva, es decir, de la confianza o desconfianza que pueda recibir de los padres va a depender, entre otras cosas, su visión del mundo cuando sea mayor. Por tanto, atender el llanto del niño no significa que se le esté sobreprotegiendo, siempre y cuando se haga de una manera tranquila y no como "sí hubiera fuego en la cocina". Si se le deja llorar mucho tiempo puede desarrollar un sentimiento de fracaso y tristeza que tendrá consecuencias negativas a corto y largo plazo.

**La atención y cuidado de los padres es lo que permitirá al niño crecer emocionalmente sano y aprender a relacionarse con los demás. Las caricias y el contacto físico son la mejor manera de darle confianza y consuelo, de tranquilizarlo, estimularlo y expresarle amor.**

No obstante, el niño no sólo se comunica a través de los berrinches, los gritos o el llanto, sino que también lo hace mediante la expresión de su cuerpo, es decir, comunicación no verbal. Por ejemplo, mediante la expresión del rostro y la posición de los brazos o las piernas: si éstos están rígidos, con los puños apretados o tiene las manos tensas, puede estar expresando sueño, cansancio o enfado. Por el contrario, si mantiene el cuerpo relajado, los ojos brillantes y una sonrisa amplia, sus emociones son de placer, señalando curiosidad si agita los brazos y los pies.

Dentro del proceso evolutivo, es importante destacar el desarrollo emocional para que los padres se puedan guiar sobre las emociones que el niño va adquiriendo y desarrollando con el paso del tiempo y su manera de expresarlas. Puesto que cuando un bebé llora no se le puede preguntar qué es lo que le ocurre, debido a que no lo puede expresar verbalmente, son los padres los que a través de los cuidados diarios irán conociendo las demandas que el niño hace.

**Cuadro 2.1. Desarrollo emocional desde el nacimiento hasta los 12 meses**

EDAD	EXPRESIÓN EMOCIONAL
	<ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="339 1173 935 1261">• Están presentes las señales de casi todas las emociones básicas.</li><li data-bbox="339 1275 728 1317">• Surge la sonrisa social.</li><li data-bbox="339 1331 612 1373">• Aparece la risa.</li></ul>

Nacimiento-6  
meses

- La expresión de felicidad es mayor cuando interaccionan con personas conocidas.
- La cara, la mirada, la voz y la postura se combinan para formar patrones emocionales diferentes y coherentes que varían significativamente con los acontecimientos sociales.

7-12 meses

- Aumentan la inseguridad y el miedo.
- Surge la utilización del cuidador como una base segura.
- La autorregulación emocional mejora porque gatear y andar les permite acercarse o separarse de la estimulación.

## ¿Cuándo reconoce a sus padres?

**Yolanda tiene 4 meses y sus padres tienen la sensación de que, por ahora, su hija no les reconoce, en el sentido de que la niña "se va con todo el mundo". Se preguntan si esto será normal o, por el contrario, algo no marcha bien.**

*Voz de los padres*

Con el nacimiento del bebé, la vida de los padres experimenta grandes cambios, situando el foco central de atención en él y sus cuidados. En este sentido, los padres esperan recibir siempre una sonrisa cuando interactúan con él o ser capaces de consolarlo cuando llora, y si esto no ocurre de esta manera sienten cierto malestar.

## ***Voz de los niños***

El niño puede reconocer a sus padres, en un primer momento, por el tipo de voz o por el olor corporal, pero existen una serie de factores y de características que influyen en el establecimiento del vínculo del apego y que explican porqué, en un determinado momento evolutivo, no se quieren separar de ellos o sólo se tranquilizan con su presencia.

El niño va a establecer un lazo afectivo con aquellas personas que respondan ante sus necesidades y le satisfagan. Es decir, cuando comienza a llorar y uno de los padres acude a su lado, le coge en brazos y le consuela, está colocando los primeros cimientos sobre los que se va a asentar la relación con él. Si estos cimientos son seguros, el edificio posterior también lo será, requiriendo constancia en los cuidados y afectos.

## ***Pautas de actuación***

Al igual que el desarrollo motor o del lenguaje implica un tiempo

y una evolución, el desarrollo del vínculo de apego también. El concepto de apego hace referencia al fuerte lazo afectivo que el ser humano, desde el nacimiento, es capaz de establecer con las personas importantes de su vida. Las relaciones mantenidas con éstas son las que provocan placer y alegría, sintiendo seguridad y apoyo con su cercanía.

El establecimiento del vínculo de apego entre padres e hijos atraviesa unas fases específicas a lo largo del tiempo. La calidad del apego dependerá del tipo de relación que los padres mantengan con él desde el primer día.

## ***¿Qué se entiende por apego y cómo se desarrolla?***

La relación del bebé con un adulto empieza con una serie de señales innatas que promueven y facilitan un acercamiento. Por ejemplo, ante el llanto o la sonrisa las respuestas son diferentes, es decir, o se trata de consolarlo si llora o se mantiene una actividad de juego ante una sonrisa. Con el paso del tiempo, se desarrolla y consolida un vínculo afectivo verdadero, reforzado por la adquisición de nuevas habilidades cognitivas y emocionales del niño y, por una historia de cuidados efectivos y sensibles.

El desarrollo del apego atraviesa cuatro fases y, aunque se hace referencia a la figura materna hay que puntualizar dos aspectos: por un lado, esta figura puede ser generalizable a la

persona que habitualmente responda a las demandas del niño y, por otro, los recién nacidos pueden desarrollar el vínculo de apego con una variedad de personas conocidas, no sólo con la madre. Las cuatro fases del establecimiento del apego son:

- *Fase preapego* (desde el nacimiento hasta las seis primeras semanas de vida):

Durante este período, el recién nacido establece su comunicación mediante una serie de señales internas (llorar, sonreír, coger o mirar), las cuales le permite establecer un contacto cercano con otros humanos. Estas señales son recibidas por los adultos dando respuesta a sus demandas, fomentando de esta manera el contacto y la cercanía. Puede reconocer el olor y la voz de su propia madre, pero aún no está apegado a ella, porque puede permanecer al cuidado de otras personas.

- *Fase de formación del apego* (desde las primeras seis semanas de vida hasta los 6-8 meses):

En esta etapa, el bebé empieza a responder de manera diferente a un cuidador desconocido que a uno conocido. Es decir, cuando interactúa con la madre, sus señales internas son expresadas con mayor libertad y se calma más rápido cuando esta figura lo cuida. Como resultado de todas estas interacciones cara a cara, el niño con su

participación libera las tensiones y aprende que su propia conducta influye en el comportamiento de los que están a su alrededor. Por ello, comienza a desarrollar expectativas de que el cuidador responderá cuando lo demande. No obstante, todavía no protesta cuando se separa de la madre, aunque puede distinguirla de las personas extrañas.

- *Fase del apego bien definida* (desde los 6-8 meses hasta 18 meses-2 años):

En este período, el niño ya presenta apego al cuidador conocido. Un dato que permite avalar que el apego es evidente es la aparición de ansiedad ante la separación. Este tipo de ansiedad aparece, universalmente, después de los ocho meses de edad, aumentando hasta alrededor de los quince meses. Consiste en que el niño protesta ante la marcha de la madre, llegando a actuar de manera deliberada para mantener su presencia (se acercan, la siguen o se suben encima de ella). En este momento, la madre es para él una base segura desde la que comienza a explorar el mundo que le rodea y a la que regresa a buscar apoyo emocional.

- *Formación de una relación recíproca* (desde 18 meses hasta los 2 años):

Una vez que es capaz de comunicarse a través del lenguaje puede empezar a comprender algunos factores

que influyen en la presencia o ausencia de la madre y en la predicción de su regreso. Debido a esto, las protestas ante las separaciones disminuyen, progresivamente, porque ahora puede negociar con su cuidador, empleando peticiones y persuasiones para conseguir la compañía de éste, en lugar de gatear, llorar y abrazarse a él.

## ***¿Existe sólo un tipo de apego?***

Es preciso destacar que aunque la mayoría de los niños criados en un ambiente familiar se apegan a un cuidador conocido a los dos años de vida, la calidad de este vínculo puede diferir enormemente de un niño a otro.

### **Cuadro 2.2. Fases en el desarrollo evolutivo del vínculo de apego**

**Preapego**  
Nacimiento-6 semanas



El niño reconoce determinadas características de sus cuidadores Pero no están apegados a ellos.

**Formación del apego**  
6 semanas-6/8 meses



Distingue a las personas extrañas de las conocidas, pero no presenta ansiedad ante la ausencia del cuidador.

**Apego definido**  
6/8 meses-18 meses/2 años



Presenta apego al cuidador conocido y ansiedad ante su separación.

**Relación recíproca**  
18 meses-2 años



A través del desarrollo del lenguaje, la comunicación con el niño da como resultado una relación recíproca con los cuidadores.

Las investigaciones que han estudiado los factores que influyen en la valoración de la seguridad del apego, concluyeron que existen cuatro tipos de apego, dependiendo de cómo reaccionan los niños ante la separación de su madre y al grado de desconcierto que muestran ante personas desconocidas. De esta manera identificaron un patrón de apego seguro y tres patrones de inseguridad.

Para el niño que ha desarrollado un *apego seguro*, su madre es una base segura. Es decir, cuando se separa de ella puede que llore o no, pero si lo hace se debe a la ausencia de ésta, puesto que muestra una clara preferencia por ella antes que por el desconocido. Cuando la madre regresa, el niño busca activamente contacto y su llanto se reduce inmediatamente.

Sin embargo, aquel niño que se relaciona con inseguridad presenta un tipo de comportamiento diferente. Cuando no se entristece ante la marcha de su madre, reaccionando con el extraño de la misma manera en que lo hacía con la figura maternal, se define como *apego evasivo*. Además, cuando regresa, el niño la evita o la saluda despacio y cuando le coge, con frecuencia, no se abraza a ella.

El segundo tipo de apego inseguro es el de *oposición*. En estos casos, antes de que la madre abandone la habitación, busca su cercanía y, a menudo, no explora su alrededor. Cuando regresa se muestra enfadado, llegando a expresarlo

mediante empujones o patadas. Además, es frecuente que continúe llorando al cogerle y no se consuela fácilmente.

Finalmente, el patrón de relación que implica mayor inseguridad es el *apego desorganizado o desorientado*, pudiendo mostrar una gran variedad de conductas confusas y contradictorias, visibles en la expresión facial aturdida. Una vez calmado, puede romper a llorar de repente e incluso adoptar posturas corporales extrañas (por ejemplo, mirar de un lado para otro descontroladamente).

## ***¿Qué factores influyen en la creación del vínculo de apego?***

Existe una variedad de factores que afectan a la seguridad del apego. Destacan las siguientes:

- *Tener la oportunidad de poder establecer una relación cercana con uno o con varios cuidadores conocidos:*

En este sentido, se hace referencia a los niños que son criados en instituciones, siendo más evidente el poderoso efecto del lazo afectivo del niño con el cuidador cuando éste está ausente. La conclusión que se ha alcanzado acerca de los niños que no pueden establecer el vínculo del apego con un cuidador concreto es que a lo largo de la niñez y adolescencia será más probable que manifiesten problemas emocionales y sociales,

incluyendo un deseo excesivo de atención adulta y pocas amistades.

**Del establecimiento de vínculos cercanos con los cuidadores, durante los primeros años de vida, va a depender una parte importante del desarrollo normal y completo del niño.**

- *Cuando el niño demanda cuidados, ¿cómo le responde su cuidador?:*

A pesar de que el bebé sienta la proximidad de uno de sus cuidadores, puede desarrollar un apego inseguro debido a la conducta insensible de éste ante sus necesidades. El niño que presenta un apego seguro tiene una madre que responde rápidamente a sus señales, expresa emociones positivas y le coge con ternura y cuidado. Por el contrario, aquel que manifiesta un apego inseguro tiene una madre a la que no le gusta el contacto físico, que le coge torpemente, y se comporta con insensibilidad cuando satisface sus necesidades.

Concretamente, cuando el niño recibe un cuidado intruso y sobreestimulante se muestra evasivo. Por ejemplo, hablarle enérgicamente cuando está mirando hacia otro sitio o se está durmiendo. Si el tipo de cuidado que

recibe es inconsistente, por ejemplo, una madre poco implicada en la maternidad y que no responde a sus señales, o que cuando comienza a explorar el medio que le rodea le interfiere cambiando su atención hacia ella misma, se comportará de manera opositora. De esta manera, puede mostrar una dependencia exagerada, enfado y frustración hacia la falta de implicación de la madre. Los ejemplos más claros que dan como resultado un tipo de apego desorganizado o descontrolado son aquellos niños que sufren malos tratos o abandono y los hijos de madres deprimidas.

- *Características individuales infantiles:*

Puesto que el establecimiento del vínculo de apego se da entre dos personas (niño-cuidador), las características infantiles son otro factor que hay que tener en cuenta. Entre los casos más evidentes, se puede resaltar que cuando se dan complicaciones en el parto o enfermedades en el recién nacido, el cuidado de estos niños se convierte en aún más agotador para los padres. Al igual que en las familias pobres o con escasos recursos.

No obstante, cada bebé presenta un temperamento diferente y características propias, las cuales no presentan una relación de causalidad con la seguridad del apego, debido a que la influencia de tales

características dependerá de la capacidad de adaptación por parte del cuidador. Es decir, muchas cualidades de los niños pueden desencadenar un apego seguro siempre y cuando el cuidador adapte su conducta a la satisfacción de las necesidades del niño. Sin embargo, cuando la capacidad de modificación de la madre es limitada, los bebés con temperamentos difíciles y conductas problemáticas tienen mayor riesgo de establecer un apego inseguro.

- *Circunstancias del sistema familiar:*

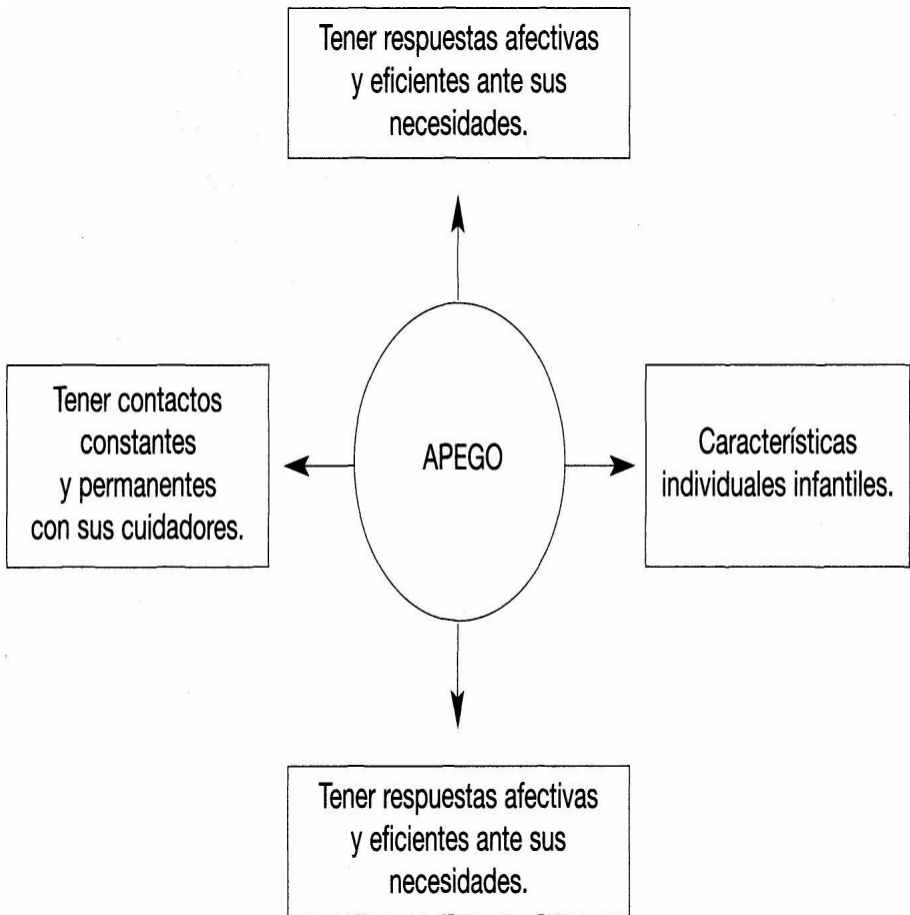
Puesto que la relación de apego se circunscribe al sistema familiar, cualquier cambio que se produzca en éste puede afectar directa o indirectamente al vínculo de apego. En familias donde hay estrés e inestabilidad es frecuente que aparezca una maternidad insensible y un apego inseguro. Sin embargo, el acceso unas condiciones externas favorables, especialmente, una relación de pareja satisfactoria y la involucración del cónyuge en los cuidados diarios del niño, reduce el estrés y predice una mayor seguridad en el apoyo. No obstante, hay un sinnúmero de circunstancias que pueden alterar el ciclo vital del sistema familiar (nacimiento de un nuevo hijo, separación matrimonial) y no por ello debilitar el tipo de apego, pero siempre dependerá de la adaptación de los cuidadores a las necesidades de los

más pequeños.

## ***¿Tiene efectos a largo plazo el tipo de apego que los padres establezcan con el niño?***

Los sentimientos internos de afecto y seguridad que resultan de una relación de apego sana apoyan todos los aspectos del desarrollo psicológico. Se puede concluir que la calidad del apego con los padres, en la infancia, está relacionada con el desarrollo cognitivo y social al principio y mitad de la niñez.

**Cuadro 2.3. Factores influyentes en la calidad del apego**



Por ejemplo, el bebé con un apego seguro a los dos años presenta un juego simbólico más elaborado y un mayor entusiasmo, flexibilidad y persistencia en la solución de problemas. A los cuatro años, presenta una autoestima alta, es socialmente competente, cooperativo, autónomo, popular y empático. Por el contrario, el bebé con un apego evasivo, se

encuentra más aislado y desconectado, mientras que el de apego de oposición se muestra destructivo y difícil.

**El tipo de apego que establezca el niño influirá en su desarrollo cognitivo, emocional y social. Si se ha sentido segura en el establecimiento de sus primeras relaciones se enfrentará al mundo sin miedos y con valentía.**

**¿Qué condiciones debe reunir el momento de alimentarle?**

**Óscar nació en el mes de julio, y con escasos días de vida toda su familia estaba ultimando los preparativos de las vacaciones. Durante el mes de agosto, su madre le amamantaba en diferentes lugares y con distintas personas alrededor. Durante este mes, Óscar se mostraba nervioso, irritable, lloraba mucho, en general, era definido como un niño intranquilo. Al regreso de las vacaciones, Óscar comenzó a seguir un horario alimenticio más ordenado, observando sus padres que, poco a poco, el bebé se mostraba más tranquilo y confiado.**

***Voz de los padres***

La alimentación del recién nacido es un tema central en los cuidados de su desarrollo y, en ocasiones, es una de las fuentes de mayor preocupación para los padres. En este sentido, el miedo general de los padres gira alrededor de si le están alimentando adecuadamente, ya sea por exceso o por defecto.

### ***Voz de los niños***

Hasta el momento de su nacimiento, el recién nacido no ha tenido que pedir el alimento porque todas sus necesidades estaban cubiertas en el interior de su madre. Una vez en el exterior, es cuando el bebé descubre la sensación del hambre y se lo tiene que comunicar a aquellos que le rodean. Teniendo en cuenta que dicha sensación también es nueva para el bebé y su medio de expresión para solicitar alimento está limitado, probablemente, el llanto sea una de las vías de comunicación más utilizadas por el niño. Con el paso del tiempo, se producirá una adaptación entre el horario de comidas del niño y las respuestas de los padres.

### ***Pautas de actuación***

Aunque parezca que alimentar al bebé es simplemente una función para satisfacer su necesidad de hambre, puede y debe transmitir mucho más. El momento de alimentar al bebé, ya sea con pecho o con biberón, está brindando a los padres una

oportunidad única para poder establecer un contacto íntimo con él. Además, esta oportunidad se extiende a ambos padres debido a que si, en un primer momento, se le da el pecho, posteriormente, podrá ser el padre el que comience a darle el biberón.

**El momento en el que se alimenta al niño es un momento de intimidad por lo que toda la atención se debe dirigir a establecer un vínculo afectivo dando respuestas efectivas a sus demandas.**

Obviamente el alimento es importante y necesario pero no suficiente. Es decir, un alimento dado en un ambiente relacional frío, pobre de afecto, distante emocionalmente, no aporta nada profundo a la dinámica del desarrollo del niño. Aún más, la carga afectiva es la que permite que el mismo alimento surta efectos aún más favorables que repercutan en su propio crecimiento.

El tiempo dedicado a alimentar al niño permite a los padres comunicarle afecto y seguridad. En esta actividad no es suficiente con que lo cojan en brazos, sino que también tienen que hablarle y acariciarle. El sonido de la voz atrae la atención del niño, especialmente si se trata de la voz de los padres y, aunque no entienda lo que se le dice, sabe que se le está prestando atención. Además, mediante las caricias cubren sus

necesidades de cariño y afecto.

Cuando se dice que el niño necesita la figura maternal para subsistir, no se afirma sólo la necesidad material de la madre como portadora de elementos nutritivos y de apoyo físico, sino que se afirma algo mucho más profundo que no conviene olvidar. Se trata, ante todo, de que de esta relación va a depender el desarrollo posterior de su personalidad adulta. La madurez no se logra si no es dentro de un contexto de cuidados maternos que se expresan en el besar, acariciar y conectar físicamente.

La lactancia es un complejo intercambio en el que se relacionan lo sentido y lo percibido. Es decir, corporalmente el niño está recibiendo de la madre suavidad y ternura. Es más, el tiempo real que emplea en succionar el contenido del seno materno es muy breve en relación al tiempo que continúa agarrado al pecho y, aunque ya no extrae nada porque el pecho se ha vaciado, permanece en esta posición hasta quedarse dormido y relajado. La explicación se debe a que está recibiendo otras gratificaciones: estar seguro, percibir afecto, sentirse querido y aceptado.

Puesto que se ha considerado que el momento en el que los padres alimentan al recién nacido es un momento de intimidad, no se deben distraer con otras cosas ni estar hablando con otras personas. Los padres tienen que estar atentos a todo lo que sucede en esta interacción para poder dar

respuesta a todas las demandas que el bebé haga, sin olvidar que es una experiencia satisfactoria para todo el sistema familiar.

Además de seguir un horario fijo también es muy importante el lugar en el cual va a ser alimentado. Este espacio debe reunir unas condiciones que cubran una serie de características como, por ejemplo, que sea tranquilo y cómodo. Todo ello ayudará al bebé a irse familiarizando con su medio ambiente y con las actividades que se van a realizar con él.

### ***La importancia de los hábitos: una fuente de seguridad***

El establecimiento y cumplimiento de unos horarios y rutinas (hábitos) beneficia a todos los miembros del sistema familiar. Obviamente, en las primeras semanas, amamantar al bebé requiere una adaptación e ir aprendiendo juntos los ritmos que se van marcando pero, poco a poco, es necesario seguir unas mismas pautas de actuación, que terminarán siendo una herramienta muy útil en la organización del tiempo.

La creación de hábitos en los cuidados del recién nacido, desde un primer momento, va a reportar muchas ganancias porque los padres le están transmitiendo que sus necesidades se satisfacen de acuerdo a un orden y a una organización. Para formar hábitos hay que decidir y fijar con anticipación la manera en la que se van a hacer las cosas, el lugar y la hora. A partir de ahí, la clave está en la repetición, llegando a la rutina.

Desde que nace, el niño necesita que ciertas actividades sigan un orden y una constancia y que se realicen de la misma manera porque las rutinas le dan seguridad. Si se imagina un día en la vida de un recién nacido, la cual depende completamente de otras dos (sus padres) el primer día le resultará todo novedoso y extraño. Se despierta y lo cogen para darle de comer, lo dejan en la cuna, juega, lo quitan los pañales y lo vuelven a dejar en la cuna, pero si esto se repite con cierto orden se va a convertir en rutina y se sentirá más confiado porque lo extraño ya será familiar. Con el paso del tiempo, podrá predecir ciertas actividades.

Cuando crece, el niño se siente mucho más tranquilo y le es más fácil cooperar en la vida familiar si conoce de antemano como se desarrolla un día normal en su familia. Es decir, si antes de irse a dormir le leen un cuento, esto le permite interiorizar esta secuencia de acciones y adaptarse a ellas. No obstante, igual de importante es anticiparle las posibles alteraciones que pueden surgir en la rutina cotidiana, evitando de esta manera restar fuerza a lo que ya se ha construido y aprendido.

Por ejemplo, si un niño está habituado a irse a dormir a las 8 a su cama, con un muñeco y después de leerle un cuento, todo lo que pueda variar en esta secuencia le hará dudar y expresará su inseguridad. Por ello, es esencial seguir unas rutinas en sus cuidados, flexibilizándolas una vez que se le

pueda explicar verbalmente los cambios que se produzcan.

Hay otra serie de interacciones que va a aprender, simplemente, por imitación. Es decir, si observa en su medio familiar que cada uno de los miembros de la familia pide las cosas por favor y da las gracias por ello o que se besa al resto de sus familiares cuando se marcha y cuando regresa, el niño lo hará de manera natural y espontánea. En este sentido, es un auténtico observador y, posteriormente, imitador (de lo bueno y de lo malo).

## **¿Cómo se pueden comunicar los padres con el niño mientras satisfacen sus necesidades?**

**Cristina va a cumplir su primer año de vida y el peor momento del día es cuando hay que acostarla. Debido a que su padre viaja mucho por motivos de trabajo, suele dormir con su madre los días en los que su padre no está en casa. A pesar de que su madre intenta razonar con ella y explicarle que esa noche tiene que dormir en su cama porque papá esta en casa, Cristina no deja de llorar y, finalmente, la acuestan en la cama de los padres hasta que se duerme.**

***Voz de los padres***

Cuando dentro de la familia se ha entrado en este tipo de círculo vicioso, resulta muy difícil romperlo de una manera efectiva y definitiva. Es habitual que llegue un momento del día, especialmente la noche, en el que los padres señalen que "ya no pueden más" y cedan ante las demandas de los hijos por no evitar un enfrentamiento. A corto plazo, se consigue no discutir pero, a largo plazo, se agrava el problema e incluso se puede generalizar a otras áreas.

### ***Voz de los niños***

A estas edades, a los niños les encanta dormir en la cama de los padres. Además de por las diferencias objetivas de dimensión de la cama, son conscientes de que ocupan el lado de papá o de mamá, según el lado en el que se pongan. Puesto que para ellos es algo gratificante y además sienten a uno de sus padres al lado durante toda la noche, van a querer que esta situación se mantenga y van a hacer todo lo posible para que sea así.

### ***Pautas de actuación***

Todas las actividades que los padres realizan con el niño son oportunidades para comunicarse con él, por eso se deben aprovechar. Obviamente, no siempre se dispone de todo el tiempo que se quisiera para compartirlo con la familia, pero las primeras experiencias son fundamentales en el desarrollo del

vínculo afectivo entre padres e hijos.

Además del oído y del olfato, el tacto es uno de los canales por los que los padres pueden transmitir afecto y seguridad al niño. La hora del baño o el cambio de pañales es una ocasión para jugar con él, porque además de limpiarle y cuidarle, el contacto físico se puede potenciar. Según vaya madurando el niño, las alternativas de juego y de intercambio también van a ir cambiando. Cuando el niño es capaz de sostenerse sentado, coger y soltar objetos, imitar o esconder las cosas, aumentan las posibilidades del juego pero, en cada momento en concreto, es importante que el niño reciba estimulación, porque de esta manera podrá ir afianzando cada progreso en su proceso evolutivo.

Al igual que el momento de la alimentación sigue un horario y unas condiciones estables, el resto de las actividades también los deben seguir. De esta manera, la hora del baño, la hora de acostarse o la hora de jugar, van a ocupar un tiempo y lugar específico. Con el paso del tiempo, estas rutinas se pueden flexibilizar debido a que los padres podrán explicar y razonar verbalmente con el niño por qué se producen ciertos cambios. Por ejemplo, que los fines de semana se acuesten más tarde porque no tienen que madrugar para ir al colegio. No obstante, durante los primeros años de vida los hábitos les comunican seguridad.

Es cierto que atender a todas las necesidades del niño es

esencial para su desarrollo pero también es fundamental que la familia se divierta junta. Para ello, el juego es la mejor estrategia pero tienen que adaptarse a las habilidades físicas y cognitivas del menor.

**Cuadro 2.4. Tipos de juegos desde el nacimiento hasta los 12 meses**

MESES	TIPOS DE JUEGOS
0-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de contacto y estimulación de regiones sensibles (boca, manos).</li> <li>• Juguetes con sonido, color vivo, movimiento, textura suave y blandas que favorecen la actividad refleja.</li> <li>• Favorecer juegos vocales. • Juegos de cubrir y descubrir.</li> </ul>
6-9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de lanzar e ir a buscar (exploración de distancias).</li> <li>• Juegos corporales intensos: balanceo, apretar, golpear, tirar, coger, etc. que impliquen grandes y pequeños movimientos.</li> <li>• Primeros juegos imitativos basados en conductas de acción: abrir la boca, cerrar los ojos o dar una palmada.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juguetes que prolonguen el movimiento</li> </ul>

9-12

o el balanceo (pelota, coche) y flotantes en el agua.

- Juegos de búsqueda, tanto de objetos como de personas.
- Juegos corporales que potencien el equilibrio.
- Recuperación de objetos pasando un obstáculo.
- Juegos de toma y dame.
- Juegos de saca y pon (exploración de agujeros).

## **Las primeras separaciones del niño: ¿Cómo se afrontan?**

**Faltaban dos semanas para que Vanesa se incorporase a su puesto laboral después de haber tenido su primer hijo. Era una idea que le preocupaba y le hacía sentir egoísta. El tiempo que le quedaba de su baja laboral, lo compartió con Marta, la cual sería la encargada de cuidar al niño mientras su marido y ella trabajaban. Este tiempo de intercambio de experiencias y conocimientos sobre su hijo con Marta dieron unos resultados positivos. Por un lado, Vanesa estaba segura de que el niño iba a estar bien cuidado, lo cual la tranquilizaba y,**

**por otro, el niño parecía feliz al lado de su cuidadora.**

### ***Voz de los padres***

"Soy una mala madre porque voy a dejar a mi hijo con otra persona." "Nuestra obligación como padres es cuidar a nuestro hijo." Este tipo de expresiones son muy habituales en los padres que, por primera vez, deben dejar a su hijo a cargo de otra persona o en una escuela infantil. En este sentido, es necesario que el sentimiento de culpabilidad se desvanezca porque no es positivo en la dinámica familiar, debido a que los padres pueden llegar a transmitir a los niños este tipo de sentimiento viciando su relación.

### ***Voz de los niños***

Los niños quieren estar con sus padres y cualquier tipo de separación no les va a gustar. Alrededor de los siete meses, comienzan a entender que las cosas no dejan de existir porque ellos no las vean, por tanto, este progreso también se amplía a las figuras parentales.

### ***Pautas de actuación***

Si se tiene en cuenta la incorporación de la mujer, en un primer momento a las universidades y, posteriormente, al mundo laboral, es preciso atender a las repercusiones que este hecho

ha tenido en el sistema familiar. Antiguamente, lo habitual era que los niños fueran criados y educados totalmente por la figura materna, siendo el padre el que tenía que combinar el tiempo que pasaba fuera de casa trabajando con el dedicado a su familia. En la actualidad las cosas han cambiado, no se puede decir que sean peores ni mejores sino simplemente diferentes.

**Las primeras separaciones son difíciles tanto para los padres como para los hijos, pero dependiendo de cómo se manejen estas situaciones se evitará que no se vivan con ansiedad o temor.**

Cuando los padres no pueden estar todo el tiempo con el niño, tienen que buscar a alguien que desempeñe esta función. Obviamente, estas figuras de ayuda y apoyo deben ser de confianza y garantizar que el menor se desarrolle evolutivamente de una manera adecuada. Por tanto, cuando las separaciones son necesarias pueden ser difíciles para todo el sistema familiar.

Llegados a este punto es interesante diferenciar "cantidad" de "calidad". Es decir, aunque actualmente los padres pasen menos tiempo con los niños, este tiempo, bien empleado, cargado de afecto y de comunicación, puede ser igualmente efectivo. No se puede generalizar pero es frecuente escuchar a

mujeres arrepentidas que sacrificaron su formación intelectual y académica por el cuidado de sus hijos. No cabe duda, de que estas madres le dieron cantidad a sus hijos, ¿pero calidad? Aunque se hace más hincapié en el estado emocional del niño, pero no hay que olvidar el estado emocional de los padres.

Cuando los adultos se sienten personas realizadas y desarrollen aquellas actividades que les permitan alcanzar un grado de bienestar, se podrán relacionar y comunicar de manera sana con los hijos. Sin embargo, si ven reflejado en los hijos lo que pudieron ser y ya nunca serán "por su culpa", el tipo de relación que establecerán no será, cuando menos, positiva. Es decir, cuando se tome la decisión de tener un hijo hay ser consciente de la dedicación que va a necesitar por lo que si no está seguro se puede esperar a asumir esta responsabilidad una vez que se alcance el desarrollo personal deseado.

No obstante, aunque el niño permanezca bajo el cuidado de otra persona, los padres son los auténticos y únicos responsables de su educación. En este sentido, los padres tienen que explicar de una manera clara y concisa al cuidador las reglas y los límites respecto al comportamiento del niño, explicándole su manera de ser, sus necesidades y sus costumbres. A su vez, es muy importante que todos los días, el cuidador les transmita con detalle todo lo ocurrido mientras ellos no estaban, para poder conocer la evolución del niño. Esta

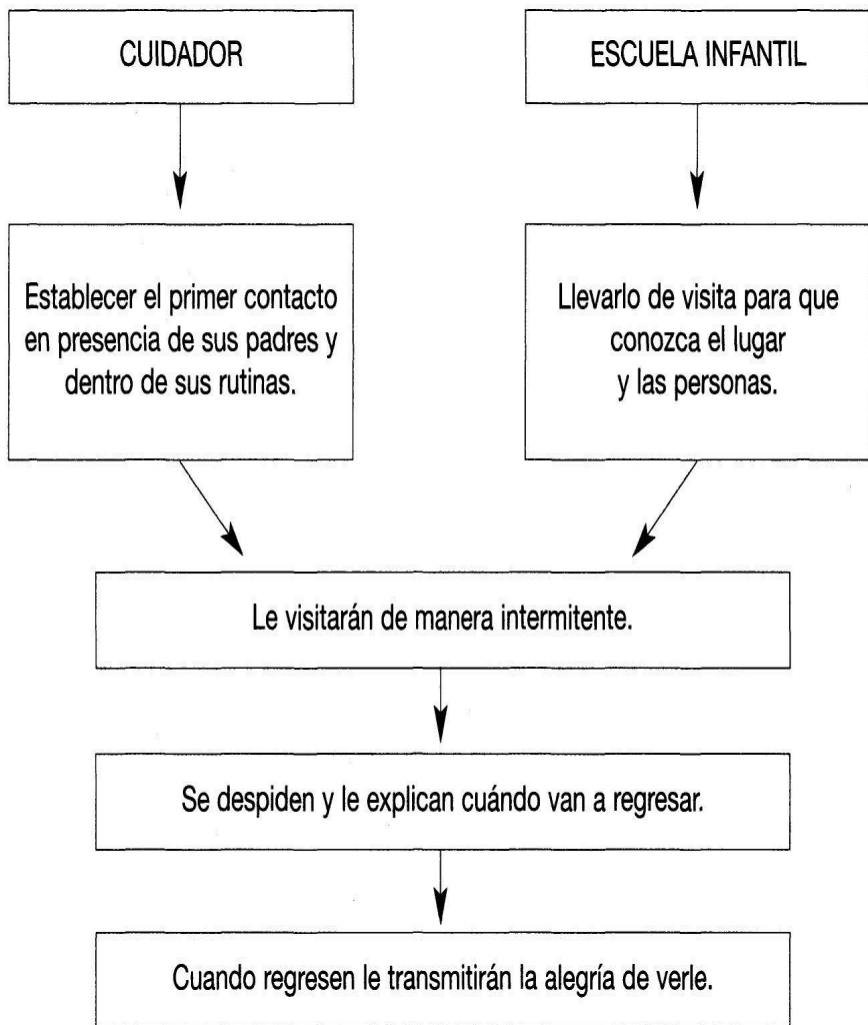
tarea es más sencilla cuando el niño puede comunicarse verbalmente, debido a que mediante preguntas se puede corroborar la información del cuidador pero mientras que el niño no hable (comunicación verbal), a través de la atención y observación del niño (comunicación no verbal), los padres podrán distinguir si está alegre y feliz o, por el contrario, si algo no va bien.

Es importante preparar al niño ante la separación. Cuando es pequeño, es preferible que el primer contacto con el nuevo cuidador lo establezca en presencia de los padres y dentro de sus rutinas. La esencia estaría en que durante unos días se pudiera acostumbrar a la cercanía de esta persona y familiarizarse con ella, evitando de esta forma enfrentarse a lo desconocido. A su vez, el cuidador también aprenderá de manera directa sus cuidados y los padres podrán valorar esos primeros encuentros.

De nuevo, en relación a las rutinas y hábitos aprendidos por el niño, el cuidador debe ser siempre el mismo para transmitirle seguridad. Si algún día esto no pudiera ser, es necesario explicárselo.

Si el niño va a quedarse en una escuela infantil, conviene que los padres le lleven de visita con anticipación, para que cuando se vaya a quedar allí, tanto el lugar como las personas no le sean desconocidas.

**Cuadro 2.5. Pautas a seguir en las primeras separaciones: cuidador o escuela infantil**



Tanto en el caso del cuidador como en el de la escuela

infantil, es interesante que los padres puedan visitarle de manera intermitente. Esto tiene dos ventajas: por un lado, pueden controlar el estado del niño sin previo aviso y, por otro, él mismo se va acostumbrando a períodos más largos sin la presencia de los padres. Sin ser alarmistas, los padres tienen que tener completa seguridad y deben conocer a la perfección a aquellas personas que se están encargando de los niños.

## **Preguntas y respuestas**

**Carlos y María llevan casados ocho años y han tenido su primer hijo, Pablo, hace nueve meses. A los dos meses de nacer Pablo, el padre de María fue a vivir con ellos debido a que necesitaba unos cuidados especiales a causa de una enfermedad. Durante las últimas semanas, han notado que su hijo Pablo se muestra más irritable e incluso desconfiado, no pudiéndose separar María ni un solo minuto de él, porque comienza a llorar y sólo se tranquiliza si es su madre la que le consuela. María cree que todo el tiempo que ha dedicado a su padre, Pablo lo ha notado puesto que ha pasado mucho menos tiempo con él.**

En el establecimiento del vínculo del apego, se ha señalado la influencia de determinados factores como, por ejemplo, las

características individuales infantiles o el tipo de respuesta que reciben los niños ante sus demandas. En este caso, el factor influyente se encuadra dentro del sistema familiar y las circunstancias que pueden modificar su equilibrio. En concreto, el cambio que ha experimentado esta familia ha sido la llegada de un nuevo miembro, el abuelo.

Otro factor que está determinando el cambio de conducta en Pablo, es que a los nueve meses los niños ya presentan apego al cuidador conocido. En este caso, el apego es evidente mostrándose en la ansiedad que experimenta cuando se separa de su madre (que aparece, universalmente, después de los ocho meses de edad, aumentando hasta alrededor de los quince meses). Debido a esto, protesta ante la marcha de la madre, llegando a actuar de manera deliberada para mantener su presencia (se acerca, la sigue, se sube encima de ella).

En este momento de la vida de Pablo, su madre representa una base segura desde la que comienza a explorar el mundo que le rodea y a la que regresa a buscar apoyo emocional. Por tanto, es una conducta normal que Pablo se pueda sentir más irritado y desconcertado en un doble sentido: por un lado, la presencia del abuelo y los cambios que conlleva en el sistema familiar y, por otro, su propia edad evolutiva, la cual le permite distinguir a sus cuidadores y seleccionar con quién quiere estar. Todo esto indica que Pablo está creciendo y evolucionando.

En este sentido, es necesario recuperar el tiempo perdido y

ofrecerle la máxima dedicación para que los cambios que experimente en su rutina diaria sean mínimos y prácticamente no le interfieran. Además hay que valorar la calidad de los cuidados, es decir, no basta con pasar más horas al lado del niño, sino con el niño. En aquellos casos en los que los adultos estén sobrecargados, preocupados o cansados, su atención y participación en la interacción padre-hijo se verá debilitada. Por ello, es necesario hacer un esfuerzo y ofrecer un espacio de tiempo cargado de estimulación.

• • • • •

**Soy padre de un hijo de 12 meses. Desde su nacimiento, he intentado cuidarle de la misma manera que mi mujer pero creo que no lo he conseguido porque parece que, cuando no se encuentra bien, la única que es capaz de consolarle es su madre.**

Los recién nacidos pueden desarrollar el vínculo de apego con una variedad de personas conocidas, no sólo con la madre. Cuando los bebés se encuentran satisfechos y tranquilos pueden interactuar de igual manera con los dos padres. Sin embargo, cuando el bebé tiene algún malestar, parece que está más predispuesto a dirigir las conductas de apego solamente a una figura. Es decir, las observaciones de bebés indican que cuando un niño de un año de edad se encuentra

ansioso e infeliz, generalmente elige a la madre como fuente de consuelo y seguridad en lugar del padre. Esta preferencia comienza a disminuir a los 18 meses, desapareciendo prácticamente en el segundo año de vida.

Aun así, la figura del padre es muy importante en el desarrollo evolutivo de los bebés, empezando a construir relaciones con ellos desde el momento del nacimiento. Si esta figura participa en sus cuidados y es capaz de responder adecuadamente a sus demandas, el tipo de apego que se establece va a ser otro de los pilares en los que el desarrollo del niño se sustentará.



**Somos padres de un recién nacido de tan sólo doce días de vida. Estamos preocupados porque nuestro hijo duerme mucho y no sabemos si despertarlo para alimentarlo porque tenemos dudas sobre el horario a seguir.**

Durante las dos primeras semanas hay que darle el pecho o el biberón cuando el niño llore. Con el transcurso de un breve período de tiempo, los padres van a ir pudiendo distinguir el mensaje que con el llanto, el bebé les quiere transmitir. No obstante, hay que procurar no volver a alimentarlo antes de

que transcurran dos horas, contando a partir del momento en que empezó a comer y no cuando terminó.

¿Qué hacer si el niño duerme? Generalmente, este período de vida del recién nacido va a estar caracterizado por las horas de sueño que necesita, por tanto, si han pasado cuatro horas desde la última toma, los padres pueden despertar al niño para alimentarle, ¿pero, cómo?

La manera en la que los padres despiertan al recién nacido tiene que caracterizarse por la suavidad y la ternura, transmitiendo seguridad al niño en la forma de cogerle y ofrecerle el alimento. Es decir, el hecho de despertarle puede resultar desagradable en sí mismo pero si se le tranquiliza hablándole suavemente y meciéndole con cuidado, se sentirá satisfecho para recibir el alimento.

Después de las dos primeras semanas de vida, se pueden ir distanciando las comidas, dejando pasar unos minutos de margen entre comidas, con el objetivo de ir, paulatinamente, formando un horario de tomas cada tres horas y, posteriormente, cada cuatro, más o menos. El bebé debe comer por lo menos seis veces al día.



**María tiene seis meses de edad y cuando se da cuenta de que sus padres no están, comienza a llorar y es muy**

**difícil conseguir calmarla. Debido a que a sus padres les cuesta mucho separarse de su hija por el tipo de reacción que suele tener (llora, patalea o les persigue), aprovechan los momentos en los que María está distraída para marcharse.**

Cada vez que los padres se vayan a separar del niño, sobre todo en las primeras separaciones, tienen que hablar con él (aunque no comprenda el mensaje verbal), despedirse y permitir que les vea salir. Al principio, el niño no suele dar señales de enfado pero, a partir de los cinco meses, comienza a protestar cuando los padres le dejan y se puede mostrar algo reacio cuando regresen. Este tipo de protestas son una buena señal de sus progresos evolutivos y de sus avances madurativos, puesto que su capacidad para distinguir a las personas conocidas se está desarrollando.

A medida que madura, la comunicación mejora y es más completa. Si se tiene en cuenta que, aproximadamente, a los siete meses el niño es capaz de aprender que un objeto no deja de existir por estar escondido, los padres pueden jugar a esconderse como una manera de aliviar la ansiedad ante la separación. Con este tipo de juego, aprende que los padres siguen existiendo aunque él no les vea.

Cuando es capaz de entender el lenguaje, hay que explicarle a dónde se marchan los padres y cuánto tiempo van

a estar fuera. En ocasiones, algunos padres creen que el niño sufre menos si desaparecen en un momento en el que está distraído pero, en realidad, este tipo de engaño aumenta su desconfianza, puesto que finalmente se da cuenta de que se han ido y su angustia puede ser mayor.

Sin embargo, si los padres se despiden y le dicen que le verán por la noche antes de acostarse, al regresar le pueden recodar lo que le dijeron y demostrarle que lo están cumpliendo, reforzando de esta manera la confianza (y no la desconfianza como en el caso contrario). Además, si la hora de llegada de los padres es parecida durante todos los días, ayudará al niño a prepararse ante esta llegada.

Independientemente de cómo reaccione el niño ante la llegada de los padres, es necesario que se acerquen a él y le trasmitan la alegría de estar juntos y lo mucho que le han echado de menos. Tanto si entienden o no el lenguaje verbal, los niños perciben los sentimientos de afecto, tranquilizándose y evitando la ansiedad ante las futuras separaciones.

---

# *El niño de 12 a 36 meses*

---

## **Introducción**

En esta etapa evolutiva el niño va a experimentar dos grandes cambios que van a significar un gran avance en su desarrollo y, por tanto, en su manera de comunicarse con los demás. Por un lado, el desarrollo motor y, por otro, el desarrollo del lenguaje verbal. Ambos avances evolutivos van a contribuir de manera positiva en las destrezas comunicacionales del sistema familiar.

A lo largo del proceso madurativo va a ir ganando independencia corporal. No es necesario interactuar cara a cara con él, porque su sistema visual también se ha desarrollado y está preparado para poder ver a mayor distancia, lo cual va a propiciar otro tipo de relaciones y de juegos. Además, con el desarrollo del lenguaje se abre un nuevo mundo de posibilidades.

Otro aspecto a tener en cuenta son sus cambios de humor, debido a que existe una estrecha relación entre el control de los movimientos y sus emociones, siendo característico de estas edades las conductas de oposición o de rebeldía, tradicionalmente conocidas con el nombre de rabietas. Por tanto, si los padres comprenden este tipo de conexión podrán entenderle mejor y disfrutar este período unidos.

No obstante, para modificar determinados comportamientos del niño, se pueden manejar diferentes técnicas, las cuales tienen un doble objetivo: por un lado, potenciar comportamientos positivos y, por otro, reducir o eliminar comportamientos negativos o inadecuados.

## **El niño comienza a andar: ¿Cómo ayudarle y fomentar sus primeros pasos?**

**Clara tiene 16 meses y ha conseguido sostenerse de pie y, sin ningún apoyo, es capaz de caminar. Esta independencia de movimientos ha supuesto grandes cambios en la vida familiar porque sus padres explican "que les hacen falta mil ojos".**

### ***Voz de los padres***

**"¿Por qué nuestro hijo no puede estar quieto ni un sólo**

minuto?, tenemos que estar pendientes de él todo el rato, parece que no le da miedo nada". Realmente, los padres se deben armar de paciencia desde el momento en que el niño comienza a gatear y dejar que explore su alrededor, restringiendo aquellas conductas peligrosas (como, por ejemplo, acercarse a los enchufes) pero siempre con el objetivo de educar y no de limitar su desarrollo. Para la familia, supone un momento de tensión cuando el niño comienza a desarrollar su independencia corporal puesto que hasta ahora permanecía en la cuna o en un recinto cerrado, pero esta situación ya ha finalizado.

### ***Voz de los niños***

Ha llegado el momento en que puede moverse y llegar a los objetos sin la ayuda de otra persona. Se enfrenta a un mundo desconocido en el que la mayoría de las cosas son nuevas y su curiosidad por descubrirlas no tiene límite. Ahora necesita más cantidad y variedad de experiencias. Todo lo que pueda ver, tocar, oler, escuchar, es atractivo y excitante. A medida que madura, quiere saber más de los objetos y pone más atención a lo que le rodea.

### ***Pautas de actuación***

Cuando el niño es capaz de desplazarse por su propio pie, ha ganado una de las batallas del desarrollo evolutivo. A partir de

este momento, su curiosidad se satisface tocándolo todo, investigando e incluso probándolo. Está comenzando a aprender cómo es el mundo y poniendo a funcionar su inteligencia. Por tanto, si los padres conocen los cambios específicos que se dan en el desarrollo evolutivo de su motricidad, podrán adaptarse de una manera adecuada a ellos.

**Cuadro 3.1. Desarrollo evolutivo de la motricidad**

12-24 MESES	24-36 MESES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidad de andar: a los 12 meses cogido de la mano y a los 14 sin ayuda de nadie.</li> <li>• Experimentan acción sobre los objetos. A los 24 meses puede recoger objetos del suelo sin caerse.</li> <li>• Comienza a usar perfectamente una mano.</li> <li>• Enorme actividad y autonomía motriz concreta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emancipación motora: corre, gira y para.</li> <li>• Coordina ojo-pie.</li> <li>• Sube y baja escaleras con los dos pies.</li> <li>• Buena rotación de la muñeca.</li> <li>• Capacidad de guardar el equilibrio sobre diferentes superficies.</li> </ul>

Es un momento de cambio debido a que, como buen explorador, necesita enfrentarse a toda la estimulación que recibe. Por ello, los objetos delicados o peligrosos deben ocupar otro lugar, para evitarle un daño o que, simplemente, los rompa. Además de este tipo de cambios, los padres tienen que decidir la capacidad de exploración que le van a permitir desarrollar. En este sentido, pueden limitarle con expresiones como "no toques eso" o "no corras" o, por el contrario, participar y fomentar su curiosidad y, por tanto, su desarrollo. Este tipo de decisión se debe valorar en el momento en que comienza a gatear, ya que es el primer paso que da en su independencia corporal.

No hay que olvidar que aunque el niño disfruta de la independencia que el caminar le permite, también tiene miedo. Es muy normal observar cómo, por un lado, se quiere alejar de sus padres pero, por otro, le da miedo perderles de vista, de ahí la importancia de la comunicación no verbal a la hora de enfrentarse a situaciones nuevas. Es decir, si cuando inicia una conducta de exploración y comienza, por ejemplo, a investigar las distintas habitaciones de su casa, los padres le acompañan de una manera tranquila y le hablan con un tono de voz confiado y seguro, contribuyen a que estos primeros contactos con el mundo exterior que realiza adquieran coherencia, aumentando la probabilidad de que se enfrente a lo desconocido desde una posición segura. Si por el contrario, los padres se muestran temerosos ante estas primeras

experiencias lo que transmiten es inseguridad y miedo, limitando su capacidad exploratoria.

En el desarrollo evolutivo de la motricidad, un factor que lo facilita es la retirada de los pañales. Hasta los dos años, no es capaz de controlar los esfínteres, por lo que hasta esta edad son necesarios los pañales. Este cambio en la vida del niño también supone un reto en el cual los padres le ayudarán siguiendo unas pautas esenciales.

Dejar de usar los pañales y acudir al cuarto de baño requiere aprendizaje. Una vez que aprenda a ir al baño, el objetivo será que se convierta en un hábito para él. Como ya se ha señalado, los hábitos se forman con la repetición de las acciones.

La mejor época del año para retirar los pañales es el verano, debido a que puede andar libremente sin ropa y le resulta más fácil y rápido acudir al baño. No obstante, puede realizarse cuando los padres lo consideren oportuno, a partir de los dos años de edad. Los pasos a seguir son:

- Enseñarle el inodoro y explicarle que en ese lugar es donde hacen pis y caca los niños mayores. A su vez, se habrá dado cuenta de que el resto de los miembros de la familia acuden al servicio y que no llevan pañales, por lo que los padres le pueden reforzar la conducta de ir al baño señalándole este aspecto. A su vez, pueden aprovechar su habilidad de imitación y representarle

cómo se sientan en la taza ellos mismos, para que les vea.

- Los padres pueden utilizar un orinal como paso intermedio, debido a que uno de los temores más frecuentes que tienen es caerse dentro del inodoro. No obstante, siempre se situará el orinal en el cuarto de baño al lado de la taza, explicándole que, finalmente, el lugar adecuado será hacer sus necesidades sentado en ella.
- Otra estrategia útil que ayuda a no tener miedo a la taza, es sentarle vestido para que se vaya acostumbrando a la postura. Progresivamente, se le sienta desnudo durante un rato para que se vaya familiarizando.
- Hasta que no haga su primer pis o caca en la taza, no es recomendable tirar de la cadena, ya que es otro de los estímulos que le asusta porque cree que si se cae dentro también podrá desaparecer.
- Una vez que haya sido capaz de acudir al baño, los padres le felicitarán y le transmitirán lo bien que lo ha hecho. Este es un buen momento para explicarle que al haberlo hecho en el baño, en lugar de en los pañales, si tiran de la cadena sus necesidades desaparecerán, en lugar de ser tiradas a la basura.
- Normalmente, acudirá al baño de manera intermitente.

Es decir, en ocasiones, manchará los pañales y, en otras, se acordará de ir al baño. Una manera de ayudarlo es preguntarle, en intervalos de tiempo cortos, si necesita ir al servicio. En aquellas ocasiones en las que no ha acudido al baño, se le apoyará diciéndole: "ya verás como la próxima vez te da tiempo a llegar, lo estás haciendo muy bien".

Si en alguna de las fases, los padres perciben en el niño ansiedad o negativas ante la conducta a realizar, es preferible no obligarle y dejar cierto tiempo de margen para retomar de nuevo la retirada de los pañales, en la fase en la que se quedaron.

Para prevenir, cuando se vaya a salir de casa con el niño durante un tiempo prolongado es conveniente que lleven pañales, porque hasta que el aprendizaje no esté asentado, no es capaz de generalizar dicha conducta en otros baños distintos al de su casa, con el cual ya se ha familiarizado.

En el mismo sentido, durante las noches van a seguir siendo necesarios los pañales, puesto que hasta los tres años aproximadamente no es capaz de controlar sus esfínteres mientras duerme. De nada sirve que se le lleve al baño antes de acostarle si, evolutivamente, su vejiga no es lo suficientemente madura para retener la orina.

### **Cuadro 3.2. Pautas a seguir para retirar los pañales**

- Acercamientos graduales a la taza del baño.
  - Representar la escena para que el niño la observe e imite.
  - Utilizar el orinal como paso intermedio pero siempre explicándole que, finalmente, hará sus necesidades en la taza.
  - Sentarle vestido sobre la taza para que se acostumbre a la posición y, posteriormente, sin ropa para que se familiarice sensitivamente.
  - En un principio, no tirar de la cadena en su presencia.
  - Cuando sea capaz de ir al baño, felicitarle y reforzar su conducta.
  - Necesita tiempo porque es un cambio gradual e intermitente: seguirá necesitando los pañales pero disminuirá progresivamente. Si mancha los pañales no reprender al niño.
- 

## **Un gran paso en el desarrollo de la comunicación: el niño es capaz de hablar**

**Nunca se me olvidará y me emociono siempre que lo recuerdo. Arancha tenía 14 meses y estaba sentada en su silla esperando a que le diera el desayuno. Me senté enfrente de ella y me miró fijamente, parecía que me quería decir algo, pero todavía no hablaba. Yo estaba atenta a todos sus movimientos y me quedé callada delante de ella cuando de repente pronunció su primera palabra: ma-má. Me sentí la mujer más feliz del mundo. A partir de este momento, comenzamos una nueva etapa porque hacía preguntas sobre todo.**

## ***Voz de los padres***

Cuando el niño comienza a hablar, los padres se sienten desbordados ante la infinidad de preguntas que puede formular. En ocasiones exclaman: "nuestro hijo parece un loro", "no se cansa nunca, tiene que preguntarlo todo", "ante cualquier situación, siempre pregunta por qué". A pesar del torbellino de preguntas a las que los padres tienen que contestar, son conscientes del gran paso evolutivo por el que están atravesando: pueden comunicarse con el niño de una manera más eficaz, rápida y directa, gracias al desarrollo del lenguaje.

## ***Voz de los niños***

¿Qué es esto?, ¿y por qué?, ¿lo hago bien?, ¿dónde vas? Este tipo de preguntas se va a repetir en muchas ocasiones porque, por primera vez, puede demandar verbalmente una explicación ante su curiosidad. A su vez, también va a poder comunicar sus estados emocionales y necesidades: "tengo hambre", "cuándo nos vamos a casa", "cómprame un caramelo", "me duele la tripa".

## ***Pautas de actuación***

La vida del niño da un cambio radical cuando es capaz de hablar. Al conocer el nombre de las cosas, adquiere un nuevo

poder como, por ejemplo, puede pedir lo que quiere, llamar la atención de una manera más específica y detallada y puede comunicar sus necesidades, no sólo a las personas más cercanas, sino a todo el mundo. Gracias al lenguaje entra en el mundo de los adultos. Obviamente, mediante el desarrollo progresivo del lenguaje adquiere una habilidad fundamental para comunicarse con los demás.

Cuando descubren la magia de las palabras, los padres deben facilitarles una adecuada utilización del lenguaje y potenciarlo. Por tanto, es necesario que adapten su lenguaje al de los pequeños. En este sentido, se trata de adaptar las palabras y la extensión de las frases a su vocabulario.

Existe una gran diferencia entre hablar "con" un niño y hablar "a" un niño. Cuando los padres hablan "con" el niño, intercambian ideas, proyectos, planes o sentimientos. Sin embargo, cuando los padres hablan "al" niño, este tipo de comunicación se suele restringir a dar consejos, advertencias o recomendaciones.

**Cuadro 3.3. Desarrollo evolutivo del lenguaje**

12-24 MESES	24-36 MESES
<ul style="list-style-type: none"><li>• De 18 a 24 meses surgen las primeras combinaciones de dos palabras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Percepción exacta de los sonidos del lenguaje.</li></ul>

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Puede comenzar a comprender órdenes sencillas: mira, dame, ven, come. Y algunos adjetivos: bonito, feo, sucio, limpio, junto con nociones de pertenencia: mío.</li><li>• Parece comprender mucho más de lo que es capaz de expresar.</li><li>• Es capaz de pedir las cosas señalándolas.</li><li>• Inicio de la gramática o sintaxis.</li><li>• Rápido incremento del léxico.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Frases completas, aunque no sean gramaticalmente correctas con estilo telegráfico y yuxtaposición de frases.</li><li>• A los 30 meses maneja el artículo "un" y "una", concordándolo con el género correctamente; y el pronombre "yo" y "tú" combinado con "mío" y "tuyo".</li><li>• Entre los 30 y 36 meses, aparecen los adverbios de lugar.</li><li>• A los 30 meses, su vocabulario está formado por 500 palabras; a los 36 meses maneja el doble de palabras.</li></ul> |
|---|--|

Se ha señalado que, debido a los cambios evolutivos que

experimenta el niño, la comunicación y el juego también se modifican. De la misma manera en que los padres pueden hablar con él, también pueden introducir nuevos juegos en la interacción. A través del juego, además de fomentar la vinculación, favorecen su desarrollo y afianzan las habilidades adquiridas.

En este sentido, el juego se enriquece debido a las capacidades motoras y lingüísticas. A estas edades es capaz, entre otras, de: mantener el equilibrio, andar, coordinar los brazos y las piernas, hablar e imitar. Por tanto, las posibilidades de juego aumentan enormemente.

**Cuadro 3.4. Tipos de juego desde los 12 a los 36 meses**

12-24 MESES	24-36 MESES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lanzar y tirar una pelota.</li>   <li>• Cantar y enseñarle canciones.</li>   <li>• Imitar el sonido que emiten los animales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de imitación de conductas concretas: comprar, lavar, planchar.</li>   <li>• Montar en triciclo, primero con ayuda y posteriormente solo.</li>   <li>• Bailar al ritmo de la música.</li> </ul>

**¿Por qué el niño dice siempre no?**

**Marina tiene dos años de edad. Sus padres no entienden porqué últimamente la palabra preferida de su hija es "no". Señalan que han intentado todo tipo de estrategias para que el comportamiento de su hija no termine siempre con un berrinche o una rabieta pero se han dado por vencidos porque ni el castigo les ha resultado efectivo.**

### ***Voz de los padres***

"De un tiempo a esta parte, hemos visto un gran cambio de comportamientos en nuestra hija de dos años y medio. Parece que lo único que sabe decir es que no, dándonos la sensación de que nos está desafiando en todo lo que le decimos. La batalla comenzó en las horas de la comida pero ahora todo es una verdadera guerra, desde la hora en la que se la tiene que acostar o bañar, en fin, cualquier situación se convierte en un conflicto."

La mayoría de los padres se sienten desconcertados e incluso atemorizados por el comportamiento que, en ocasiones, pueden exhibir los niños a estas edades. Suelen tener la sensación de que algo no marcha bien, que se están equivocando porque el niño presenta unos comportamientos de auténtica rebeldía y no saben cómo actuar. Además, cuando aparecen este tipo de conductas de oposición o de rebeldía sienten que se sobrecargan y parece que no encuentran nunca

la alternativa adecuada para que cesen.

## ***Voz de los niños***

En este momento evolutivo, los niños cuentan con otras herramientas, además del llanto, para comunicarse y poder expresar sus estados emocionales. Ahora son capaces de transmitir con nuevas habilidades cuando están enfadados, irritados o frustrados e, incluso, rebelarse ante las normas o límites que se les impone. Evolutivamente, han interiorizado que con sus comportamientos pueden conseguir cosas agradables y evitar aquello que les resulte desagradable.

Si se equipara el desarrollo de la comunicación del niño con una escalera, se puede apreciar que en el primer escalón se encuentran el llanto y la sonrisa, en el segundo se encontrarían este tipo de conductas que se consideran más sofisticadas que las primeras pero no por ello, las más adecuadas. Sin perder de vista esta escalera, se puede entender que este tipo de comportamientos es un paso intermedio, siendo la labor de los padres enseñarles formas alternativas (y más adecuadas) de expresar sus emociones o necesidades.

## ***Pautas de actuación***

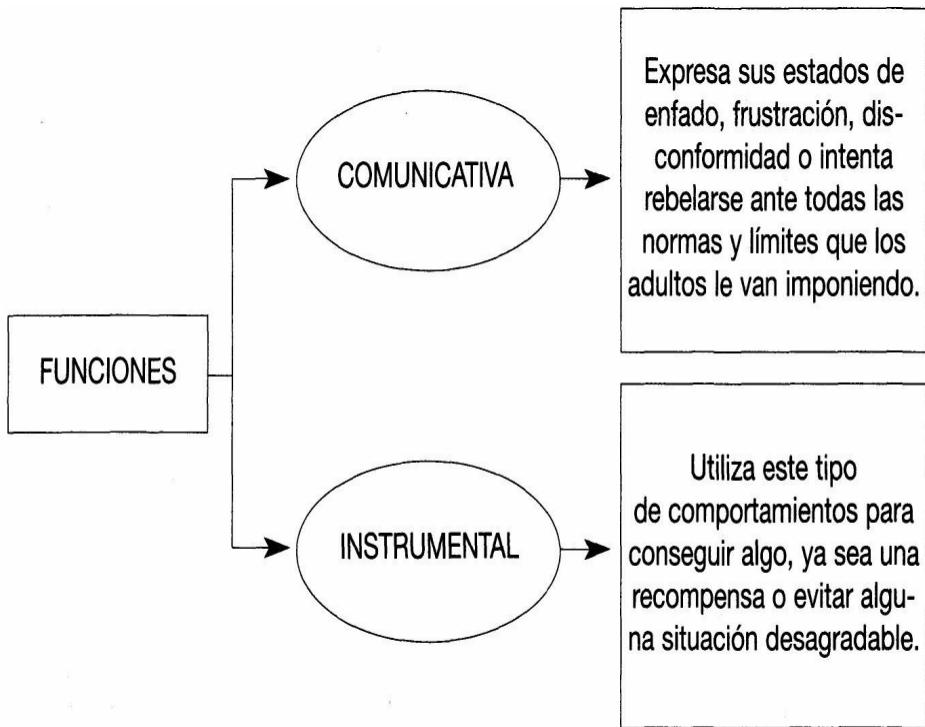
Las rabietas, berrinches, conductas de oposición o, simplemente, la desobediencia se pueden considerar como comportamientos normales si se atiende a dos criterios: por un

lado, son conductas que ocurren en la mayoría de los niños y, por otro, una de las funciones que tienen en el desarrollo del comportamiento es lograr su adaptación al medio en el que vive.

Las rabietas se definen como aquellas manifestaciones comportamentales desproporcionadas, intensas y de corta duración entre las que se podrían incluir llantos, gritos, pataletas, agredir a otros, a sí mismo o a objetos y muebles, quejarse, encerrarse o enfadarse, y que se ajustan a una función claramente determinada.

Evolutivamente, este tipo de comportamientos abarcaría en la vida del niño desde el primer año de vida hasta los tres años de edad. A partir de los tres años tienden a disminuir e incluso a desaparecer, siendo bastante infrecuentes a partir de los cuatro años. No obstante, esta clasificación es flexible, debido a que pueden empezar a aparecer al año de vida pero es en el período comprendido entre los dos y los tres años de edad cuando se suele registrar el mayor número de rabietas y las más intensas. De la misma manera, a los cuatro años ya no se consideraría un comportamiento "normal" pero es necesario evaluar si el comportamiento se ha instaurado en la vida del niño como un hábito y puede resultar más difícil eliminarlo.

**Cuadro 3.5. ¿Qué quiere comunicar el niño con este tipo de comportamientos negativos?**



## ***El niño es consciente de que tiene poder***

Dentro de la familia se establece una interacción en la cual los comportamientos, opiniones o mensajes que se transmiten afectan a todos los miembros que componen la familia y, a su vez, al que lo emite. Es decir, el comportamiento del niño es capaz de afectar y modificar el de los padres, adaptándose éstos de una forma gradual y progresiva a su desarrollo. De la misma manera, el comportamiento de los padres influye en las

conductas que manifiesta el niño, pudiendo reforzarlas o extinguirlas según el tipo de conducta exhibida y sus posteriores consecuencias.

Llegados a este punto es fácil pensar que cuando el niño está callado, jugando tranquilamente o dibujando, en su contexto inmediato no pasa absolutamente nada. Sin embargo, si comienza a gritar o a llorar, su alrededor se moviliza y acuden a él para cogerle, abrazarle, entretenerle o jugar con él. Pues bien, estas consecuencias tan diferentes de los dos tipos de comportamiento no pasan desapercibidas para él, por lo que va aprendiendo a usar su propia conducta como un instrumento para conseguir determinadas cosas y evitar otras.

## ***¿Qué se puede hacer?***

Las rabietas son un tipo de comportamiento del niño, en una determinada edad, que pueden ir siendo sustituidas por otro repertorio de conductas más sofisticadas en relación a su desarrollo evolutivo. Así como a los tres años su capacidad de expresión es la de llorar, gritar o patear, según vaya creciendo y desarrollándose podrá insultar o amenazar. Por ello, es necesario puntualizar cómo pueden hacer frente los padres a estas conductas, desde el inicio, atendiendo a los principios que rigen el aprendizaje (reforzamiento y castigo), dependiendo de si se busca potenciar o eliminar la aparición de un determinado tipo de comportamiento.

Para poder entender mejor cómo influyen dichos principios de aprendizaje en la conducta del niño (o de cualquier persona) se van a ilustrar ejemplos concretos en el caso de las rabietas:

- *Reforzamiento positivo:*

Mario está de compras con su madre, actividad que le suele aburrir además de agotar. Cuando comienza a estar intranquilo observa encima del mostrador una gran espiral de caramelos y exclama "mamá cómprame un caramelo", ante lo cual su madre le dice que "no" porque van a comer enseguida y le puede quitar el hambre. Ante esta situación, Mario comienza a llorar, gritar, patear para probar si de esta manera lo conseguirá. Ante la atenta mirada de todo el mundo que se encuentra en la cola del supermercado, la madre comienza a sentir una gran vergüenza por el escándalo que está montando el niño y opta por comprarle el caramelo.

La rabieta se refuerza positivamente porque a través de ella Mario ha conseguido algo agradable, el caramelo.

### **Cuadro 3.6. Principios del aprendizaje humano**

POTENCIAR O FOMENTAR  
UNA CONDUCTA

ELIMINAR O REDUCIR  
UNA CONDUCTA

REFORZAMIENTO

CASTIGO

POSITIVO

NEGATIVO

POSITIVO

NEGATIVO

Recibir  
una recompensa o  
gratificación.

Retirar o evitar  
algo desagradable  
o aversivo.

Recibir algo  
desagradable  
o aversivo.

Retirar algo  
agradable  
o gratificante.

- *Reforzamiento negativo:*

Alicia es una niña muy especial a la hora de la comida debido a que son muy pocas cosas las que le gustan. Ese día hay para cenar calamares rebozados, alimento que Alicia aborrece.

Nada más sentarse a la mesa la madre le indica que

tiene que comérselos porque ya es hora de que siga una dieta equilibrada. Alicia en silencio, se mantiene inmóvil ante el plato de calamares mientras los minutos siguen pasando hasta que rompe a llorar desconsoladamente. Finalmente, la madre comienza a dárselos, uno por uno, hasta que la niña parece que va a vomitar, ante lo cual inmediatamente se le retira el plato (incluso en ocasiones se le prepara otra cosa).

La rabieta se refuerza negativamente porque mediante ésta, Alicia ha podido evitar algo desagradable, comerse los calamares rebozados.

- *Castigo positivo:*

Carlos estaba jugando con sus primos tranquilamente hasta que uno de ellos al moverse bruscamente destroza la torre de figuras que con tanto empeño estaba construyendo. Debido a esto, comienzan a pelearse y Carlos con furia empuja a su primo hasta hacerle caer al suelo gritando y pataleando. En este momento, los padres intervienen separando a los niños y le castigan a permanecer en su cuarto él solo el resto de la tarde.

La conducta de Carlos ha sido castigada, de manera positiva, porque se le ha impuesto una situación desagradable para él, pasar el resto de la tarde solo en su cuarto, sin poder jugar más con sus primos.

- *Castigo negativo:*

María ha decidido que es un día ideal para estrenar unos zapatos nuevos que acaban de comprar, sin tener en cuenta que son unos zapatos para la comunión de su prima. La madre lo intenta razonar con ella pero María continua empeñada en ponerse los zapatos nuevos y ante la negativa tira los zapatos contra la pared y comienza a gritar y a llorar. La madre le comunica que debido a su comportamiento esa tarde no irán al cine como estaba planeado.

En este caso, María ha recibido un castigo, de manera negativa. En lugar de recibir algo desagradable por el comportamiento que ha tenido, se le ha retirado un beneficio que ya había conseguido con anterioridad, de ahí, que se lo denomine negativo.

## **¿Cómo se puede enseñar al niño comportamientos positivos y reducir los negativos?**

**Los padres de Elena se encuentran perdidos porque ya no saben cómo actuar ante el mal comportamiento que presenta su hija. Señalan que todo es muy diferente a lo que vivieron en la educación de su hija mayor y que nunca habían experimentado la sensación de impotencia que viven ahora con el comportamiento de Elena.**

## ***Voz de los padres***

"Creemos que no lo estamos haciendo bien porque en lugar de mejorar la situación, cada vez es peor, teniendo en cuenta que los castigos que aplicamos son peores y ya no sabemos qué hacer."

En ocasiones, los padres sienten que han llegado al límite en aquellas situaciones en las que el niño mantiene, una y otra vez, un comportamiento inadecuado. Es cierto que, con el paso del tiempo, los castigos se van endureciendo en la medida en que no se consigue modificar sus comportamientos negativos, pero no por ser más duros se obtienen mejores resultados. Una vez más, se debe resaltar que cada niño es único y, por tanto, su evolución requiere una adaptación nueva a sus propias características individuales y, en general, a las circunstancias del momento.

## ***Voz de los niños***

El niño ha comenzado a realizar sus propias acciones sobre su entorno y las demás personas que le rodean. En estas interacciones va a aprender a diferenciar qué está bien y qué está mal, porque hasta ahora lo desconoce. Es un proceso de aprendizaje, en el que a través de la educación que reciba, va a ir interiorizando qué tipo de comportamientos son reforzados y cuáles son castigados.

## ***Pautas de actuación***

Una vez que se han entendido los principios que rigen el aprendizaje (reforzamiento o castigo), se plantea un doble objetivo: minimizar los comportamientos inadecuados y, por otro, maximizar otros comportamientos más adaptativos. En este sentido, las técnicas se orientarán a aumentar la aparición de conductas positivas y a debilitar la ocurrencia de las negativas.

**Los niños deben conocer y entender lo que tienen que hacer y lo que no, y las consecuencias directas de sus comportamientos.**

### *Técnicas que incrementan la aparición de conductas positivas*

Si las consecuencias que siguen a una determinada conducta son positivas, dicha conducta tenderá a ocurrir con mayor frecuencia. El objetivo de estas técnicas se fundamenta en que los padres transmitan al niño que, a través de sus buenas conductas, también puede conseguir cosas buenas (reforzamiento positivo) o evitar las malas (reforzamiento negativo). Se proponen las siguientes estrategias:

- *Sorprenderle cuando se porta adecuadamente y transmitirle lo contentos que se sienten:*

Una vez que el círculo vicioso de las rabietas o comportamientos negativos se ha instaurado en la interacción de padres e hijos, resulta muy difícil detectar algún comportamiento positivo en ellos. Por otro lado, el niño es consciente de que, sobre todo, recibe atención cuando lleva a cabo alguno de sus comportamientos de oposición o rebeldía. Es necesario cortar esta secuencia, ¿pero cómo? En ocasiones, antes de la rabieta el niño puede exhibir alguna conducta adecuada. Esta es una ocasión ideal para reforzarle positivamente este tipo de conducta y darle lo que demande (mientras que si comienza directamente con la rabieta no conseguirá lo que quiere). Una manera de reforzarlo positivamente puede consistir en algo tan sencillo como decirle: "papá y mamá están muy contentos de que pidas las cosas tan bien". También es muy productivo que en aquellas ocasiones en las que esté jugando tranquilamente, los padres se acerquen a él y le comuniquen lo bien que se está portando.

- *Enseñarle el camino adecuado para conseguir las cosas:*  
Por ejemplo, si cada vez que el niño quiera jugar con la plastilina, los padres le ponen la condición de que se tiene que sentar en su pupitre tranquilamente y pedirla, se le está enseñando y, por tanto, aprende un tipo de comportamiento que no puede realizar al mismo tiempo

que la rabieta. Es decir, de esta manera se favorece el aprendizaje de comportamientos incompatibles con las rabietas, potenciando conductas alternativas adecuadas.

- *Identificar aquellos estímulos y situaciones que favorecen la aparición de un comportamiento inadecuado:*

Los padres también pueden predecir en qué contextos y ante qué tipo de estimulación la probabilidad de las rabietas o comportamientos inadecuados aumenta. Por tanto, se trata de identificarlas y evitarlas, en la medida de lo posible. Cuando Marta está de compras con sus padres suele portarse bien hasta que se van acercando al pasillo de los juguetes. Una vez que lo atraviesan, siempre quiere que le compren algo y, ante la negativa de sus padres, tiene una rabieta. Pues bien, una medida que los padres pueden llevar a cabo para disminuir la probabilidad de las rabietas es evitar pasar por el pasillo de los juguetes o distraerla mientras lo rodean.

### **Cuadro 3.7. Técnicas que incrementan la aparición de conductas positivas**

---

- Reforzar los comportamientos adecuados.
- Potenciar conductas adecuadas alternativas e incompatibles con las que lleva a práctica las rabietas o comportamientos negativos.
- Reconocer los estímulos y situaciones en que se dan con más frecuencia las rabietas o comportamientos negativos para controlarlas.

---

## *Técnicas que reducen o eliminan la aparición de conductas negativas*

Estas técnicas se pueden clasificar en función de un doble objetivo: que el niño obtenga consecuencias negativas tras haber llevado a cabo un comportamiento inadecuado (castigo positivo) o que el niño no obtenga consecuencias positivas después del comportamiento problemático (castigo negativo), ambas tenderán a disminuir la frecuencia de dicho comportamiento.

**La efectividad de las técnicas dirigidas a reducir o eliminar determinados comportamientos, se potencia si se combinan con las técnicas que incrementan la aparición de comportamientos adecuados. De esta manera, los padres no sólo transmiten a los niños lo que no hay que hacer, sino lo que es adecuado hacer.**

El inconveniente de las técnicas que reducen o eliminan comportamientos inadecuados es que no ofrecen alternativas adecuadas, de ahí, la necesidad de reforzarlas con la estimulación de comportamientos positivos.

- "Como vuelvas a escupir a tu hermana te voy a dar una bofetada que te vas a enterar. Te quedas sin televisión

toda la semana porque parece que eres tonto": Este método debe ser el último recurso utilizado por los padres para producir un cambio en el comportamiento infantil, puesto que siempre pueden existir alternativas más eficaces y menos perjudiciales.

El castigo consiste en la aplicación de consecuencias negativas o desagradables para el niño, una vez que ha realizado un comportamiento no deseable. El objetivo es el de evitar la repetición de dichos comportamientos, disminuyendo su aparición. Es decir, si un determinado comportamiento va seguido de una consecuencia negativa, su probabilidad de ocurrir bajo las mismas circunstancias se reduce.

La intensidad de tales manifestaciones dependerá del estilo educativo de los padres, remarcando que el empleo de la agresividad, tanto física como verbal, produce una gran cantidad de efectos negativos que pueden desencadenar en el niño y en el sistema familiar.

- *¿Por qué el castigo debe ser el último recurso empleado para modificar comportamientos en el niño?*

El castigo es llevado a cabo por una persona que sanciona un determinado comportamiento en unas circunstancias y características especiales. Debido a esto, la eliminación de ese comportamiento será efectiva en presencia de dicha persona y en las mismas

circunstancias y características en las que se dió. Es decir, la probabilidad de que ocurra el comportamiento inadecuado en otras circunstancias y en ausencia del castigador continuará siendo elevada porque la conducta castigada no se olvida, por lo que el motivo de que el niño no la realice será evitar el castigo.

Con esta técnica, los padres no ofrecen alternativas de comportamientos adecuados, puesto que se les indica lo que está mal (pero no lo que está bien). A su vez, aprenden que los problemas se pueden solucionar a través de la agresividad implícita en el castigo.

Siguiendo esta línea las repercusiones sobre el castigado pueden ser: que el propio niño se muestre agresivo y aprenda que la agresividad es una forma adecuada de relacionarse, efectos emocionales secundarios (ansiedad, miedo, aislamiento, pesadillas, tristeza) y elaborar conclusiones negativas sobre sí mismo o sobre los demás.

En el sistema familiar, castigar tiene un coste muy elevado. Si el clima familiar se define por los altos niveles de agresividad, es común que el niño no sólo evite el castigo, sino a la persona que lo castiga, teniendo sentimientos de miedo hacia sus propios familiares.

No obstante, cuando los padres deciden emplearlo es necesario considerar los aspectos que lo hacen un

procedimiento lo menos negativo posible y que, a su vez, tenga efectividad.

### **Cuadro 3.8. Requisitos para que el castigo sea efectivo**

---

- Aclarar al niño qué conducta se castiga y por qué.
  - Se administra inmediatamente después de la conducta castigada y siempre que se realice.
  - Tiene que ser intenso pero corto.
  - Tiene que ir precedido de advertencias.
  - Su efectividad es nula si se consigue algún tipo de recompensa ("se sale con la suya") o logra escapar de la situación de castigo.
  - Siempre se deben ofrecer comportamientos alternativos adecuados.
  - Prevenir la aparición de los comportamientos inadecuados, identificando las causas para modificarla.
- 

- "Como hoy no has comido prácticamente nada, no podremos ver los dibujos que te gustan": Es un tipo peculiar de castigo, en el sentido de que el objetivo es reducir o eliminar el comportamiento inadecuado, pero no por la obtención de consecuencias negativas sino que la consecuencia consiste en que va a perder algo que le gustaba y había conseguido con anterioridad o algo positivo que podría haber conseguido en el futuro.

Es necesario seguir unas pautas en la utilización de esta técnica, debido a que, según su puesta en práctica, se perjudicará o favorecerá su efectividad.

Es fundamental que el niño conozca las consecuencias que derivan de sus comportamientos, por dos razones: por un lado, podrá asociar su conducta negativa con las consecuencias que reciba (asociación básica para que se dé aprendizaje) y, por otro, podrá prevenir las repercusiones de sus actos.

Una vez que las normas o reglas están claras, los padres le dan la posibilidad de decidir el tipo de comportamiento que va a exhibir, puesto que conoce las consecuencias.

Cuando los padres, ante un mal comportamiento del niño, deciden retirarle algo positivo, deben valorar el grado de la pérdida. Es decir, se puede suponer que cuanto mayor sea la pérdida de aspectos positivos, mayor será también la efectividad del procedimiento. Sin embargo, esta relación no es directamente proporcional ni en la cantidad de la pérdida ni en el tiempo: no es más eficaz una retirada extrema y permanente que una pérdida parcial y temporal.

*En relación a la cantidad de la pérdida:* después de una de las rabietas de Juan, sus padres decidieron que esa tarde no irían al parque de atracciones como habían acordado. Una opción extrema, hubiera sido no salir de casa en toda la tarde, pero en su lugar, salieron a dar un paseo los tres juntos.

*En relación al tiempo que dura la pérdida:* Elsa había pegado a su hermana pequeña para quitarle uno de sus juguetes. Sus padres decidieron retirarle una de sus muñecas preferidas durante esa tarde, dándole la posibilidad de recuperarla después de que se comportara de una manera adecuada. Este tipo de procedimiento resulta más efectivo porque los padres están motivando comportamientos positivos.

Otra alternativa que se puede barajar en la retirada de los objetos que le gustan al niño es que los padres negocien con él niño cómo y cuándo puede ir consiguiendo las partes de lo que se le ha retirado. Por ejemplo, la mayor diversión de Lucas consistía en crear auténticos campos de batalla con unos muñequitos y una infinidad de accesorios que completaban el juego: caballos, pistolas, coches, camiones, tanques o aviones. Las rabiets de Lucas solían ser frecuentes a la hora de la comida, por lo que sus padres decidieron quitarle absolutamente todo el juego y establecieron un trato con él: los días en los que comiera de manera adecuada, le devolverían dos soldados, mientras que los días en que exhibiera una de sus rabiets no ganaría nada. Además, los accesorios del juego los iría ganando siempre y cuando transcurrieran dos días seguidos sin rabiets.

Puesto que el niño conoce las consecuencias de sus comportamientos, éstas deben ser siempre las mismas e inmediatas. Es decir, cuando pega a su hermano para arrebatarse un juguete y la consecuencia es retirarle uno de sus coches preferidos durante el resto del día, siempre que ocurra esta situación recibirá la misma recompensa inmediatamente. De esta manera, podrá predecir las consecuencias de su comportamiento y establecer una asociación. Cuanto más tiempo pase entre el comportamiento inadecuado y la retirada de algo positivo, más difícil será el establecimiento de la asociación entre los dos hechos.

- *Será mejor que te quedes solo, tú y tu rabieta:* Este tipo de procedimiento es uno de los más eficaces para reducir los problemas asociados a las rabietas o comportamientos negativos. Básicamente, consiste en que el niño salga del contexto, ambiente o situación donde está teniendo lugar la rabieta y llevarlo a un lugar diferente, donde no se encuentre con aquellos estímulos que han desencadenado este tipo de comportamiento.

El tipo de aislamiento que se lleva a cabo no significa "el cuarto oscuro", en el sentido de que, el lugar al que se le lleva no tiene porqué ser aversivo o desagradable, al igual que el tiempo de permanencia tampoco debe

ser excesivo. La finalidad es que en el lugar donde tiene que permanecer el niño, no se encuentre lo que quería conseguir o aquello que quería evitar. Por ejemplo, el niño puede estar en una situación de aislamiento acompañado por sus padres, los cuales no le prestan ningún tipo de atención. Una vez más, la inmediatez en la aplicación del aislamiento después del comportamiento que los padres quieren sancionar es fundamental. No es útil: "Cuando llegue tu padre te va a mandar a tu cuarto por no haberte comido las lentejas".

Los factores que pueden debilitar la efectividad de esta técnica son: que el niño encuentre en el lugar de aislamiento algo agradable, que a través del aislamiento evite una situación desagradable o que consiga escapar de la situación.

*Cuando encuentra algo agradable en el lugar de aislamiento:* los padres de Joaquín comenzaron a meterle en el cuarto de su abuela, cada vez que tenía una rabieta. No entendían porqué no disminuían si eran muy rigurosos en llevarle nada más terminar la rabieta y le explicaban las consecuencias de su comportamiento. En este caso, no se dieron cuenta que desde esa habitación se veía un parque con columpios, y que a Joaquín le encantaba mirar por la

ventana cómo jugaban los niños.

*Cuando evita una situación desagradable con el aislamiento:* Laura odia el cocido y siempre tiene una rabieta cuando se lo tiene que comer. Como su madre siempre la lleva al cuarto de su hermana, consigue evitar comérselo.

*Si consigue escapar de la situación de aislamiento:* es cierto que, en ocasiones, cuando se lo aísla, puede comenzar a llorar desconsoladamente o enfadarse y mostrarse agresivo. En este caso, no hay que sacarlo del lugar porque se le reforzaría esa conducta, pero sí permanecer a su lado sin hablarle hasta que se tranquilice. Se trata de educar a los niños enseñándoles de la mejor manera posible.

El tiempo mínimo de aislamiento recomendado oscila entre dos y cinco minutos, contando a partir desde que abandona el comportamiento negativo. Según va creciendo se puede aplicar un minuto por año de edad, hasta un máximo de veinte minutos.

Este tipo de técnica no esta restringida a las cuatro paredes de una casa, es decir, ¿qué ocurre si el niño tiene un comportamiento negativo en una tienda? Siguiendo el objetivo del aislamiento, en estos casos, debe abandonar la situación en la que se ha desarrollado dicho comportamiento, ya sea sacándolo a

la calle o al coche. Simplemente se le explica por qué se lo saca de la tienda y no se responde a su enfado.

- *Darle la oportunidad de arreglar lo estropeado:* Esta técnica está orientada a que el niño sea el encargado de reparar las cosas o simplemente el desorden que haya causado con el comportamiento negativo o rabieta. Generalmente, estos comportamientos suelen ir acompañados de patadas, lanzamiento de objetos o un sinfín de conductas que pueden ocasionar daños materiales. El objetivo es que ordene lo que ha desordenado, incluso dejándolo mejor de lo que estaba.

**Cuando llegaba la hora de irse a dormir, Arturo solía reaccionar con una de sus rabietas para evitar dejar de ver la televisión. Una de las noches, comenzó a llorar y a patear tirando al suelo una de las plantas preferidas de su madre. Sus padres decidieron que fuera el propio Arturo el que recogiera la tierra y la planta del suelo. A raíz de este accidente, Arturo se encargaría de regar la planta y cuidarla.**

A medida que crece, será mas consciente de los daños que causan sus conductas, por lo que esta técnica resulta más eficaz en niños mayores porque se les puede obligar a realizar los comportamientos necesarios para la reparación de lo

dañado y que además entiendan las órdenes que reciben. No obstante, se puede adaptar a niños pequeños, en función del daño causado y de los comportamientos que requiera la reparación. Por ejemplo, si el material dañado es un vaso de cristal no sería oportuno encargar a un niño de tres años que lo recogiera, por la posibilidad de que se cortara.

- *Juguemos a portarnos mal:*

En ocasiones, repetir un determinado comportamiento puede provocar aburrimiento o ayudar a comprender lo absurdo que resulta. Sería parecido a los "empachos" de aquellos alimentos que a la persona le encantaban, hasta que se harta de ellos.

**Adela solía pintar con rotuladores una mesa de su cuarto cada vez que se enfadaba. Sus padres se iban a deshacer de la mesa grande del comedor y, antes de tirarla, sentaron a Adela en una silla y le dijeron que hasta que la mesa no estuviera totalmente pintarrajeada no se la llevarían. La niña terminó realmente harta de pintar la mesa y nunca más le apeteció hacerlo en otra.**

- *No prestarle atención cuando se porte mal:*

Esta técnica se diferencia de las demás en el carácter pasivo que tiene. Es decir, todas las anteriores requerían algún tipo de intervención por parte de los padres, pues

bien, aquí el objetivo es totalmente lo contrario. Se trata de que cuando comience a exhibir una de sus rabietas o comportamientos negativos, no se le preste ningún tipo de atención, diciéndole únicamente que con ese tipo de comportamiento no va a conseguir nada. Y es que, en ocasiones, el hecho de dirigirle la atención cuando comienza a comportarse inadecuadamente puede actuar como recompensa.

**Cuando Raúl no conseguía lo que quería "montaba el numerito": lloraba, pataleaba y gritaba. Sus padres dejaron de prestarle atención y le decían que con esos modales nunca le darían lo que pedía. Al principio Raúl se comportaba aún peor pero sus padres continuaron no haciéndole ni el más mínimo caso. Cuando se dió cuenta de que realmente no era efectiva esa manera de pedir las cosas, comenzaron a disminuir sus rabietas.**

Es muy probable que cuando se ponga en práctica esta técnica, la rabieta aparezca con mayor frecuencia e intensidad. Este fenómeno sólo ocurre al principio, debilitándose si se consigue ser constante y paciente en su aplicación. Este aumento de frecuencia e intensidad se debe a que el niño no entiende qué es lo que está ocurriendo y al no conseguir atraer la atención, lo exagera para conseguirla. Por tanto, es una reacción

normal que disminuirá con el tiempo.

Siempre que los padres decidan utilizar esta técnica, deben estar seguros de que los comportamientos que lleva a cabo el niño no suponen un peligro. Por ejemplo, si parte de la rabieta consiste en agredirse a sí mismo o a otros, no sería oportuno llevar a la práctica esta estrategia.

### **Cuadro 3.9. Técnicas que reducen o eliminan la aparición de conductas negativas**

---

- Obtención de consecuencias negativas: el castigo.
  - Pérdida de consecuencias positivas o recompensas.
  - Aislamiento.
  - Arreglar lo dañado.
  - Repetición del comportamiento negativo.
  - No prestar atención al comportamiento negativo.
- 

## **Preguntas y respuestas**

**Soy madre soltera de una niña de tres años llamada Lorena. Debido a mis circunstancias laborales ha sido criada durante el último año por sus abuelos, los cuales se vieron desbordados una vez que comenzó a caminar, por lo que ha permanecido mucho tiempo en su parquecito. Estoy preocupada porque cuando voy al**

**parque con ella, no se comporta como los otros niños, ya que quiere estar todo el tiempo conmigo. Tengo la sensación de que cada paso que da le produce un miedo terrible y no sé que hacer.**

Quando el niño es capaz de superar el reto de su autonomía e independencia motora y comienza a caminar, se enfrenta a un nuevo mundo. Todo cambio implica una adaptación y Lorena ha tenido ciertos obstáculos en este proceso de cambio.

Es lógico que debido a la situación, Lorena no se comporte como los otros niños porque las circunstancias no han sido las mismas. Es cierto que si un niño no ha experimentado la sensación de poder moverse "a su aire" le dé miedo hacerlo, pero tan sólo es cuestión de tiempo y de posibilidades.

Sería importante que primero fomentara sus primeros pasos con libertad en casa, para que la niña se pueda ir familiarizando con su propio cuerpo y con sus movimientos. Tiene que aprender a caerse y a levantarse, habilidades que sólo puede adquirir si las realiza. Una vez que gane seguridad en su medio conocido, podrá ir generalizando este tipo de comportamientos al resto de situaciones porque su seguridad habrá aumentado.

En este tipo de interacción, es muy importante la comunicación verbal y no verbal que los padres tengan con los niños. Por ejemplo, cuando el niño comienza a alejarse y

enseguida uno de los padres se levanta y empieza a seguirle o cuando intuyen que se va a caer y no paran de repetírselo, "te vas a caer, por ahí no, que te vas a caer", el niño finalmente se cae.

Por tanto, si el niño se siente seguro y apoyado en cada paso que da y tiene posibilidades de experimentar sus movimientos, su proceso de desarrollo evolucionará de manera normal y satisfactoria.

• • • • •

**Nuestro hijo tiene ya cuatro años y aunque habla bastante bien, hay una serie de palabras que no termina de articular correctamente. Pensamos que el no haberle corregido, desde un principio, la mala pronunciación de estas palabras ha podido influir en que ahora no las diga bien.**

Este tipo de caso suele ser habitual. Es cierto que determinadas palabras son complicadas para los niños, por lo que al intentar pronunciarlas por primera vez lo hacen de manera errónea. En un principio, es un aspecto que a los padres o adultos les resulta gracioso pero no se debe perpetuar.

Como se ha señalado, el lenguaje es para el niño todo un

mundo por explorar, está aprendiendo. De esta manera, si el niño dice "pilícula" o "peluca" en lugar de "película", y no se le corrige, continuará denominándolo así. ¿Qué ocurre cuando el niño va creciendo y continúa cometiendo este tipo de errores? Obviamente, el niño va a poder rectificar todas aquellas palabras que no pronuncie adecuadamente, pero se trata de un nuevo aprendizaje.

Resulta más eficaz aprender de los errores en el momento en que se comenten, de ahí la importancia de enseñar a los niños a pronunciar las palabras de manera correcta desde el inicio de su desarrollo lingüístico.

•••••

**Los padres de Carlota (tres años) están desesperados con el comportamiento que tiene su hija. Se han dado cuenta de que su reacción ante las rabietas continuas de Carlota es cada vez más aversivo porque se encuentran al límite de su paciencia. Últimamente, han estado cediendo a las demandas de su hija para evitar que ocurrieran, pero han conseguido el efecto contrario, es decir, las rabietas han aumentado.**

Aun reconociendo lo desagradables que pueden ser las explosiones de las rabietas o de cualquier otro comportamiento

inadecuado, los padres tienen que poner en marcha estrategias eficaces para combatirlas y que no se generalicen en la manera de ser del niño. Por lo tanto, ni ceder ante lo que quiere el niño ni responderle con agresividad son las alternativas adecuadas, porque con estas conductas los padres le transmiten mensajes muy confusos.

Si cuando se le niega o se le impone algo al niño, éste opta por la rabieta, ¿qué le pueden comunicar los padres a través de su comportamiento?

Cuando los padres terminan cediendo a los deseos del niño dándole lo que quiere o quitándole lo que quiere evitar, le están diciendo que lo que ha hecho es lo adecuado para alcanzar su objetivo, por lo que ese comportamiento tenderá a repetirse en el futuro con mayor probabilidad.

Cuando los padres sienten que están al borde de sus límites (aspecto que es muy comprensible) pueden responder al niño de la misma manera, es decir, cargados de agresividad. En este sentido, se entra en un círculo vicioso con un mal pronóstico. Se ha señalado que el niño es un auténtico imitador, por lo que observar este tipo de reacciones en los padres puede favorecer que sean repetidos con otros niños o con otras personas. Lo peor de todo es que, en estas circunstancias, el castigo también pierde mucha efectividad, pudiendo dar lugar a un modelo negativo de interacción entre padres e hijos al estar presente, por ambas partes, un tono

agresivo, con ausencia de valores positivos.

La alternativa más efectiva reúne una serie de características imprescindibles. Las más destacadas son las relacionadas con la tranquilidad y serenidad que manifiesten los padres junto a su constancia. Todas estas conductas se deben insertar en un marco donde el afecto y la seguridad se palpe, es decir, si se parte de la base, que el niño actúa de esta manera porque aún no ha aprendido lo que socialmente es lo correcto, la función de los padres es educarlo y enseñarle alternativas adecuadas a su comportamiento. En función de la edad, los padres le pueden explicar lo que es adecuado y lo que no, asegurándose que se entiende la diferencia y, quizá lo más importante, cerciorarse de que el niño conoce y comprende las consecuencias que se derivarán de sus comportamientos. Sólo si se conocen las consecuencias de los actos se puede actuar de manera clara, de ahí que los padres sean constantes en la imposición de las consecuencias.

• • • • •

**¿Por qué nuestro hijo de dos años aprovecha a tener una de sus rabieta, preferiblemente, cuando tenemos invitados en casa?**

Según se van estableciendo las rabieta, u otro tipo de

comportamiento de oposición, en la manera de comunicarse del niño, los padres se van haciendo prácticamente inmunes debido a su alta frecuencia (lo que no quiere decir que sean momentos de mucha tensión). Cuando los padres mandan al niño a la cama y éste comienza con su repertorio de conductas inadecuadas como gritar, llorar, apagar la tele o tirar el mando al suelo (está diciendo que no se quiere acostar porque quiere terminar de pintar su dibujo), los padres ya predicen esta situación e intentan no darle importancia acostándolo de la mejor manera posible.

Pero, ¿qué ocurre si están en casa unos amigos o simplemente hay alguien ajeno al sistema familiar? Probablemente, estos padres, para evitar la explosión del niño, le darían quince minutos más para que termine el dibujo y así sucesivamente. Aquí comienza un nuevo aprendizaje, porque los padres no actúan de la misma manera, debido a que si el comportamiento del niño es molesto para más personas, los padres le intentarán tranquilizarlo cuanto antes dándole lo que quiere o quitándole lo que no quiere.

Quizás ahora muchos padres comprendan porqué unos grandes almacenes, un sábado por la tarde, es el lugar ideal para tener una rabieta.

---

# *El niño de 3 a 5 años*

---

## **Introducción**

Cuando el niño *alcanza* la edad de tres años, ha superado infinidad de obstáculos en su desarrollo para poder adquirir las habilidades físicas, verbales, cognitivas y emocionales con las que cuenta. Tiene control sobre su propio cuerpo (incluyendo el control de esfínteres, por lo que no necesita pañales) y es capaz de entender y expresarse mediante el lenguaje verbal. A su vez, los comportamientos inadecuados (pataletas, berrinches o rabietas) estarán desapareciendo en el repertorio de su conducta, poniendo en marcha destrezas intelectuales (imaginación o creatividad).

Está creciendo, por lo que, progresivamente, va a dejar de ser totalmente dependiente de los demás para comenzar el camino hacia la independencia. Dicho camino es gradual, es decir, sus primeros pasos consistirán en comer y vestirse solo, más tarde se duchará sin ayuda, comenzará a ir al colegio con

sus compañeros en lugar de ir con su madre, elegirá su propia ropa, terminará sus estudios y desempeñará un trabajo, alcanzando por último su independencia económica.

Socialmente, el inicio del colegio marca un antes y un después en la vida de todo niño. Es la primera puerta que atraviesa en su proceso de socialización, ampliándose las fronteras de su sistema familiar para relacionarse con otros adultos y compartir su educación con otros niños, en grupo, adquiriendo el conocimiento de ciertas normas y reglas a seguir.

A su vez, se va a enfrentar diariamente a opiniones diferentes a las suyas, con lo que el egocentrismo intelectual (no tener en cuenta las ideas de los otros, creyendo que el propio punto de vista es el único), que abarca de los tres a los siete años, irá disminuyendo.

No obstante, la seguridad con la que se desenvuelva en el camino hacia la independencia, va a depender en gran medida de la imagen personal que tenga de sí mismo (autoestima), la cual dependerá de dos factores: las descripciones que de él se hagan y las oportunidades que tenga para superar obstáculos y poder ganar los retos que se plantee. Por ello, los padres tienen que contrarrestar los temores que le puedan surgir y apoyarle en su andadura.

Debido a todos estos cambios resulta necesario incidir en la importancia del establecimiento de límites y reglas, dentro del

sistema familiar, y su cumplimiento. Cómo hacerlo se sustenta en favorecer un tipo de comunicación (verbal y no verbal) clara y directa, es decir, una comunicación sana.

## **¡Déjame hacerlo a mí! ¡Yo puedo solo!**

**Cuando Mónica había cumplido cuatro años comenzó a querer hacer determinadas actividades ella sola, es decir, sin la ayuda de sus padres. Por ejemplo, empezó a pedir los cubiertos para comer e intentaba quitarse la ropa antes de que le pusieran el pijama. Sus padres no estaban seguros de estar ayudándola e incluso reconocían cierta inseguridad ante el hecho de que su hija estaba creciendo.**

### ***Voz de los padres***

"¿Por qué no quiere que le ayudemos? ¿Ya no nos necesita?". Cuando el niño comienza a querer realizar ciertas actividades de manera independiente, los padres muestran dudas sobre lo que implica este tipo de demandas y cómo reaccionar ante ellas. Dependiendo de la posición que adopten ante los nuevos cambios, contribuirán a fomentar que el niño experimente, por sí solo, el desempeño de determinadas tareas o, por el contrario, lo retrasarán, limitando las posibilidades de actuación.

## ***Voz de los niños***

"Lo voy a intentar, creo que puedo hacerlo solo". De la misma manera que comenzar a caminar o manejar el lenguaje implicaba práctica, la adquisición paulatina de independencia también requiere un aprendizaje, el cual se obtiene a través de la experiencia. Es decir, tiene que aprender, entre otras habilidades, a comer, vestirse o desnudarse y dormir solo, a elegir las cosas que le gustan y las que no y a saber qué es lo que desea y conseguirlo cuando sea posible.

## ***Pautas de actuación***

El niño tiene que recorrer un camino muy largo y, en ocasiones, con muchos obstáculos hasta llegar a ser una persona independiente. Cuando nacen son totalmente dependientes de las personas que los cuidan pero con el paso del tiempo y un adecuado desarrollo evolutivo van a ir ganando autonomía respecto a los demás. Por tanto, cualquier cosa que se haga por él cuando ya está preparado para poder realizarlo, será una limitación en su desarrollo, de la misma manera que exigirle habilidades que aún no es capaz de desempeñar.

A su vez, se va a enfrentar a una infinidad de situaciones que hasta ahora eran realizadas por sus padres y, aunque dependa de ellos, se encuentra en una constante lucha por su independencia física y emocional. Es decir, necesita sentirse apoyado por ellos pero también demanda cierta libertad, de ahí

que esta ambivalencia de sentimientos se relacione con la manera de comunicarse a través de las rabietas, berrinches o conductas de oposición.

Una vez que los padres identifiquen este tipo de comportamientos inadecuados y comprendan que la rebeldía forma parte del impulso hacia la independencia, podrán disfrutar plenamente de su crecimiento y ayudarle a alcanzar sus metas.

Cuando el niño comienza a querer ser independiente, se debe tener paciencia y permitirle que se enfrente con la realización de determinadas actividades. En un principio, ensayará aquellas actividades más simples (comer o dormirse solo) y una vez que las afiance se sentirá seguro para enfrentarse a otras tareas más complejas como, por ejemplo, ducharse o peinarse sin ayuda.

En el camino hacia la independencia, el desarrollo evolutivo es el que va a ir marcando los avances que puede incorporar. Por tanto, la idea esencial es que se respete su ritmo, es decir, ni más lento ni más rápido. En este sentido, la posición que adopten los padres puede oscilar entre dos extremos: que lentifiquen el proceso, impidiéndole la realización de actividades o, por el contrario, que intenten acelerarlo, demandándole el desempeño de tareas que aún no es capaz de hacer. El término medio se resume en esta frase: *apoyar y ayudar sin sobreproteger*.

**Los padres son los encargados de potenciar conductas independientes en los niños con su amor y apoyo. No se trata de retirarle los obstáculos sino de ayudarle a superarlos.**

*¿Cómo favorecer la realización de conductas independientes?*

Para poder ejercitar una habilidad es necesario tener conocimiento sobre su realización. Por ello, el primer paso consiste en que los padres le enseñen el desarrollo de las actividades, por ejemplo, ponerse un jersey: "tienes que mirar la etiqueta para saber que parte del jersey va delante y cuál va detrás, luego metes la cabeza y luego un brazo y después el otro". Dependiendo de la actividad elegida, es interesante que se la demuestren activamente y, para ello, uno de los padres realizaría los pasos de ponerse el jersey, a la vez que el otro se lo explica verbalmente.

Una vez que ha comprendido la secuencia de la actividad, los padres deben ser observadores, es decir, dejarle que practique una y otra vez hasta que consiga ponerse el jersey correctamente. Cuando lo consiga, ha alcanzado una victoria que deben celebrar. Si en el desarrollo de la tarea se observa que no termina de conseguirlo, se puede deber a que no haya entendido la secuencia (entonces se le vuelve a explicar) o que simplemente todavía no es capaz de llevarla a cabo.

Como todo aprendizaje, se necesita tiempo para poder afianzarlo de manera progresiva. Debido a esto, al principio tardará mucho en ponerse un jersey, lavarse los dientes o comer con tenedor, pero es la única manera de poder aprender. Con la repetición de las tareas, llegará a dominarlas y podrá ir adquiriendo las habilidades necesarias para la realización de actividades más complejas.

#### **Cuadro 4.1. Enseñar la secuencia de pasos a seguir en la realización de una actividad**

- 
- Explicar verbalmente y de manera precisa y detallada los pasos a seguir.
  - Demostrar activamente la secuencia.
  - Propiciar que el niño practique la actividad.
  - Si la realiza con éxito: reforzarle.
  - Si no es capaz de ponerla en práctica correctamente: analizar las causas.
  - Repetir la actividad hasta dominarla.
- 

Para entender este proceso, resulta muy ilustrativo pensar en una persona que acaba de obtener el permiso de conducir. Al principio, su atención está totalmente focalizada en esta tarea, teniendo que pensar la secuencia de movimientos: pisar el embrague, meter primera e ir levantando el embrague mientras acelera. Una vez que este aprendizaje es repetido y asimilado, el conductor llega a realizarlos de manera automática, pudiendo prestar atención a otros estímulos, como

por ejemplo, escuchar música.

*¿La independencia consiste únicamente en poder hacer las cosas por uno mismo?*

Para poder dar respuesta a esta pregunta, es necesario distinguir independencia y autonomía. Es decir, la búsqueda de independencia es una tendencia sana que comienza con la realización de actividades por sí solo, a través de la cual alcanzará la autonomía. Para ser autónomo hay que ser, en cierta medida, independiente. Alcanzar la autonomía implica ser capaz de pensar, decidir y actuar por uno mismo.

El desarrollo de la autonomía es un largo proceso que se da junto con la evolución de todos los demás aspectos de la vida y que va avanzando en función del proceso de crecimiento y maduración. No obstante, es importante que el niño empiece a ensayar, desde muy temprano, pequeñas decisiones, para que se sienta preparado y responsable cuando éstas adquieran una mayor importancia en el futuro.

Desde los primeros años de la vida, tiene que aprender a diferenciar qué es lo que en verdad quiere y no sólo lo que los demás esperan recibir de él, cuándo es posible obtener lo que desea y cuándo tiene que esperar o renunciar y en qué situaciones puede decidir y cuándo obedecer. A medida que crece, los padres pueden ir dejándole tomar más decisiones, ofreciéndole para ello varias alternativas entre las que elegir. Es

positivo que vaya adquiriendo responsabilidad en sus decisiones y asuma el riesgo de las consecuencias, en aquellos aspectos poco determinantes en su educación.

Por ejemplo, un niño de cinco años puede elegir entre todas sus películas infantiles la que más le apetece ver; con ocho años puede decidir los amigos que quiere invitar a su cumpleaños; y con doce años el tipo de deporte que más le gusta practicar.

Puesto que uno de los objetivos de la educación es que el niño llegue a ser una persona autónoma, los padres cumplen el papel de guiarle para que logre alcanzarla. En este camino, se va a enfrentar a las dificultades propias del crecimiento y al sentimiento de frustración. Pero no por ello se le puede ni debe proteger de dichas dificultades, aunque sí ofrecerle las habilidades y herramientas necesarias para que sepa afrontarlas y superarlas.

Un caso habitual es cuando dos niños tienen una pelea en el colegio e intervienen los padres. No todos los casos son iguales, pero si no es una pelea que implique un riesgo real físico para el niño, el papel de los padres no es el de intervenir directamente sino indirectamente, enseñándole cómo afrontar este tipo de situación.

**¿Cómo afronta el sistema familiar el reto de empezar el colegio?**

**El primer día de colegio de Álvaro fue emocionante para toda la familia. Por un lado, sus padres estaban orgullosos pero intranquilos. Álvaro también tenía sentimientos contradictorios debido a que quería estar con sus compañeros de clase pero le daba miedo separarse tanto tiempo de sus padres. Como Álvaro ya había acudido varias veces de visita a su nuevo colegio, le resultó familiar el sitio y la mujer que sería su profesora por lo que se fue tranquilizando.**

### ***Voz de los padres***

Probablemente, el inicio del colegio supone uno de los ejemplos más ilustrativos de independencia que se tiene que superar. Obviamente, el orden y las rutinas del sistema familiar se ven alteradas por unos nuevos horarios y funciones parentales a las que la familia se tiene que adaptar.

Los padres van a compartir con los profesionales del centro escolar la tarea de educar, por lo que establecer y mantener un contacto estrecho familia-colegio resulta de vital importancia para conocer directamente el desarrollo de los niños.

### ***Voz de los niños***

Comenzar el colegio significa alejarse, por primera vez, del ambiente familiar para enfrentarse al mundo. El colegio es un

lugar que desconoce y en el que se tiene que adaptar a situaciones nuevas: cumplir un horario y unas normas, relacionarse con otros niños y adultos o separarse de las personas conocidas. Por ello, este camino puede resultar inquietante, en un principio, pero con el apoyo de los padres y profesores, el niño podrá alcanzar un buen rendimiento.

## ***Pautas de actuación***

### *Organizar los preparativos*

El comienzo de ir al colegio es un gran paso para todos los miembros del sistema familiar. Se considera una transición evolutiva crucial que establece las bases de la vida adulta. De hecho, determinados indicadores de éxito en la edad adulta, mantienen una estrecha relación, con la forma de haber asimilado las habilidades y conocimientos de la etapa educativa.

El primer paso a seguir es la elección del centro que se va a encargar formalmente de la educación, quedando la responsabilidad implícitamente dividida entre padres y profesores.

El niño va a pasar la mayor parte del tiempo en el colegio por lo que es imprescindible que padres e hijos mantengan una comunicación abierta cuando regresen a casa. En este sentido, es muy importante que los padres se preocupen y le pregunten

qué es lo que ha hecho en clase, conocer los amigos que tiene y cómo se lleva con ellos, la relación que mantiene con el profesor, si le han castigado o felicitado por algún comportamiento y los aspectos relacionados con los deberes que tenga que realizar.

Este querer saber, no se limita a esta edad cronológica, sino que se debe mantener a lo largo de todo el desarrollo por dos razones: para tener información directa sobre su evolución (académica, social o emocional) y para transmitirle la idea de que todo aquello que le suceda fuera del hogar es importante e interesante.

Cuando el niño va creciendo, es probable que las preguntas no sean tan necesarias puesto que, él mismo, exteriorizará lo acontecido en el día, con lo que la comunicación es más fluida y espontánea.

### *Estrategias para maximizar los aspectos positivos y minimizar los negativos del colegio*

Cuando el niño se enfrenta al primer día de colegio se entremezclan aspectos positivos y negativos. Entre los aspectos negativos, el más destacado es separarse de los padres (ansiedad por la separación) y la incertidumbre que implica el que no estén cerca de él, por lo que la función es la de contrarrestar los elementos que producen la separación y, por otro, potenciar los aspectos positivos.

- *Cómo potenciar los aspectos positivos:*

El ciclo escolar se inicia al regreso del período vacacional, siendo el último mes de vacaciones un buen momento para que los padres le expliquen en qué consiste ir al colegio, concretamente, las actividades que va a desarrollar (pintar, cortar, jugar o bailar) y el número de compañeros con los que va a compartir su tiempo.

Puesto que para comenzar el colegio necesita material escolar, la elección y compra de estos accesorios se convierte en una situación positiva que el niño puede vivir con entusiasmo. Por ello, todos los lápices, estuches, carteras, gomas, colores o cuadernos que necesite, los padres los elegirán con él, haciéndole partícipe en las decisiones.

Antes del primer día de colegio, es importante que el niño conozca el centro y, por lo menos, a su profesor. Cuantas menos sorpresas tenga, más seguridad y confianza mostrará en la situación.

En ocasiones, puede coincidir que los mismos niños con los que juega en el parque cercano a su hogar, sean sus futuros compañeros de clase. Este tipo de situación facilitaría el inicio del colegio, debido a que los imprevistos son menores.

- *Cómo reducir la ansiedad por separación, evitando las*

## *sorpresas:*

En relación a la actitud de los padres, el niño es capaz de percibir si están nerviosos, enfadados o contentos. Por tanto, deben mostrarse alegres, seguros y confiados, y acompañarle en su primer día de colegio. Es importante que los padres le remarquen si le van a recoger, en un lenguaje que entienda. Por ejemplo, con cuatro años se entiende mejor que papá y mamá regresan cuando termine de merendar, en lugar de decirle que a las cinco de la tarde.

Las primeras experiencias que tiene el niño de separación de los padres, van a influir de manera intensa en las posteriores separaciones. Debido a esto, los padres deben ser puntuales a la hora de recogerle para darle seguridad y confianza. En el caso contrario, puede angustiarse cuando ve que los compañeros se han marchado de la mano de sus padres y él se queda solo. Este tipo de situación provoca inseguridad y temor al ir al colegio.

Después de un día de escuela, los padres transmitirán su alegría al verle y su deseo de que les cuente cómo le ha ido el día pero sin exagerar la situación del reencuentro (¡el niño viene del colegio y no de la guerra!).

## PREPARATIVOS



- Elección del centro escolar.
- Potenciar los aspectos positivos.
- Reducir la ansiedad por separación.
- Minimizar los imprevistos.

## PAUTAS A SEGUIR



- Establecer contacto permanente familia-colegio.
- Propiciar una comunicación abierta y fluida.
- Mantener un interés constante por su desarrollo (éxitos y fracasos).

## ¿Cuándo y cómo se desarrolla en el niño la autoestima?

**Pablo ha cumplido cinco años de edad y tiene que ganar siempre en todos los juegos porque si no es así se enfada y llora, no conformándose con nada de lo que se le proponga.**

***Voz de los padres***

"Mi hijo es el mejor del mundo", "Es el número uno de su clase", "Mi hijo mayor es el más inteligente de todos los hermanos". Comentarios de este tipo resultan familiares y, en ocasiones, pueden dañar la valía del niño que lo escucha. Aparentemente, resultan mensajes positivos pero, teniendo en cuenta que el niño que lo recibe está formando la imagen de sí mismo, hay que tener precaución.

### ***Voz de los niños***

"El profesor me ha dicho que no hago nada bien y por eso ningún compañero de clase me elige para trabajar juntos". El niño mantiene una atención constante a lo que los demás señalan de él y lo va incorporando a su autoimagen. A su vez, es el momento en el que se enfrentan a nuevos retos que le van a hacer ganar confianza o, por el contrario, inseguridad si no consigue superarlos o si ni siquiera tiene la oportunidad de enfrentarse a ellos.

### ***Pautas de actuación***

La autoestima se define como el valor que una persona tiene de sí mismo, siendo los primeros años de vida los más importantes en su formación y, posteriormente, consolidación.

**En el desarrollo de la autoestima, los primeros años de vida son los más importantes porque el niño interioriza**

**que los padres le quieren por lo que es, independientemente de sus éxitos o fracasos.**

El desarrollo de la personalidad del niño mantiene una estrecha relación con la imagen que él se forme de sí mismo, es decir, su autoestima. Esta imagen va a depender de dos factores: por un lado, de las percepciones que recibe del entorno que le rodea sobre lo que piensan de él y, por otro, de lo que consigue hacer por sí mismo. Debido a esto, los padres pueden fomentar la autoestima del niño siguiendo dos caminos.

*Primero: ¿qué mensajes recibe el niño sobre sí mismo de los demás?*

Al igual que se señaló que el niño es un gran explorador e imitador, otra de sus características principales es la capacidad de absorción que tiene ante los comentarios o descripciones que se realizan de él, tanto de su carácter como de sus habilidades y destrezas. Por tanto, los padres tienen que ser conscientes de los mensajes que le transmiten cuando se dirigen al niño o están hablando de él, es decir, las expresiones que se utilizan con los consecuentes calificativos.

En este sentido, las burlas o apodos pueden deformar su autoimagen, avergonzándole o desconcertándole. En

ocasiones, cuando está acostumbrado a recibir únicamente calificativos negativos, puede llegar a comportarse de acuerdo a los mensajes que recibe, interiorizando la idea de que no vale nada.

No obstante, los elogios también afectan a su seguridad dependiendo de la frecuencia y cantidad con que los reciba, debido a que un exceso puede restarles su capacidad de reforzamiento, necesitando ante cualquier esfuerzo que realice, por mínimo que sea. A su vez, medirá su autoestima en función de las opiniones que reciba, no apreciando por sí mismo sus logros.

La pregunta que surgiría en este momento sería: ¿cómo se felicita o regaña a un niño sin perjudicar su autoimagen? Existe una estrategia que los padres pueden utilizar cuando realicen comentarios sobre el niño, la cual consiste en que dichos comentarios vayan dirigidos a las actividades, tareas o acciones que lleva a cabo, y no acerca de su carácter o cualidades, es decir, hay que establecer una diferencia entre la actividad que ha desarrollado su persona y atributos.

Por ejemplo: "Mario, y has sido un niño muy obediente porque has recogido el cuarto cuando te lo he dicho". En este ejemplo, el niño recibe un elogio pero debido a una actividad que ha desarrollado. Sin embargo, la utilización de frases del tipo "eres el mejor niño del mundo", "eres un niño antipático", son frases que afectan directamente a su personalidad porque

no se concreta en ninguna acción.

*Segundo: tener oportunidades de superar los obstáculos por sí mismo*

Los padres tienen que favorecer aquellas situaciones en las que pueda experimentar con el objetivo de superar los obstáculos por sí mismo, apoyándole pero sin sobreproteger.

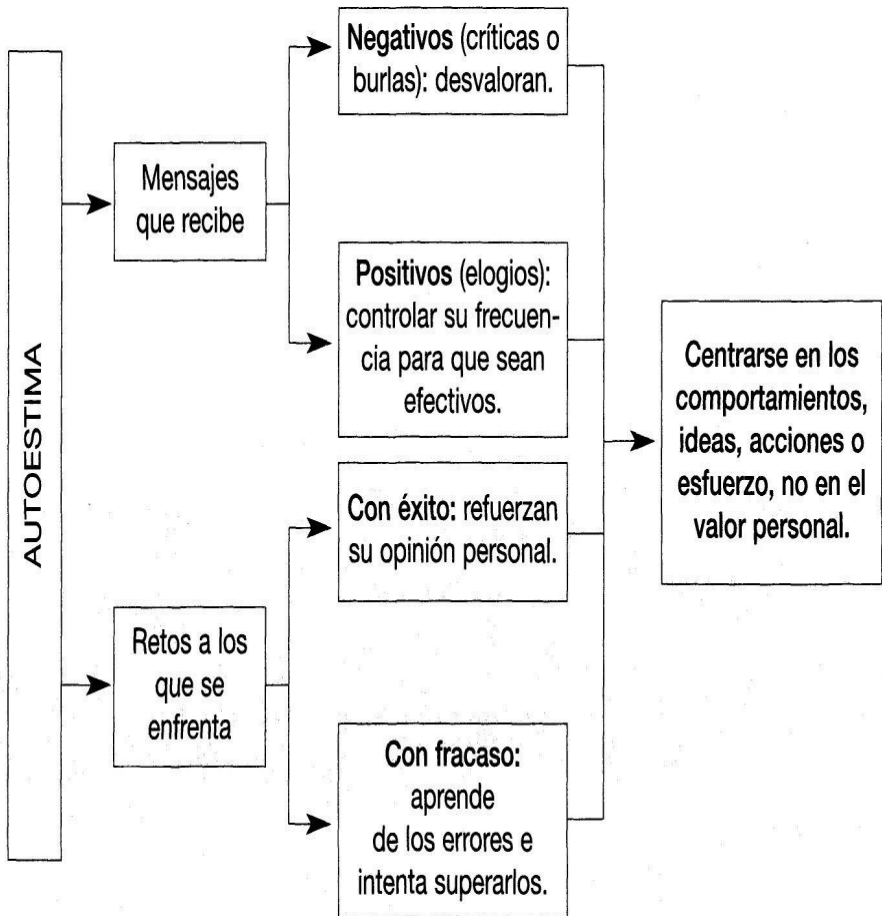
Para estimularle en la realización de determinadas actividades, es suficiente con que los padres le describan su conducta y le demuestren las consecuencias que tiene. Por ejemplo: "qué ordenadas tienes las pinturas de colores, así mañana las encontrarás cuando las necesites, me alegro mucho de que las hayas dejado así de bien"; "qué bien que me ayudes, mientras tú terminas de quitar la mesa, yo termino de barrer y tendremos más tiempo para jugar juntos".

Cuando los niños reciban mensajes tanto positivos como negativos de sus acciones, ideas o esfuerzo sin que se cuestione su valor personal, él tampoco lo pondrá en duda y no tendrá miedo a equivocarse, sirviéndole los errores para aprender y volverlo a intentar. Sin olvidar que la autoestima va adquiriendo fuerza en función de los retos superados.

**¿Cuándo son necesarios los límites y cómo imponerlos?**

**Parece que Estela no diferencia sus cosas, espacio o tiempo de las nuestras. Cuando mi marido y yo intentamos pasar algo de tiempo juntos, siempre se pone en medio, no nos deja pasar ni un sólo momento a solas. Además, hasta ahora siempre le hacíamos creer que cuando ella se iba a la cama, nosotros también nos acostábamos, pero creemos que ya tiene edad para entender que nosotros somos adultos y que ella es aún una niña.**

#### **Cuadro 4.3. Cuidar la autoestima**



## ***Voz de los padres***

"Necesitamos nuestro propio espacio y tiempo", "pasan los días y no podemos hablar tranquilamente sin que nuestro hijo nos interrumpa". Este tipo de situación, puede llegar a resultar frecuente en aquellas familias que no preservan los límites

entre los subsistemas. Es decir, los padres tienen necesidades propias y distintas a las de los niños, siendo también su función que esto sea posible y respetado. Establecer unos límites claros entre dichos subsistemas propiciará un buen funcionamiento familiar porque los miembros de la familia conocerán y respetarán tanto las funciones como las necesidades o deseos de cada uno de ellos.

### ***Voz de los niños***

El niño está creciendo y a lo largo de su desarrollo los límites son necesarios, pero los tiene que aprender e interiorizar. No son arbitrarios, es decir, tienen una función delimitada: respetar a los demás y ganar su respeto. De esta manera, el niño podrá desarrollarse con seguridad porque sabrá de antemano qué es lo que se espera de él y qué puede esperar de los demás.

Cuando se va a jugar una partida de un determinado juego, todos los participantes conocen las reglas. Es este tipo de conocimiento el que permite a los jugadores llevar a cabo sus jugadas. Es cierto que a los que no respetan las reglas establecidas se les califica de tramposos, pero se las saltan conociéndolas. En el caso del niño, él está en desventaja puesto que aún no conoce las reglas, siendo los padres los que le van a enseñar dichas reglas fundamentales que le servirán para desenvolverse en la vida. El modo en el que las aprenda e interiorice determinará si, en un futuro, las respetará o hará

trampas.

## ***Pautas de actuación***

Si se repasa el desarrollo evolutivo del niño, se puede apreciar cómo se han ido estableciendo determinadas habilidades que permiten a los padres mantener con él una mayor y mejor comunicación. Puesto que además, ha ido ganando independencia (física, cognitiva y emocional) y en el colegio tiene que educarse siguiendo unas normas y reglas establecidas, es un buen momento familiar para comenzar a establecer límites en la dinámica familiar.

No obstante, el niño tiene por delante un largo camino hasta que sea capaz de dominar sus habilidades físicas, emocionales e intelectuales, pero hasta que lo consiga se tiene que adaptar a unas limitaciones, acompañadas de afecto y seguridad.

El establecimiento de límites dentro del sistema familiar se encuentra íntimamente relacionado con la comunicación en la familia. Desde un principio, los padres deben establecer y mantener un tipo de comunicación clara y directa, es decir, una comunicación sana. A su vez, el desarrollo del niño permite que la comunicación vaya adquiriendo madurez (contenido) pero el modo en el que los padres se comunican no cambia sustancialmente (forma).

La imposición de límites y reglas cumple la función de garantizar la seguridad del niño y de evitar que su conducta

afecte de manera negativa tanto a sí mismo como a los demás. Es decir, le aportan confianza para actuar y relacionarse socialmente, puesto que le permiten conocer lo que los demás aceptan y lo que rechazan. Además, le indican lo que se debe hacer, y no sólo lo que no se puede hacer.

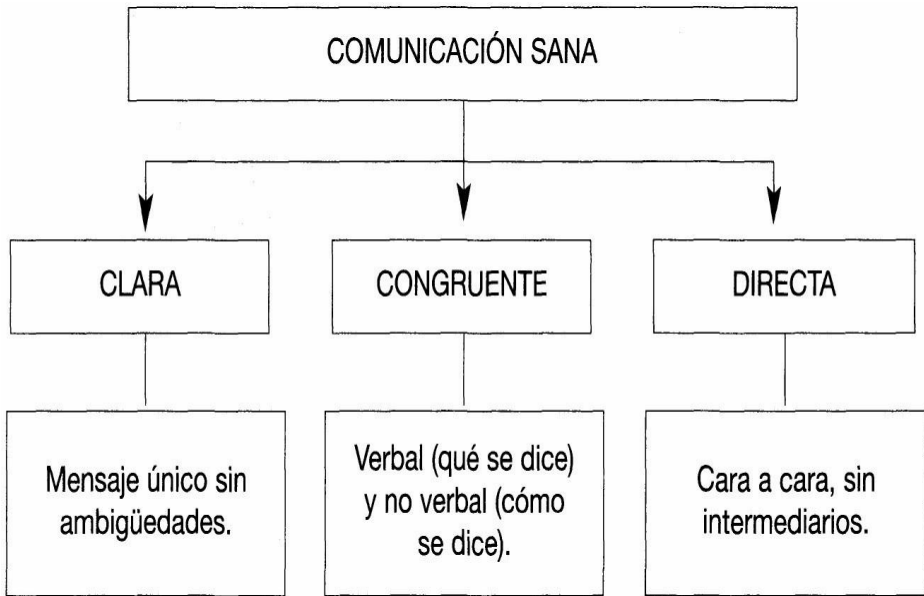
Una *comunicación clara* hace referencia a que cuando los padres le transmitan un mensaje, éste sea único y no cree confusión. Dependiendo de la edad del niño, las conversaciones adoptarán diferentes temáticas pero la esencia será la misma. Por ejemplo, decirle a un niño de cuatro años "no te portes mal" es un mensaje ambiguo, el cual se puede sustituir por "cómete todo lo que te dé la abuela y acuéstate a la hora que te diga". En el caso de una adolescente, cuando los padres le comentan "no me gustan tus amigos", no concretan ni matizan sus razones. Sin embargo, con el mensaje "hoy en el centro comercial han pillado a tu amiga Mónica robando, no creo que sea una buena compañía", los padres están dando razones que justifican sus opiniones.

No obstante, este tipo de mensajes se encuadra en la *comunicación verbal* exclusivamente. Pero si se incluye el cómo se transmiten los mensajes (*comunicación no verbal*), también se puede crear inseguridad en el niño al lanzarle mensajes contradictorios, es decir, los dos canales, verbal (qué se dice) y no verbal (cómo se dice), que intervienen en toda interacción, deben ser *congruentes*. Por ejemplo, cuando Julia

comenzó a salir con sus amigas, su madre le decía verbalmente que se lo pasara bien, pero el modo en que lo hacía era con un tono de voz muy bajo y una expresión facial de tristeza. El canal no verbal le transmitía a Julia que no se fuera porque su madre se quedaba sola, a pesar de que el mensaje verbal fuera de aprobación.

Igual de importante es que los padres establezcan con los niños una *comunicación directa* porque es la única vía en la que los mensajes "malentendidos" se pueden aclarar. Cuando una persona transmite a otra el mensaje de una tercera, el nivel de confusión puede ser muy alto. De ahí que el contacto cara a cara sea el más efectivo en una relación.

#### **Cuadro 4.4. Determinantes para establecer una comunicación sana**



## Preguntas y respuestas

**Estamos un poco desconcertados ante el hecho de que nuestra hija María necesite de nuevo el chupete para poder dormir. Pensábamos que una vez que ya se había acostumbrado a estar sin él, no lo iba a pedir de nuevo. ¿A qué se puede deber?**

Los progresos evolutivos que experimenta el niño a lo largo del desarrollo no son ni constantes ni uniformes. Cuando retroceden en ciertas conductas o habilidades que ya habían adquirido, están comunicando un mensaje que los padres

deben descifrar. Evolutivamente estos retrocesos tienen una doble lectura:

En ocasiones, un determinado tipo de regresión se puede considerar como una buena señal en el sentido de que el niño se está preparando para avanzar. Metafóricamente, sería como cuando una persona se prepara para dar un salto y retrocede unos pasos para tomar impulso.

Sin embargo, la segunda explicación ante los retrocesos, abarca momentos de tensión o de cambio en el sistema familiar como, por ejemplo, el nacimiento de un hermano o un cambio de domicilio o de colegio. Ante estas situaciones, el niño experimenta cierto retraso derivado de las circunstancias que le rodean y, ante las cuales, los padres le pueden ayudar.

Cuando el retraso en el niño se deba a alguna situación de tensión o cambio en la familia no se le debe castigar por ello, sino apoyarle y ayudarle, de nuevo, a adquirir la habilidad en la que ha retrocedido. Los padres deben darle el tiempo que necesite y transmitirle confianza y seguridad en el desarrollo de dicha habilidad, destacando que el crecimiento es un proceso progresivo y gradual (no lineal).



**Rubén había comenzado su ciclo escolar y durante las dos primeras semanas de clase se había adaptado muy**

**bien. Después del primer período vacacional de cuatro días consecutivos (un puente festivo), Rubén protagonizó su primera negativa a ir al colegio mediante llantos.**

Este tipo de comportamiento está indicando el gran paso evolutivo que significa ir al colegio. En un primer momento, Rubén asimiló adecuadamente la nueva situación que suponía comenzar el período escolar, ante la cual, sus padres le prepararon. No obstante, es lógico que una vez que han pasado varios días sin asistir, el niño olvide que los encuentros de diversión eran una circunstancia temporal.

En este sentido, y para situaciones futuras, los padres tienen que explicarle por qué no va a ir al colegio durante un número determinado de días y anticiparle que tendrá que regresar cuando se reinicien las clases. A su vez, durante esos días de vacaciones, es conveniente que realice tareas relacionadas con ciertas actividades desarrolladas en clase para que no se produzca una desconexión total con la experiencia del colegio. Por ejemplo, recodar las canciones que ha aprendido o realizar un dibujo.

• • • • •

**Somos padres de un niño de 4 años y nos preocupa la**

**capacidad creativa de nuestro hijo. En el colegio, le han definido como un niño "que tiene los pies demasiado pegados en la tierra" y nos han remarcado la necesidad de que potenciemos su creatividad. ¿Cómo podemos hacerlo?, ¿estamos a tiempo?**

Con un niño de cuatro años siempre se está a tiempo para ayudarlo y apoyarlo en aquellas habilidades que los padres no han podido hacer o simplemente no han sabido cómo hacerlo. Concretamente, la capacidad creativa es una de las capacidades que nunca termina de desarrollarse, puesto que en todas aquellas actividades que una persona realice puede ser creativo. Además, partimos de la base de que el niño es creativo por naturaleza, siendo la falta de oportunidades o de estimulación lo que influye en su desarrollo, debido a que es una habilidad que depende de su ejercitación.

Se considera que es a través del juego, cuando el niño obtiene mayores posibilidades de desarrollar su creatividad. Al jugar se asocian ideas, objetos o situaciones que en apariencia no tienen relación entre ellas, se proponen alternativas de solución a los problemas con los que se va encontrando pero sin miedo a equivocarse, es decir, se divierte con lo que está haciendo porque lo más importante es disfrutar con lo que realiza en lugar de hacerlo mejor o peor.

Desde muy temprana edad, el niño está preparado para

pintar, construir, hacer música o inventar cuentos, potenciando todas estas actividades el desarrollo de su creatividad. ¿Qué ocurre cuando el niño no ha tenido estímulos o libertad para ello? En este caso, se muestra más rígido y "realista" con todo aquello que le rodea pero si se le da la oportunidad de ejercitar su capacidad creativa, la aprovechará. ¿Pero cómo le pueden dar los padres esa oportunidad?

La idea principal es que los padres sean capaces de estimularle en la producción de respuestas y alternativas, sin cuestionarlas o criticarlas, simplemente disfrutarlas. En este sentido, cualquier pregunta que realice el niño es una oportunidad para que ejercite su creatividad, pudiendo alcanzar él mismo la respuesta, antes de que los padres le den la solución adecuada. Por ejemplo, ante la pregunta ¿para qué sirve una grapadora?, en lugar de responderle que se emplea para juntar un número de folios y poderlos archivar, se le sorprende con la siguiente pregunta: ¿y tú que crees? Según vaya dando respuestas se le puede ir animando preguntándole: ¿y para qué más?, el niño pensará y propondrá diferentes utilidades. No importa que sean respuestas disparatadas porque lo que se está desarrollando es su creatividad. Una vez que haya desplegado todo su ingenio, los padres podrán explicarle, finalmente, la verdadera utilidad de la grapadora.

A su vez, dependiendo de cómo reaccionen los padres ante las ocurrencias del niño, las ganas de inventar e investigar se

verán reforzadas o debilitadas. Por ejemplo, mensajes del tipo: "eso que dices es una tontería" o "lo que estás haciendo no es de esa manera", contribuyen a que se sienta criticado y no tenga interés por averiguar las cosas.

Los siguientes juegos son una guía que los padres pueden seguir para ejercitar la capacidad creativa del niño, pero cualquier situación de la vida cotidiana se puede emplear con el mismo objetivo:

- Jugar al teatro: los padres pueden crear con el niño una representación teatral en la que cada uno de ellos protagonice un personaje, empleando disfraces en la escenificación.
- Inventar historias: se trataría de inventar una historia entre todos, empezando el relato uno de los participantes ("había una vez...") y continuando los demás.
- Jugar a "qué pasaría si...": en este juego cualquier premisa es válida para dejar volar la creatividad. Por ejemplo, qué pasaría si todo el mundo fuera rico o si los animales hablaran.

•••••

**Nuestro hijo tiene tres años y ha comenzado el colegio. Estamos interesados en saber los conocimientos que va a adquirir en su formación para saber cómo actuar y**

## **potenciar las habilidades que vaya desarrollando.**

En el colegio, además de adquirir conocimientos académicos, el niño va a aprender a adaptarse y desarrollar habilidades sociales, a formar parte de un grupo y trabajar en equipo. Por primera vez, tiene que seguir un horario establecido que va a estar determinado por la hora en la que entra y sale del colegio, convirtiéndose con el paso del tiempo en un hábito. La función del colegio es enseñar, mientras que los padres deben participar en la continuación y prolongación de estas enseñanzas mediante su reforzamiento en aquellos aspectos que se están desarrollando y educando.

*Proceso de socialización:* el niño va a formar parte de un grupo de alumnos con los cuales va a desarrollar habilidades básicas en la formación de su personalidad: compartir y enfrentarse a diferentes puntos de vista. A su vez, se va a relacionar con otros adultos (el profesor) y es el comienzo de respetar una serie de normas.

*Desarrollo psicomotor:* a través de los juegos y ejercicios corporales, el niño afianza las habilidades de equilibrio, ritmo y precisión. En este sentido, todas aquellas actividades relacionadas con las habilidades manuales (por ejemplo rompecabezas) contribuyen, posteriormente, al desarrollo de la escritura. La evolución en el desarrollo motor va a permitir al niño destrezas para el deporte, en función de la edad y de los

gustos que presente.

*Desarrollo del lenguaje:* en el colegio el niño se encuentra inmerso en una infinidad de relaciones con las que se comunica. Por un lado, el niño va a hablar con los compañeros de clase y con el profesor y, por otro, va a escuchar un gran repertorio de nuevos conocimientos que van a contribuir al enriquecimiento de su vocabulario y expresión. Cualquier interacción de hablar-escuchar favorece el desarrollo del lenguaje en todos los sentidos. Por ejemplo, con las canciones el niño está perfeccionando su articulación y poniendo en marcha el proceso de la memoria; con el relato de cuentos, el niño comienza a relacionar personajes, a fijar su atención en una actividad en concreto y a interiorizar conceptos básicos como lo bueno y lo malo. El desarrollo de las destrezas de hablar y escuchar, preparan al niño ante la escritura y lectura.

*Desarrollo de la expresión creativa:* en el colegio el niño puede desarrollar actividades con mayor libertad que en casa. Debido a esto puede tener un mayor número de experiencias y oportunidades para poner en marcha su creatividad.

*Desarrollo del pensamiento:* el niño va a ejercitar sus habilidades mentales con actividades acordes a su edad. Para seguir el relato de un cuento o aprenderse una canción, el niño tiene que seguir unas instrucciones, concentrarse, prestar atención, entender el contenido y recordarlo. Todas estas destrezas se complementan con el control de su cuerpo,

debido a que el niño tiene que estar quieto, respetar unas normas, es decir, una disciplina.

No obstante, todos estos conocimientos y habilidades son aprendidas en el colegio pero para que el niño las interiorice e incorpore en su manera de actuar depende del apoyo y constancia que reciba de sus padres. Para ello, es imprescindible mantener una comunicación diaria en torno a lo que ha desempeñado fuera del hogar para tener un conocimiento completo de sus progresos o dificultades. Además la información aportada por el niño tiene que ser contrastada con la evaluación de sus profesores directos y rendimientos académicos alcanzados.

---

## ***El niño de 6 a 8 años***

---

### **Introducción**

A partir de los cinco años, el niño comienza a interesarse por el mundo que le rodea con gran curiosidad por conocer y entender el valor y significado de las cosas. A la edad de seis años el niño empieza a ser capaz de distinguir la fantasía de la realidad, aunque se muestra muy riguroso ante las explicaciones que recibe frente a sus preguntas, es decir, el niño formula un sinnúmero de interrogantes pero necesita comprobar él mismo la autenticidad de lo que se le está diciendo. Evolutivamente esto se debe a que su manera de pensar se caracteriza por ser concreta, estando su capacidad de abstracción en pleno desarrollo.

Debido al intenso interés que el niño de seis años tiene por conocer su mundo circundante va a plantear muchas preguntas, definiéndose este momento evolutivo como la edad del por qué. Todo el torrente de información que va recopilando

será elaborada y procesada durante los próximos dos años. En este sentido, el colegio y la familia son las dos fuentes principales que van a dar respuesta a todas sus inquietudes, ayudándole a interiorizar y comprender los conocimientos que en función de su edad necesita manejar.

Actualmente la edad escolar se ha ampliado hasta los dieciséis años, pero es a los seis cuando se inicia el verdadero proceso formal de la educación académica. Por tanto, es importante que los padres actúen de una manera precisa y constante a lo largo de los años que abarca la educación escolar con el objetivo de asentar unas bases firmes, desde el principio. A partir de este momento, el desarrollo del niño está circunscrito a su escolarización pero según vaya creciendo resulta decisivo que se atiendan el resto de factores que van a ir influyendo en su proceso de maduración, derivados directamente de su evolución como, por ejemplo, la preadolescencia (de los 9 a los 13 años) y la adolescencia (de los 14 a los 18).

Puesto que dedica un gran esfuerzo hacia el descubrimiento y conocimiento del mundo, la expresión de sus sentimientos está más controlada, alcanzando cierta estabilidad emocional. No obstante, en determinadas situaciones sus reacciones pueden ser desproporcionadas pero, en general, se muestra agradable, con seguridad en sí mismo y empieza a mostrar ciertos rasgos de madurez. Es un buen momento para que los

padres se detengan a hablar con él acerca de sus sentimientos y le refuercen la confianza en sus capacidades y en sus recursos personales.

A su vez, experimenta la necesidad de establecer relaciones interpersonales fuera del hogar, siendo el colegio el centro de su vida social. A estas edades el grupo de compañeros adquiere un papel decisivo puesto que es el propio niño el que elige a sus amigos. Comienza a tener más en cuenta su apariencia física por lo que las comparaciones con su grupo de iguales son inevitables. Debido a la intensa necesidad de sentirse aceptado y valorado por sus amigos, intenta asimilar determinados rasgos o comportamientos que le hagan parecerse a ellos, ya que ser diferente le puede hacer sentir inseguro.

## **El niño asume nuevas responsabilidades: deberes y exámenes**

**Juan tiene seis años y ha recibido muy malas calificaciones escolares en la primera evaluación del trimestre. Además, la profesora ha adjuntado una nota personal para los padres explicándoles que el bajo rendimiento de Juan se debe a la irregularidad con la que presenta los deberes terminados.**

***Voz de los padres***

Cuando el niño comienza el período escolar, el sistema familiar necesita una nueva adaptación para organizarse (por ejemplo, nuevo horario) y hacer frente a nuevas necesidades e inquietudes. La preocupación principal de los padres radica en el desarrollo escolar del niño, y los conflictos se focalizan generalmente en dos aspectos: por un lado, en ocasiones, se sienten desbordados por la cantidad de preguntas que hacen los niños sobre los conocimientos teóricos impartidos en el colegio, invadiéndoles la sensación de "no saber qué contestar" y, por otro lado, la realización de los deberes escolares se convierte en una fuente de conflicto entre padres e hijos.

### ***Voz de los niños***

Para el niño el inicio de la etapa escolar supone un gran reto debido a las habilidades mentales que tiene que ejercitar. Ha llegado el momento de ser capaz de pensar, es decir, adquirir la capacidad de observar lo que le rodea, compararlo y clasificarlo, inferir y alcanzar una solución a los problemas. A su vez, el tiempo dedicado a jugar va disminuyendo porque tiene que realizar los deberes escolares y comenzar a memorizar conocimientos teóricos para los exámenes.

A partir de los seis años, va a ampliar su mundo de relaciones más allá de la familia seleccionando a sus amigos y experimentando, por primera vez, el sentido de pertenencia a un grupo. Todos estos cambios implican nerviosismo y

ansiedad, necesitando el apoyo y la seguridad de sus padres.

## ***Pautas de actuación***

*¿Cómo pueden ayudar los padres al niño en la actividad de pensar?*

Hasta este momento, el aprendizaje del niño se basaba fundamentalmente en la manipulación de objetos concretos (tocándolos o viéndolos). Sin embargo, la etapa escolar supone tomar contacto con lo abstracto a través de los conceptos, símbolos o ideas (por ejemplo, el empleo y comprensión de metáforas).

Además de este cambio, se va a enfrentar a otras circunstancias especiales que desconoce como, por ejemplo, un mayor número de compañeros en clase, un horario más extenso y el inicio de los deberes y exámenes. Ante todos estos cambios, requiere un apoyo especial, por parte de padres y profesores, para alcanzar una buena adaptación y rendimiento.

Uno de los mayores retos de la etapa escolar es que adquiera las habilidades necesarias para leer y escribir. En el colegio, va a aprender cómo se realizan estas destrezas, pero son los padres los encargados de estimular estos hábitos en casa. Es decir, leer y escribir son capacidades que se aprenden y perfeccionan a través de la práctica, por lo que dedicar un

espacio de tiempo a la lectura y escritura reforzará su aprendizaje.

A su vez, y puesto que el niño de seis años está interesado en el por qué de las cosas, cómo funcionan y para qué sirven, resulta interesante que los padres propicien situaciones de debate, por ejemplo después de la lectura de un cuento, para estimularle a que piense y reflexione sobre lo que ha leído. De esta manera, le refuerzan tanto la actividad de lectura como la capacidad de pensar formalmente (comparar, clasificar e inferir). Además, mantener este tipo de interacción durante los próximos años, facilitará su proceso de maduración y fomentará su interés hacia la lectura.

Hasta este momento, los padres han estimulado la creatividad del niño pero, sin abandonar este tipo de habilidad es necesario que empiece a pensar de manera lógica y formal. Para ello, se tienen que fomentar momentos adecuados en los que tenga la oportunidad de poner en práctica los mecanismos necesarios para potenciar su capacidad de pensar, pero ¿en qué consiste enseñar a un niño a pensar?

Si el proceso de pensar está secuenciado en los siguientes pasos: observar, comparar, clasificar e inferir hasta llegar a una conclusión, el objetivo consiste en que el niño sea capaz de realizar cada paso de manera aislada para que, posteriormente, las integre en una única secuencia.

- *Primer paso: observar*

A través de los cinco sentidos la mente recibe toda la información del mundo exterior. Todo lo visto, oído, probado, oído o tocado proporciona los datos necesarios para pensar. Debido a esto, el niño tiene que ejercitar su capacidad de atención y concentrarse en los mensajes que recibe por los diferentes canales sensitivos.

Para ejercitar esta capacidad de observación, los padres pueden llevar a cabo cualquier actividad que requiera que el niño focalice su atención y sea capaz de retener información para recordarla posteriormente. Por ejemplo:

- Después de un día en el parque de atracciones se le puede proponer que haga un recuento de las atracciones en las que se ha montado. Una vez que las haya recordado, se le puede estimular un poco más pidiéndole que las recuerde en el orden en las que montó.
  - Cuando el niño ve una película o lee un cuento, los padres pueden dedicar tiempo a hablar con él sobre detalles de lo visto o leído: nombre de los personajes, lugares que visitan o animales que aparecen.
  - El juego de "veo-veo".
- *Segundo paso: comparar*

Esta actividad supone un paso más avanzado en el proceso de pensar. Una vez que el niño ha observado y

ha retenido las características específicas de diferentes objetos tiene que procesarlas y encontrar un rasgo determinado que suponga la diferencia o semejanza entre dichos objetos.

Los padres pueden ayudarle a ejercitar la destreza de comparar mediante ejercicios que tengan como objetivo establecer semejanzas o diferencias entre dos o varios objetos. Con este tipo de preguntas: ¿en qué se parecen ...? o ¿en qué se diferencian...?, se puede abarcar un infinito número de posibilidades para que establezca por sí mismo en qué medida los objetos se parecen o se diferencian.

- *Tercer paso: clasificar*

Cuando es capaz de comparar diferentes objetos podrá agruparlos u ordenarlos en función de un determinado criterio o punto de vista, es decir, ha adquirido la capacidad de establecer que una misma característica aparece en varios objetos pero de una manera diferente (por ejemplo, dentro de la categoría de carne se puede diferenciar ternera, cerdo o pollo). Los padres pueden proponerle clasificar objetos según el tamaño, color, olor, utilidad, sabor o atendiendo a sus propias opiniones como, por ejemplo, cuál es el juguete más divertido o la asignatura más aburrida.

- *Cuarto paso: inferir*

Para poder llegar a alcanzar una conclusión o una explicación congruente con la información que se tiene es necesario el desarrollo de la capacidad de inferir. Las inferencias no son conclusiones definitivas sino que aportan una explicación sobre lo que ha sucedido y ayudan a predecir lo que puede ocurrir. Por ejemplo, el niño escucha un fuerte portazo después de que alguien haya abierto una ventana: ¿qué ha podido pasar? Para poder esclarecer lo sucedido se infiere que el portazo se relaciona con la corriente que se ha establecido al abrir la ventana.

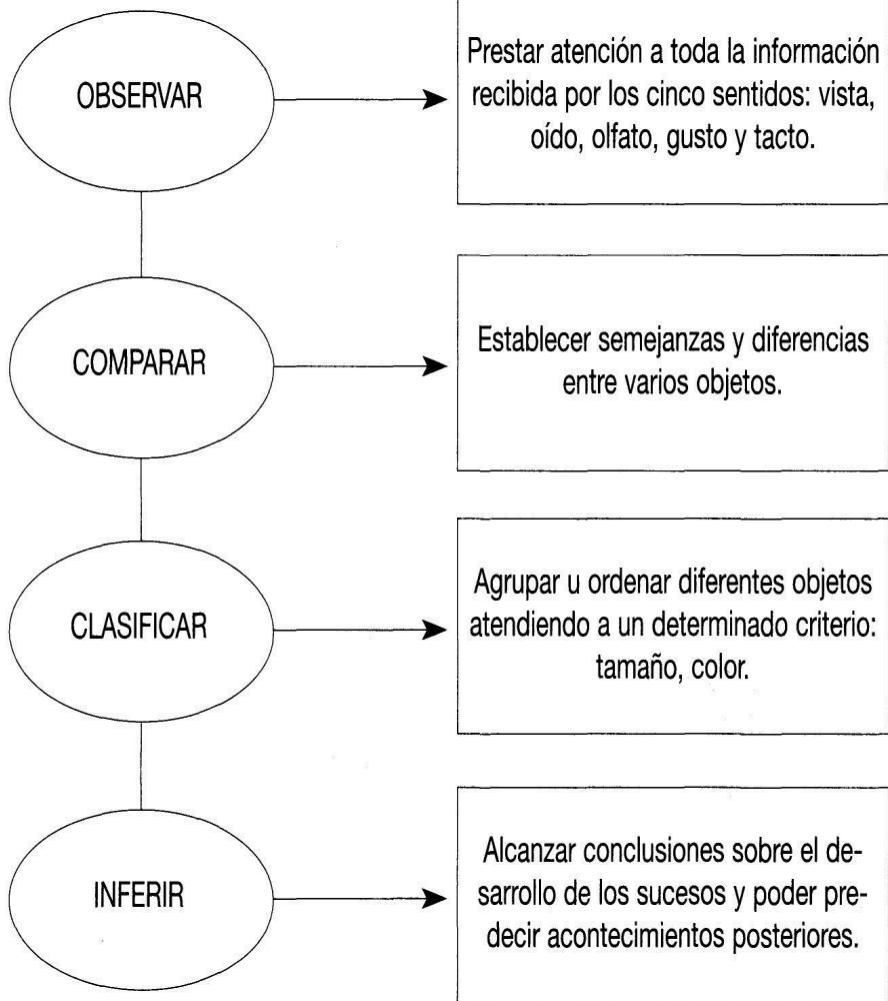
*¡Ya he terminado los deberes, ahora voy a jugar!*

Los deberes cumplen una función muy importante en el desarrollo cognitivo y personal del niño. Cognitivamente, los deberes refuerzan los conocimientos adquiridos en el colegio y le permiten mejorar en determinadas materias y dominar otras, en función de sus capacidades. Personalmente, aprende a ser independiente en el desarrollo de los deberes, siendo responsable de los resultados que alcance. No obstante, los padres tienen la función de ayudarlo para que se convierta en un alumno responsable.

**En función de cómo enfoquen los padres la realización de los deberes escolares, el control o supervisión que**

**ejerzan sobre el desempeño de dichas tareas será una fuente de conflicto o de acercamiento entre padres e hijos.**

**Cuadro 5.1. Pasos a seguir en la actividad de pensar**



Desde un principio, los padres deben ser constantes en el cumplimiento de las pautas académicas a seguir para crear un hábito de estudio en el niño. De esta manera, le ayudarán a interiorizar que la secuencia a seguir cuando llega a casa es la

de merendar y hacer los deberes. Una vez que haya cumplido con sus responsabilidades podrá dedicar el tiempo restante a aquellas actividades que le gusten y diviertan. Será consciente de que antes de la diversión tiene que cumplir con sus obligaciones.

Normalmente, al niño le cuesta mucho romper con su rutina habitual y dejar de jugar para completar los deberes pero es necesario que lo haga desde el primer día de colegio. La única vía que existe para que tenga hábito de estudio es la repetición del mismo patrón de conductas, por lo que el lugar (cómo) y el horario de trabajo (cuándo) tienen que quedar acordados. El lugar de trabajo será siempre el mismo, es decir, un escritorio que tenga buena iluminación y que esté alejado de posibles distracciones (televisión o ruidos). El horario elegido puede ser variable en relación al niño y a sus actividades extraescolares, pero una vez que los padres pacten con él cómo y cuándo ha de realizar los deberes se seguirá de manera rutinaria.

Es necesario puntualizar que los padres no son ni profesores ni alumnos, es decir, los padres pueden orientar en las tareas pero no impartir una clase teórica, puesto que ésa es la función de los profesores, e incluso pueden llegar a confundirle. Debido a que tampoco son alumnos, los padres no realizarán los deberes, siendo el niño el que asumirá las consecuencias y aprenderá de ellas si no cumple con sus tareas.

Aunque el niño comience a asumir obligaciones, los deberes

no deben ocupar todo su tiempo, es decir, necesita momentos de diversión y relacionarse con los demás. De esta manera, gradualmente, será capaz de ir interiorizando, a lo largo de su desarrollo evolutivo, las diferentes obligaciones y responsabilidades a las que se va a ir enfrentando.

## **Cómprame la mochila de Barbie... todas mis amigas la tienen**

**Estrella tiene siete años y desde el año pasado mantiene un conflicto constante con sus padres en relación al tiempo que quiere pasar con sus amigas, las cuales son compañeras de clase. Debido a la lejanía que hay entre la casa de Estrella y el colegio al que asiste, la única manera de poder estar con sus amigas extraescolarmente es que los padres la lleven y la recojan. Tanto ella como sus padres tienen que negociar constantemente sobre este tema y están cansados de tanta discusión.**

### ***Voz de los padres***

"Y si no tiene amigos...; y si le rechazan". En ocasiones, los padres se sienten nerviosos ante el comportamiento que el niño pueda tener con el resto del mundo y sus habilidades sociales para relacionarse. Hasta ahora las amistades que ha

establecido se han desarrollado de una manera superficial, es decir, no las ha seleccionado él mismo sino que simplemente ha mantenido un contacto y ha compartido juegos con los niños del barrio o con los hijos de los amigos de sus padres.

El niño necesita la ayuda y apoyo de los padres en su proceso de socialización puesto que va a elegir, él mismo, quién quiere que sea su amigo. A su vez, tiene que poner en práctica las habilidades previamente aprendidas en la familia, adaptándolas y ampliando este repertorio en la interacción con los iguales. El tipo de relación que sea capaz de establecer con sus iguales va a depender, en cierta medida, de la autoestima que a lo largo de sus años madurativos haya ido afianzando.

### ***Voz de los niños***

En los primeros años de la etapa escolar el sistema relacional del niño supera las barreras del sistema familiar, comenzando a establecer relaciones personales seleccionadas directamente por él. Generalmente, el colegio es el lugar principal donde inicia sus "primeras amistades" buscando ante todo sentirse aceptado y valorado por éstas. Se puede mostrar nervioso ante la opinión que los demás emitan sobre él y tenderá a agruparse con aquellos niños con los que comparta un mayor número de semejanzas. Su principal temor es ser rechazado por lo que será cuidadoso de no ser diferente a los demás.

### ***Pautas de actuación***

## *¿Cómo y por qué cambia el modo de relacionarse del niño con sus iguales?*

La relación del niño con los iguales y el tipo de contacto que mantienen entre ellos sigue un proceso que evoluciona de manera progresiva en función de su desarrollo cognitivo, lingüístico y emocional. En este sentido, el tipo de amistad que va a ir estableciendo parte de una situación de juego, evolucionando posteriormente a una relación más íntima en la que los sentimientos cobran un papel principal.

Puesto que, en un primer momento, el niño se relaciona con su grupo de iguales a través de los juegos que intercambian es preciso analizar el propio proceso evolutivo de la actividad de juego.

Hasta los dos años, los juegos que realiza son de tipo funcional, es decir, consisten en actos repetitivos con o sin objetos (por ejemplo, juegos en los que se lanza y recoge una pelota o hace girar un molinillo). Este tipo de juegos se desarrollan de manera solitaria y no se necesita a nadie para desarrollarlos.

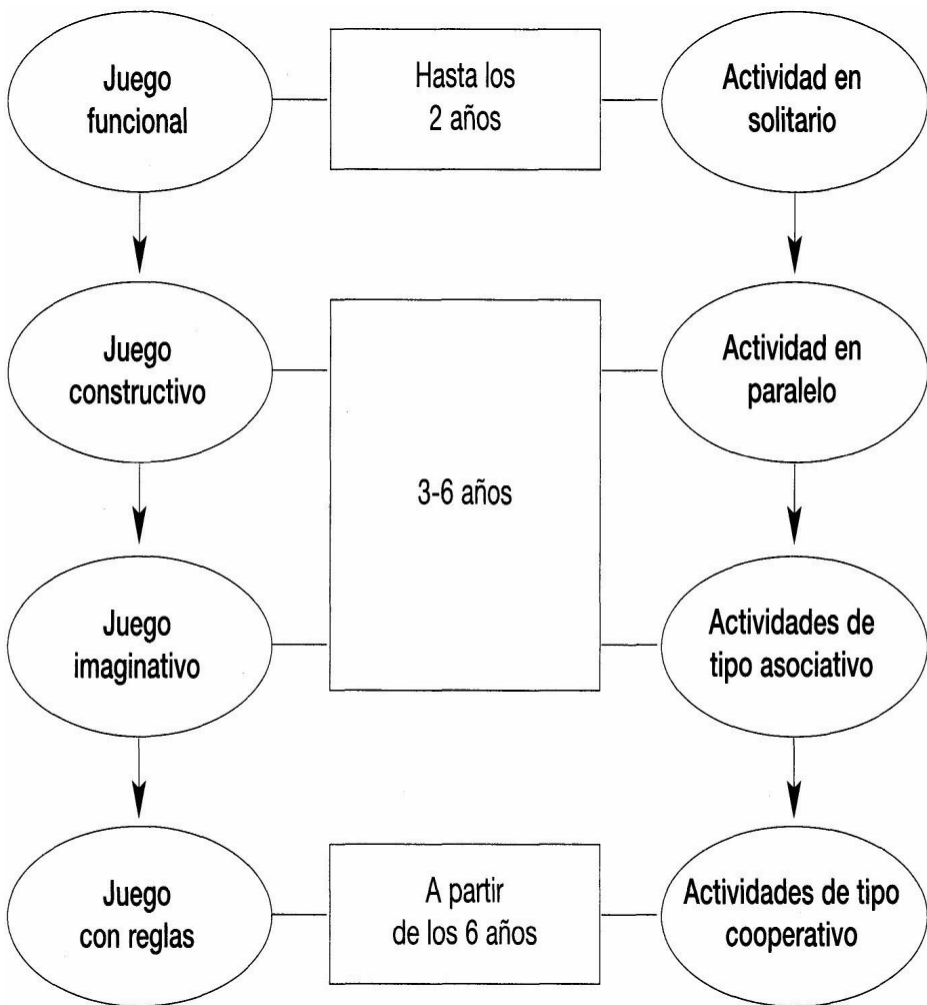
Entre los tres y los seis años, el juego se hace más constructivo teniendo un objetivo a alcanzar (por ejemplo, hacer puzzles o realizar construcciones con bloques). Relacionado con este tipo de juego está el siguiente escalón en la escalera de la socialización, el cual se sitúa en una interacción en paralelo, es

decir, el niño comienza a jugar en presencia de otros aunque mantiene un tipo de juego solitario y ninguno de ellos intenta influir en el comportamiento de los demás.

El juego adquiere una mayor elaboración cuando el niño incorpora su capacidad imaginativa (juego imaginativo) mediante juegos que implican representar a otras personas reales o inventadas (por ejemplo, jugar a los médicos). A través de este tipo de juegos, es capaz de ponerse en el lugar del otro, pudiendo actuar y sentir de la misma manera que el personaje al que está representando, por lo que va a ser capaz de entender los sentimientos de los demás y regular los suyos propios. Con este tipo de juegos desarrolla un estilo asociativo pero todavía no busca alcanzar con el resto de compañeros un objetivo común.

A partir de los seis años, el juego adquiere un nuevo valor fundamental en el desarrollo de la socialización: la comprensión y el cumplimiento de reglas (por ejemplo, juegos de mesa). Una vez que tenga que adaptarse a unas reglas y cumplir las normas establecidas, tendrá que negociar y superar discusiones mediante las habilidades aprendidas en su familia, adquiriendo un papel fundamental su autoestima y la manera de controlar y expresar sus sentimientos. En este momento, aparece la cooperación, es decir, los niños al formar un grupo persiguen la misma meta y se ayudan entre ellos para alcanzarla.

**Cuadro 5.2. Evolución de los tipos de juego en función del desarrollo evolutivo del niño**



*¿Qué tipo de amistad establece el niño de 6 a 8 años?*

Durante los primeros años de vida, el tipo de relaciones que el niño establecía con sus iguales tenían como objetivo satisfacer sus propias necesidades, definiéndose una relación unilateral. A partir de los seis años, comienza a tener en cuenta la opinión de los demás por lo que el tipo de interacciones que mantiene evoluciona hacia una relación bilateral, en la cual se trata de cubrir las necesidades recíprocamente.

Estos grupos de amistades que se forman en edad escolar no tienen unos objetivos delimitados y claros, siendo su formación inconsistente y en la que los miembros que la componen varían constantemente. Además, prefieren grupos reducidos desenvolviéndose mejor en parejas. En la elección de los amigos influye el factor género prefiriendo agruparse con aquellos niños del mismo sexo, aunque no es hasta los nueve años cuando excluyen intencionadamente de su grupo de iguales a los del otro sexo.

## **¿Cómo ayudar al niño a identificar sus sentimientos y saber controlarlos?**

**Jaime tiene siete años. La semana pasada llegó a casa muy triste del colegio porque había discutido con uno de sus mejores amigos y no pudo contener las lágrimas. Finalmente, hizo las paces con su gran amigo pero cuando se estaba subiendo al autobús del colegio otro**

niño le dijo a Jaime que era "un marica" porque había llorado, y todo el autobús se burló de él.

### ***Voz de los padres***

Expresar los sentimientos es un acto que generalmente resulta difícil a las personas adultas. Incluso es más sencillo enfadarse o discutir con otra persona que expresarle lo orgulloso que se está de él o lo mucho que se le quiere. Ser capaz de compartir los sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas, es un ejercicio que se aprende a través de las experiencias. Por ello, el niño desde pequeño se va a fijar en cómo su familia expresa los sentimientos, imitando posteriormente lo que observe. No obstante, los padres le pueden ayudar a saber identificar sus emociones y expresarlas de manera adecuada, pero esto requiere tiempo y mucho esfuerzo.

### ***Voz de los niños***

A partir de los seis años, el niño adquiere un mayor control sobre la expresión de sus emociones pero, en ocasiones, no sabe reconocer ciertos sentimientos o estados de ánimo. Ha superado las rabietas y los berrinches como medios de comunicación pero este mecanismo adaptativo no implica que no experimente los mismos sentimientos que tenía cuando llevaba a cabo dichos comportamientos inadecuados. Por

tanto, es importante ayudarle a que sienta sus emociones y alcance una explicación para que pueda entenderlas y aprender de ellas.

### ***Pautas de actuación***

Se parte de la idea de que los sentimientos no se pueden clasificar en buenos y malos, sino que son el producto de un conjunto de circunstancias en un individuo concreto y en un momento específico. Cada uno tiene sus propios sentimientos, los cuales florecen en distintas situaciones, pero no son ni mejores ni peores.

A través de los sentimientos las personas se relacionan con los demás, adquiriendo cada uno de ellos un valor, significado y función. Incluso muchas emociones son vitales para la supervivencia, por ejemplo, el miedo permite escapar de situaciones peligrosas o enfrentarse a ellas con mayor atención.

**Los padres deben enseñar al niño a reconocer sus propias emociones y a expresarlas adecuadamente, evitando exagerarlas o negarlas.**

Un aspecto saludable en la dinámica del sistema familiar se observa cuando los miembros de una familia son capaces de expresar y compartir sus sentimientos con el resto. No obstante, saber enseñar al niño a identificar sus sentimientos y

expresarlos resulta complicado cuando los padres no están acostumbrados a hacerlo, pero nunca es tarde si la ocasión lo merece. De la misma manera en que se preocupan de inculcarle un hábito de estudio, una alimentación adecuada, pautas de higiene personal o buenos modales, la vida emocional del niño no se puede olvidar.

Evolutivamente, el niño se ha ido desarrollando y cambiando su manera de comunicarse, por ello, cuando tiene seis años no se tira al suelo y patalea, sino que se puede dialogar con él y profundizar en lo que está sintiendo. A su vez, va a formar parte de un grupo y, a lo largo de los años sucesivos, el tipo de relación que mantenga con los demás va a marcar sus futuras relaciones, siendo dentro del seno familiar donde ha adquirido las estrategias emocionales que, posteriormente, le permitirán abordar sus conflictos relacionales. Los aspectos destacados y las pautas a seguir son las siguientes:

### *A) ¿Cómo identificar y analizar los sentimientos del niño?*

Cuando un niño expresa verbalmente su estado de ánimo, los padres deben estar alerta para reconocer los sentimientos que está describiendo. Para ello, es imprescindible escucharle con atención para que sea capaz de explicarse con detalle y precisión. En este tipo de interacción no basta con que le escuchen sino que se tiene que sentir escuchado, debido a que

está exteriorizando sus emociones más íntimas. Por tanto hay que analizar la expresión corporal (comunicación no verbal) de los padres y del niño, puesto que va a complementar o debilitar el mensaje que en ese momento se está transmitiendo (comunicación verbal).

### *B) Atender a la comunicación no verbal*

La expresión del cuerpo puede ser congruente o incongruente con el mensaje verbal que se transmite, es decir, hay que diferenciar el qué se dice del cómo se expresa. La comunicación no verbal complementa a la verbal cuando lo que se está transmitiendo verbalmente es reforzado por la expresión del cuerpo, por ejemplo: cuando una persona explica un tema que le entusiasma suele exhibir mayor gesticulación y un tono de voz enérgico con oscilaciones según la importancia que le dé a lo que expresa; cuando una persona escucha atentamente a otra, la mira fijamente a los ojos, deja de realizar cualquier otra actividad y refuerza su discurso asintiendo con la cabeza o con expresiones verbales cortas.

De manera contraria, la comunicación no verbal puede debilitar el mensaje verbal que se está comunicando, incluso puede dar lugar a confusión, por ejemplo: una persona que dice verbalmente que es feliz pero lo hace con un tono de voz bajo, ojos caídos y encorvado, ¿qué certeza se tiene de lo que dice, si verbalmente se comunica un mensaje, pero su cuerpo

expresa lo contrario?

En ocasiones, el niño puede sentir que no es escuchado porque aunque los padres le aseguran verbalmente que le están prestando atención, pueden estar realizando una tarea paralela, comprobar que no tiene llamadas en el teléfono, mirar hacia otro lado o bostezar repetidamente.

La comunicación no verbal no sólo afecta a la capacidad de escucha de los padres, sino que también influye en la capacidad de expresión del niño. Cuando le preguntan ¿qué tal hoy en el colegio? y el niño contesta un simple "bueno... bien" con un tono de voz bajo y mirando al suelo, los padres pueden lanzarle una devolución del tipo: "dirás que te ha ido bien en el colegio pero tu voz suena triste, ¿te ha pasado algo molesto?" Este tipo de interacción facilita la expresión de sentimientos porque es un ambiente que le transmite seguridad y confianza.

*C) Reformular lo que el niño expresa, poner una etiqueta al sentimiento y ayudarlo a que lo exprese de una manera adecuada*

Una parte del aprendizaje radica en identificar qué sentimiento está experimentado y tratando de transmitir el niño. En ocasiones, será capaz de verbalizarlo correctamente: "mamá, estoy enfadado contigo porque llegaste tarde a recogerme al colegio". Sin embargo, no siempre es así, y en lugar de exteriorizarlo verbalmente, lo expresa manteniéndose

callado el resto de la tarde y no queriendo acompañar a la madre a sacar al perro. En este caso, la madre puede reformular este conflicto y ayudarle a identificar sus sentimientos y expresarlos adecuadamente: "Ya sé por qué no me hablas, estás enfadado conmigo ¿verdad? por llegar tarde a recogerte. Créeme que lo siento pero cuando te explique lo que me ha sucedido quizá lo entiendas y me puedas perdonar. Hijo, si no hablas de lo que te duele, puedes perder muchas cosas importantes."

*D) Analizar cómo se está sintiendo el niño, sin emitir juicios de valor o descalificaciones y respetando el tiempo que necesite*

Uno de los efectos más perjudiciales cuando el niño expresa un sentimiento es que se sienta avergonzado o ridiculizado. Por tanto, los padres no deben someterle a un interrogatorio porque hablar de lo que duele o preocupa no es sencillo. Es importante buscar el momento adecuado.

### **Cuadro 5.3. Pasos a seguir en el manejo y control de los sentimientos**

---

- Identificar y analizar sus sentimientos.
- Atender a la comunicación no verbal tanto del niño como de los padres.
- Reformular lo que expresa.
- Ponerle una etiqueta a sus sentimientos.
- Fomentar una adecuada expresión.

- No emitir juicios de valor ni descalificaciones.
  - No someterlo a un interrogatorio: respetar su tiempo.
- 

## **El niño tiene sus propias opiniones, es necesario negociar con él**

**Borja tiene ocho años y mantiene una constante discusión con sus padres, concretamente en relación con el desempeño de determinadas tareas en casa. Cuando intentan dialogar con él, la situación empeora porque comienza entre ellos una batalla en la cual sólo puede haber un vencedor.**

### ***Voz de los padres***

Quando los padres tienen que negociar con los hijos, significa que éstos ya han comenzado a desarrollar sus propias opiniones y surgen los primeros desacuerdos. Esto no significa que, con anterioridad, no se hayan dado conflictos del tipo "no quiero comer" o "no me acuesto todavía porque estoy viendo la televisión", pero es cierto que esta clase de conflictos son diferentes a, por ejemplo, "voy a llegar más tarde" o "voy a dejar de estudiar para empezar a trabajar". Dependiendo de la edad del niño, las dificultades van a ir cambiando y según se posicionen los padres, desde el principio, así se irán

resolviendo.

## ***Voz de los niños***

A partir de los seis años, el niño comienza una nueva etapa en la que confluyen su interés por saber y conocer todo sobre el mundo que le rodea y su proceso de socialización con otros niños. Debido a esto, comienza a tener sus ideas pero también es consciente de que los demás tienen sus opiniones, por lo que puede surgir el desacuerdo y necesita unas estrategias adecuadas para resolver este tipo de conflictos. El escenario inmediato donde va a aprender a negociar es su propio hogar, siendo los protagonistas su propia familia.

## ***Pautas de actuación***

El tipo de negociación que los padres sean capaces de establecer con su hijo no se limita al sistema familiar, sino que en función de las habilidades y destrezas que aprenda el niño dentro de la familia así va a poder resolver conflictos con el resto del mundo, en concreto, con su sistema de iguales. El ejercicio de la negociación es una gran oportunidad para que los padres le enseñen cómo se deben comunicar, potenciado paralelamente el cuidado de su autoestima y el aprendizaje sobre el control y manejo de sus emociones y sentimientos.

**La negociación es una comunicación destinada a**

**inventar nuevas opciones para superar un bloqueo o discrepancia en una situación en la que hay intereses comunes e intereses opuestos. El resultado de tal comunicación debe preservar la relación y obtener del conflicto unas ventajas superiores al coste.**

*¿Qué condiciones facilitan la negociación?*

Cuando padres e hijos deben negociar es frecuente que el conflicto comience con una escalada de poder, es decir, se establece una lucha para determinar quién puede más. La idea esencial es que en la negociación no se trata de establecer un vencedor y un vencido, sino de encontrar una solución aceptable por ambas partes y no una victoria.

La condición básica que se tiene que dar para poder negociar consiste en romper la espiral de ataque-defensa, en el sentido de que los participantes no asuman este tipo de papel. Por tanto, el primer paso es que los padres, como personas adultas, no alimenten esta escalada porque la agresividad engendra agresividad. Sin embargo, no responder de manera inmediata al ataque del niño, permite a éste tranquilizarse y desfogarse. El tiempo de espera entre su ofensa o desacuerdo y la respuesta que reciba es un tiempo en el que intentar razonar con él es algo inviable, pero si se deja un intervalo de tiempo, es más probable que relaje sus defensas y se muestre

más receptivo para comunicarse con los padres y negociar.

Es cierto que no todos los temas tienen la misma importancia para los padres, los cuales dependen del propio sistema de valores y creencias que cada uno de ellos tiene. En este sentido, es frecuente que lo que puede herir a uno, no le afecte tanto al otro, y viceversa. Por ello, es importante que cada uno de ellos identifique cuáles son los temas que más tensión le producen y tratar de desensibilizarse.

*¿Qué tipo de comunicación favorece la negociación?*

La base de la comunicación se encuentra en hablar y escuchar. La mayoría de las veces las personas quieren acaparar el uso de la palabra de manera sistemática para explicar su propio punto de vista y hacérselo entender a la persona que tiene enfrente, estableciendo una comunicación unilateral. Una estrategia útil para empezar a saber escuchar, es intentar entender al niño antes de hacerse entender, puntualizando que entender al otro no significa adherirse a su punto de vista.

Cuando se trata de negociar, cada uno de los participantes va a poner encima de la mesa sus posiciones, por lo tanto, si se pretende crear un clima propicio para el intercambio de opiniones el niño no se debe sentir atacado. No hay que criticar las posiciones que adopte éste sino intentar entenderlas. De esta manera, al sentirse menos amenazado podrá relajarse y

reducir sus resistencias, aumentando su flexibilidad ante las posibles alternativas de solución favorables para ambas partes. No obstante, una de las condiciones para el éxito es identificar de antemano los temas no negociables y negociar lo que sí lo es.

Los padres tienen que demostrar que le comprenden y que les importa su opinión. Además, en la comunicación no hay nada más persuasivo que mostrarse abierto a la persuasión, aumentando el poder dentro de la relación. Aunque pueda resultar paradójico, este tipo de estrategia puede incitar al niño a participar de una manera más activa en la búsqueda de soluciones conjuntas, alcanzando la definitiva en un contexto de cooperación y no de competición. Cuando se crea un clima positivo en la negociación una de las consecuencias es la confianza que se establece entre padres e hijos, lo cual facilita la comunicación.

**Cuando los padres estén dispuestos a negociar tienen que propiciar un ambiente de cooperación y no de competición.**

En la solución de conflictos dentro del sistema familiar, los padres no suelen preguntar al niño qué es lo que él pensaba o qué solución le daría él, antes de imponer su criterio. Pues bien, este tipo de preguntas es el que facilita una apertura

sincera por su parte, fomentando su creatividad y autonomía en la solución de los problemas.

Las dos herramientas que tiene un padre negociador son las preguntas que realiza y la manera que tiene de escuchar, la cual debe ser activa. Se ha señalado que la comunicación consiste en hablar y escuchar pero para poder hablar es necesario preguntar al niño, sin que la conversación se convierta en un interrogatorio. Debido a esto, el mejor tipo de preguntas que se puede realizar son las preguntas abiertas, las cuales empezarían así: qué, cuáles, cómo o por qué. Esta clase de preguntas ofrece la posibilidad de explicarse y de desarrollar su opinión. Sin embargo, las preguntas cerradas sólo ofrecen respuestas monosilábicas: sí, no, siempre o nunca. Se propone el siguiente ejemplo para analizar la eficacia de las preguntas abiertas o cerradas al intentar solucionar un conflicto:

Carlos tiene 10 años y lleva faltando regularmente al colegio durante el último mes. Sus padres, María y Carlos han recibido la notificación escolar informándoles del absentismo escolar de su hijo. Alternativas de negociación:

*Preguntas abiertas:* "Carlos, nos han notificado que durante el último mes has faltado 10 días al colegio sin una justificación nuestra ¿qué te ha pasado?, ¿por qué no has ido al colegio?". Esta manera de reaccionar, por parte de los padres, está facilitando la comunicación con su hijo y una apertura de expresión. Es cierto que, ante un conflicto de esta gravedad, es

difícil mantener la calma pero a largo plazo las consecuencias pueden ser muy distintas. Se hace referencia a los medios para alcanzar un fin, debido a que una conducta así, finalmente, va a ser castigada pero se le ha ofrecido al niño la posibilidad de que se explique y que sea consciente de sus actos.

*Preguntas cerradas:* según llega Carlos esa tarde a casa, ambos padres comienzan a decirle "¿de dónde vienes?, ¿con quién has estado?, ¿no has ido al colegio, verdad?, ¿nos has mentado?". Las consecuencias de este comportamiento son una comunicación unilateral, es decir, los padres hablan y hablan no esperando una respuesta y, finalmente, le imponen el castigo que consideran oportuno.

En ambos casos, el resultado es el mismo, Carlos es castigado por no asistir al colegio sin una causa justificada y por mentir a los padres. En el primer caso, Carlos ha explicado sus motivos y se ha abierto a los padres para comunicarles qué es lo que ha sucedido, reforzando de esta manera un vínculo de confianza y seguridad. Es más, los niños saben, más o menos, las consecuencias de sus comportamientos, por lo que el castigo es algo esperable pero el dialogar sobre ese comportamiento, el que los padres le comuniquen su decepción ante este conflicto y le hagan sentirse escuchado, refuerza tanto su autoestima como la unión familiar.

La otra herramienta que facilita la comunicación es mantener una escucha activa, la cual no se limita a asentir con

la cabeza o decir que sí a todo. Existen estrategias que la facilitan y otras que la limitan. No obstante, este tipo de escucha necesita entrenamiento y práctica.

---

#### **Cuadro 5.4. Estrategias que fomentan la escucha activa (qué hay que hacer)**

---

- *Reformular ideas que el niño haya transmitido durante su discurso:* consiste en parafrasear el contenido del mensaje del niño reflejando los sentimientos y emociones contenidas en éste. Por ejemplo: "si lo he entendido bien, según tú...".
  - *Prestar atención a la comunicación no verbal:* en este sentido todo influye, desde la postura al tono de su voz. Son señales no verbales que animan al niño a continuar explicándose sintiendo que está siendo escuchado.
- 

#### **Cuadro 5.5. Estrategias que limitan la escucha activa (qué no hay que hacer)**

---

- Interrumpir al niño mientras interviene.
  - Hacerle preguntas sin darle tiempo a que conteste, estableciendo un interrogatorio.
  - Cambiar de un tema a otro.
  - Preparar la respuesta mientras el niño está hablando.
  - Transmitir mensajes ambiguos o con doble sentido.
  - Emitir descalificaciones, ataques personales o prejuicios.
  - Emplear preguntas insidiosas o expresiones desafortunadas.
- 

*¿Se alcanzan soluciones a través de la negociación?*

Parece sencillo intentar llegar a la solución de un conflicto en un ambiente cooperador pero no es así. Cada una de las partes aporta un tipo de solución, la cual no le puede resultar favorable al contrario. Existen dos alternativas: buscar el término medio o una tercera alternativa.

Tradicionalmente, lo que los padres emplean es alcanzar el término medio. Por ejemplo, la hija quiere llegar a las 12 porque va a asistir a una fiesta pero su hora de llegada son las 10, la solución si se utiliza el término medio sería que llegara a las 11. Obviamente, es una alternativa poco creativa entre dos posiciones que deriva de un mero regateo, pero ¿se puede inventar una nueva opción?

Encontrar un camino alternativo, diferente a los dos que planteen padre e hijo, requiere mucho esfuerzo y creatividad. En este sentido, el niño es un gran aliado porque, si desde pequeño, está acostumbrado a ser una parte activa en la toma de soluciones, probablemente sea una fuente inagotable de alternativas posibles (unas veces serán descabelladas pero otras serán útiles y válidas). Encontrar esta tercera alternativa va a depender tanto del conflicto que se negocie (el cual se ha identificado como negociable) como de la edad del niño y de la creatividad de los padres.

Por ejemplo, en la casa de Alicia sólo hay un ordenador, el cual se encuentra situado en el despacho de su padre. El conflicto relacionado con el tiempo que cada uno de ellos

utilizaría el ordenador fue negociado a través de encontrar el término medio, estableciendo un horario fijo para cada uno de ellos: Alicia hasta las 8 de la tarde y su padre a partir de esta hora. El nuevo conflicto surgió cuando Alicia acudía a casa con compañeras del instituto para realizar trabajos académicos en el ordenador. El problema se convirtió en un conflicto de espacio, debido a que era imposible trabajar en el despacho mientras un grupo de adolescentes discutían sobre cómo realizar sus tareas. Puesto que el ordenador no se podía dividir por la mitad y la habitación tampoco, Alicia propuso a su padre acondicionar el trastero como cuarto exclusivo para el ordenador.

Una manera de negociar consiste en que los padres propongan al niño ensayar un tipo de acuerdo durante un tiempo. Este tipo de opción suele funcionar para cerrar un negocio. Por ejemplo, Rocío se negaba tajantemente a acudir a clases de ballet, su madre le propuso que asistiera durante un mes y Rocío aceptó. La base de este negocio fue transmitir a Rocío que su opinión y gustos contaban y que simplemente era una actividad que no conocía, se le estaba dando la oportunidad de elegir.

**Negociar es un arte. Requiere tiempo y paciencia, por ello, no todos los momentos son adecuados.**

Cuando los padres se sientan desbordados ante un conflicto con el niño es mejor dejar pasar un tiempo hasta recobrar cierta calma. También es importante consolidar los acuerdos en los momentos de tranquilidad. Cuando se ha negociado y se ha alcanzado una solución se pueden poner en marcha una serie de mecanismos que consoliden y refuercen los acuerdos alcanzados.

### **Cuadro 5.6. Mecanismos que refuerzan los acuerdos negociados y sus consecuencias**

---

- *Redactar por escrito los acuerdos alcanzados:* las palabras se las lleva el viento, de esta manera un escrito queda patente y contribuye a que se respete. Facilita la posibilidad de renegociaciones y poder analizar los imprevistos en su cumplimiento.
  - *Tener accesibilidad al acuerdo negociado* (por ejemplo, colgarlo en un lugar visible para todos). Esta estrategia tiene un doble objetivo: por un lado, los padres no tienen que recordar a cada momento el acuerdo al que se llegó y, por otro, es un factor de motivación para los hijos porque es algo importante para todos.
  - *Establecer las consecuencias positivas del cumplimiento del acuerdo negociado:* si el cumplimiento de un acuerdo (ya sea hacer algo como dejar de hacerlo) va a ser reforzado de manera positiva, establecer en equipo los beneficios.
  - *Establecer las consecuencias negativas del no cumplimiento del acuerdo negociado:* una manera de evitar el conflicto permanente sobre un mismo tema es pactar juntos qué consecuencias o costes tendría el que se dejara de cumplir lo acordado.
-

# Preguntas y respuestas

Los padres de Carlota están preocupados por el bajo rendimiento académico de su hija. No entienden qué es lo que no funciona ya que tanto ellos como los profesores coinciden en señalar la gran implicación que demuestra la niña como alumna. Es cierto que Carlota es muy responsable en la entrega de los deberes y elaboración de sus trabajos, centrándose su fracaso en las calificaciones que obtiene directamente de los exámenes. Se preguntan cómo la pueden ayudar.

Cuando un niño presenta un bajo rendimiento escolar se puede deber a la coexistencia de múltiples factores como, por ejemplo, que no cumpla con la elaboración de los deberes (los cuales refuerzan el aprendizaje adquirido en el colegio), baja motivación y esfuerzo, problemas emocionales o conflictos con los compañeros o familiares.

En este caso, Carlota es una niña responsable que ha interiorizado la obligación de hacer los deberes situándose su problema únicamente en la situación de examinarse. No obstante, los exámenes están planteados de tal manera que aquellos niños que hayan asistido a clase y presentado sus trabajos correctamente puedan aprobarlos, por lo que ante esto, hay que hacerse las siguientes preguntas: ¿ha aprendido

Carlota las habilidades necesarias para estudiar de manera correcta?; ¿y para contestarlos en un tiempo determinado? y, aunque Carlota sigue unas pautas de estudio correctas, ¿su nivel de ansiedad ante los exámenes es tan intenso que obstaculiza su realización?

*A) En el caso de que Carlota no estudie de manera eficiente: enseñarle a estudiar.*

Cuando el niño comienza a estudiar una materia tiene que distinguir las ideas principales de las secundarias y saber relacionarlas. Para ello resulta muy útil la elaboración de esquemas resaltando con colores lo principal y relacionando las ideas con flechas. Los pasos a seguir serían los siguientes:

- Leer con atención la materia a estudiar y comprenderla.
- Diferenciar los conceptos principales de las ideas secundarias.
- Establecer relaciones entre los conceptos.
- Elaborar un esquema de toda la materia.
- Memorizar los conceptos fundamentales, siendo primordial la comprensión y no la mera repetición.

*B) Ante la propia situación de examen destacan dos tipos de dificultad*

- *Falta de habilidad para realizar los exámenes:* la situación de examen no sólo exige la demostración de los conocimientos adquiridos sino que el niño tiene que seguir unas instrucciones y realizarlo en un tiempo prefijado. A su vez, los exámenes no se limitan a la definición de conceptos concretos sino que requieren saber establecer semejanzas y diferencias entre ellos. Para ayudar al niño los padres pueden:
  - Enseñar el seguimiento de instrucciones: para ello, los padres pueden proponer actividades que exijan seguir unas instrucciones para su correcto funcionamiento. Por ejemplo, entender y cumplir las reglas de los juegos de mesa o la construcción de un puzzle.
  - Entrenar al niño en resolver tareas en un tiempo determinado: cuando comienza a enfrentarse a los primeros exámenes es probable que el tener que ajustarse a un período de tiempo en concreto le resulte difícil. Para ello se le puede proponer la realización de diferentes tareas delimitadas en el tiempo. Es importante que, en este momento, los padres no valoren el grado de exactitud en el desempeño de la tarea sino que se haya adaptado correctamente al tiempo que le habían marcado. Obviamente, el objetivo final será que el niño sea

capaz de desenvolverse correctamente en la realización de las tareas dentro del tiempo pactado.

- Potenciar la capacidad de comparar y clasificar en el niño: esta capacidad puede ser potenciada por los padres en cualquier momento del día y lugar. Se trata de que el niño sea capaz de comparar diferentes objetos y clasificarlos en función de su parecido o diferencia relacionado, por ejemplo, con el color, forma, peso o longitud.
- *Altos niveles de ansiedad ante la situación de examen:* un cierto nivel de ansiedad resulta eficiente porque mantiene al niño en alerta aumentando su atención y concentración, pero en aquellos casos en los que la ansiedad obstaculiza el proceso de pensar se puede minimizar de la siguiente manera:
  - Ser constante en el estudio: el proceso de aprender requiere tiempo, es decir, intentar prepararse un examen el día antes resulta bastante ineficaz porque además de lo rápido que se olvidan los conocimientos, aparentemente aprendidos, supone una situación cargada de nerviosismo.
  - Repasar antes del examen: repasar es diferente a estudiar. Con el repaso se terminan de afianzar ciertos conceptos pero su esencia es la de "refrescar" los conocimientos previamente adquiridos a través del

estudio. Además de dar seguridad al niño le permite un mayor tiempo de descanso antes del examen.

.....

**Nuestro hijo Guillermo tiene ocho años y en la última revisión oftalmológica se ha concluido que necesita usar gafas. Este hecho ha supuesto un conflicto familiar debido que Guille se niega a ponérselas por el miedo que tiene a que sus compañeros le rechacen.**

Obviamente, el hecho de que Guillermo utilice o no las gafas no es un tema negociable, las necesita y las tiene que usar. Otro aspecto es cómo los padres le pueden ayudar a no sentirse discriminado y a no anticipar su miedo por la mera utilización de unas gafas sabiendo afrontar las críticas de una manera constructiva.

A esta edad uno de los mayores miedos de los niños es sentirse ridículo o diferente a los demás pero debido a la falta de empatía (capacidad de ponerse en el lugar del otro) propia de estas edades resulta que las críticas que pueden emitir sobre los otros (y, por tanto, también recibir de los otros) pueden llegar a ser extremadamente crueles. Además, en este período evolutivo, el aspecto físico adquiere un papel relevante en su capacidad de diferenciación personal por lo que cualquier

rasgo que se "salga de lo normal", ya sea llevar gafas o estar gordito, es un blanco fácil de burlas y de motes ("cuatro ojos", "Dumbo"). Una de las herramientas que pueden utilizar los padres para ayudarle a identificar los sentimientos que experimenta cuando se siente excluido son los cuentos infantiles, concretamente, la narración del *Patito feo*.

Puesto que ésta es la realidad con la que se va a tener que enfrentar todo niño, las estrategias con las que los padres le pueden ayudar es el cuidado de su autoestima desde los primeros años de su desarrollo, es decir, que se sienta orgulloso y seguro de sí mismo independientemente de las opiniones externas que reciba. A su vez, una manera de hacer frente a las críticas es enseñarle en familia a reírse de sí mismo, restando importancia a los errores que se cometen y a no enjuiciar a las personas por ello, teniendo en cuenta que todo el mundo se equivoca.

• • • • •

**Somos padres de un niño de siete años que se llama Daniel. Hemos recibido una notificación del tutor del colegio solicitando una reunión con nosotros debido a los últimos cambios que está observando en el comportamiento del niño, concretamente a las mentiras que con frecuencia cuenta a sus compañeros. ¿A qué se puede deber?**

La sinceridad es uno de los valores fundamentales que los padres deben transmitir a los niños a lo largo de su proceso educativo. Por ello, ante esta situación y, a pesar de los sentimientos negativos que los padres puedan experimentar, frente a este tipo de comportamiento no conviene exagerarlo sino atajarlo directamente en un ambiente familiar que transmita al niño seguridad y confianza.

Durante la edad escolar, el niño es capaz de comprender el significado de la verdad por lo que es necesario llegar a la raíz del problema desde que éste aparece. No obstante, son muchas las razones por las que un niño puede "aficionarse" a mentir: para evitar un castigo, llamar la atención, obtener una recompensa o, simplemente, divertirse en el relato de su historia. Independientemente de la causa que tenga para mentir, los padres tienen que reforzarle la importancia de ser una persona sincera en la relación con los demás, puesto que es la única manera para que confíen en él y poder así establecer amistades íntimas.

El niño puede reconocer espontáneamente que ha mentido o confesarlo debido a que se le "pilla", pero una vez que lo haya reconocido es el momento oportuno para abordarlo. Si se siente apoyado, cuando los padres intervienen directamente, la conducta de ser sincero se reforzará y podrá asumir y reconocer los errores que cometa a corto y largo plazo.

Si los padres quieren ilustrar al niño uno de los grandes

inconvenientes de mentir (que finalmente nadie te cree aunque digas la verdad) y no saben cómo hacerlo pueden utilizar el cuento infantil del *El Pastor y el Lobo* reflexionando con el niño que debido a las continuas mentiras contadas por el pastor –"que viene el lobo... que viene el lobo"– nadie le creyó cuando realmente vino el lobo y lo atacó porque ya no confiaba en él.



**Nuestro hijo Rodrigo tiene ocho años y aunque, en general, ha obtenido unas buenas calificaciones académicas son las matemáticas la materia que más esfuerzo le requiere y en la que peor rendimiento ha obtenido. Además, nos han aconsejado que durante el período estival potenciemos su interés por la lectura. ¿Qué tipo de apoyo le podemos ofrecer para que mejore las matemáticas y despertar en él la afición de leer?**

En ocasiones, las matemáticas pueden resultar poco atractivas para los niños debido a que no entienden su función ni las relacionan con su vida diaria. Los padres pueden ayudarle en el aprendizaje de las matemáticas promoviendo situaciones de juego relacionadas con los números. No se trata de un apoyo extraescolar que, en determinados casos, sería necesario, sino que lo que se propone es que le estimulen de una manera constante con todo aquello que les rodea.

Situaciones de la vida cotidiana que los padres pueden emplear para que el niño aplique las matemáticas:

- Actividades de juego: al formar equipos, al repartir los juguetes o cartas o al compartir golosinas son situaciones en las que el niño tiene la oportunidad de aplicar las matemáticas a su vida relacional inmediata. Por ejemplo: si en la baraja hay 40 cartas y somos 5 personas, ¿cuántas cartas tengo que repartir a cada uno?; como solo tengo 5 piruletas y somos 10 niños las podemos partir por la mitad para que todos tengamos un trocito.
- Concepto de pares e impares: mediante la observación, comparación y clasificación de los objetos que rodean al niño, los padres le pueden proponer establecer categorías de aquellas cosas que se presentan como pares o impares. Por ejemplo, los brazos, ojos, piernas serían pares; mientras que la cabeza o el corazón serían impares.
- Concepto de medida: un hábito que ayuda a que el niño maneje con habilidad los conceptos de longitud y peso es su propio crecimiento, es decir, medir y pesar al niño con cierta frecuencia y que sea el propio niño el encargado de ir anotándolo le familiariza con tales conceptos.

En relación a la lectura, el niño aprende a leer en el colegio

pero el que desarrolle un hábito placentero depende de la estimulación que reciba por parte de sus padres. No obstante, se parte de una base muy buena puesto que cuando empieza a leer, le fascina ir descifrando el texto que va leyendo por lo que una de las estrategias que se debe emplear es ofrecer un tipo de lectura que le interese y que mantenga su afición por leer.

Para que tenga cierta predisposición a querer leer de manera voluntaria los padres tienen que atender a tres criterios: qué tipo de libros despiertan su curiosidad, cuándo y cómo leer, dependiendo de la edad y de su desarrollo evolutivo.

El tipo de lectura que entretiene a los niños, en edad escolar, son historias fantásticas que incluyan aventuras de animales y de otros niños. Además, resulta positivo que le entreguen aquellos cuentos que le leían cuando era más pequeño (con muchas ilustraciones y poco texto), para que los vuelva a leer solo y se sienta orgulloso de sus propios progresos. No obstante, como aún tiene limitaciones para leer de una manera fluida, los padres pueden leerle en voz alta diferentes narraciones marcándole el fragmento leído para que lo pueda seguir visualmente.

La actividad esencial en la creación de hábitos es la repetición. Por tanto, de la misma manera que hay un tiempo determinado para comer, dormir, jugar o hacer los deberes, también se dedica un espacio temporal a la lectura. Los padres

negociarán con él cuándo es el momento ideal para leer, por ejemplo, todas las noches antes de dormirse, aproximadamente, 20 minutos.

Para crear interés hacia la lectura, resulta de vital importancia el tipo de experiencias que tenga el niño a través de los libros. Una de las maneras que le predisponen hacia este hábito se centra en que disfruten con ello. Por eso, cuando le lean en voz alta los libros es importante crear cierto suspense antes de iniciar la lectura, sobre qué podrá pasar o cuál será el final de la historia. Los cambios en la entonación de voz y el uso de onomatopeyas ("el pájaro hizo pío-pío"; "el coche arrancó haciendo un ruido ensordecedor, rum, rum") contribuyen a que mantenga su atención en el relato.

No obstante, es muy probable que el niño tenga un libro o cuento preferido que quiere que se le lea o cuente una y otra vez pero, progresivamente, los padres irán incorporando otro tipo de narraciones acordes con sus gustos e intereses y desarrollo evolutivo.

---

## *El niño de 9 a 13 años*

---

### **Introducción**

A partir de los nueve años, el tipo de comunicación que se puede establecer con el niño adquiere unos matices diferentes, los cuales facilitan la relación e interacción con él. Su manera de pensar es más flexible, no mostrándose tan rígido en sus argumentaciones y estando más abierto al diálogo. Puede manejar mucha información sobre diferentes temas, alcanzando su propio punto de vista mediante el planteamiento de hipótesis y la búsqueda de soluciones. A su vez, es capaz de mantener una atención sostenida y mejor memoria, un vocabulario más rico y puede leer y escribir con mayor facilidad.

Estas habilidades le sirven como herramientas para pensar y enfrentarse a todo tipo de situaciones de una manera eficaz. Debido a su continua interacción con los demás y a la exposición a un gran número de experiencias, surgirán los

primeros conflictos fuera de la familia que tendrá que afrontar, por lo que debe desarrollar y ejercitar determinadas estrategias para poder desenvolverse con éxito en la resolución o, en aquellos casos en los que se equivoque, saber rectificar.

A su vez, su mundo social se vuelve más selecto porque la elección de sus amistades sigue unos parámetros más definidos y estructurados. Es decir, con su grupo de iguales o "pandilla" va a compartir muchas semejanzas y se van a plantear objetivos comunes, que hasta ahora no se programaban.

Este momento evolutivo está marcado por la pubertad y todos los cambios que implica, concretamente, el desarrollo físico de las primeras diferencias sexuales entre niños y niñas, y los cambios bruscos en el estado de ánimo. En relación a la temática sexual, los padres van a ser los verdaderos canalizadores de toda la información que el niño puede recibir por diferentes medios (amigos, colegio, televisión) y que precisa ser explicada y aclarada. A su vez, sus emociones pueden experimentar acusadas oscilaciones en un mismo día (por la mañana alegre y cooperativo mientras que por la tarde está enfadado y hostil), sus intereses varían constantemente y la intensidad de sus respuestas (agradables o desagradables) resulta desproporcionada al estímulo que las provocó. No tolera fácilmente la frustración y el término medio no existe (todo-nada, divertido-aburrido), por lo que en determinados

comportamientos tiene que encontrar unos límites, por ejemplo, las horas ante la televisión y el ordenador.

En este sentido, y para poder encauzar todos estos cambios, el niño tiene que percibir cierta autoridad y disciplina, debiendo seguir una pautas de convivencia marcadas por reglas y normas a seguir. Además, comienza a tener un sentido crítico hacia los padres, puesto que cada vez su proceso de independencia adquiere mayor fuerza y, gradualmente, puede pensar y actuar de manera autónoma.

## **Cómo solucionar los problemas fuera del sistema familiar**

**Gema tiene nueve años y está muy preocupada porque considera que tiene un grave problema. Sus tres mejores amigas están enfadadas con ella desde que acudió al cumpleaños de otra niña (la más popular del colegio) a pesar de que no hubiera invitado a sus amigas inseparables. Desde este momento, prácticamente, ni le hablan y tampoco cuentan con ella para los planes que organizan.**

### ***Voz de los padres***

De la misma manera en que el niño va superando los retos

físicos de la vida (empezar a andar o a hablar) su desarrollo evolutivo implica la capacidad de ir asumiendo nuevos frentes, los cuales forman parte de su crecimiento. En ocasiones, los padres no saben cómo posicionarse ante los conflictos externos interfiriendo directamente en su resolución inmediata, acción que no favorece el aprendizaje del menor y no le aporta las habilidades necesarias para enfrentarse independientemente a los problemas que se le planteen.

### ***Voz de los niños***

A lo largo del proceso evolutivo el niño adquiere aptitudes que lo convierten en un auténtico estratega. Posee la capacidad de proponer diferentes estrategias a seguir frente a un problema pero tiene que contar con un gran abanico de posibilidades para ponerlas a prueba. Pueden sentir desconcierto y ansiedad cuando comiencen a enfrentarse ellos mismos a los obstáculos que aparecen en las relaciones con los demás, pero gradualmente aprenderán a hacerlo de manera efectiva. No obstante, siempre podrán pedir ayuda a sus padres cuando no sean capaces de encontrar una solución.

### ***Pautas de actuación***

Los padres no deben asumir los problemas del niño como suyos, pero sí apoyarle y dotarle de habilidades necesarias para combatirlos eficazmente. Tienen que favorecer la

exposición a sus conflictos sin intervenir directamente, aunque ofreciendo apoyo y comprensión y, cuando sea necesario, fomentar unas estrategias adecuadas para su resolución.

El proceso evolutivo es como una escalera diseñada de manera muy inteligente, es decir, el niño se va a ir enfrentando a conflictos que van a aumentar en intensidad e importancia, por lo que cuanto antes los afronte y supere, mayores habilidades ejercitará para la vida. Así como los conflictos de un niño de ocho años pueden ser un problema con un amigo, el de uno de dieciséis años decidir si estudiar o no una carrera universitaria, el del de dieciocho años consumir o no una droga por el simple hecho de que todos lo hacen, hasta la persona adulta que tenga un problema con los compañeros de trabajo.

Los padres pueden imaginar que el niño se va a enfrentar a una carrera de saltos en la cual además de ser veloces tienen que ir superando cada una de las vallas que se encuentren en el camino. Los padres le ayudarán a desarrollar las habilidades necesarias para saltar los obstáculos sin dificultad pero nunca quitárselos del camino porque la realidad es que la vida está llena de impedimentos a los que tarde o temprano el niño se tendrá que enfrentar y superar de manera autónoma.

Hasta este momento en el que el niño "sale al mundo" y se tiene que enfrentar a sus problemas y dificultades, ha ido adquiriendo dentro del seno familiar una serie de habilidades básicas que le van a facilitar el camino (el cuidado de su

autoestima, el manejo de sus sentimientos, los requisitos de una buena negociación sabiendo escuchar de manera activa y comprometiéndose con el contrato pactado) pero que ahora tiene que experimentar fuera de la protección de sus familiares. Es decir, si se siente seguro y tiene confianza en sí mismo, sabrá desenvolverse emocionalmente ante los conflictos con los que se encuentre identificando sus emociones y la expresión de éstas, y manejando las herramientas necesarias para negociar.

Por tanto, ante un conflicto, el objetivo se centra en analizar de una manera adecuada el problema con el que se tiene que enfrentar y las alternativas posibles de solución. ¿Cómo?:

### *A) Primer paso: Identificación y análisis del problema*

El foco se sitúa tanto en las causas que han originado el conflicto como en el grado de responsabilidad que la persona afectada asuma. Puesto que todo conflicto tiene unas causas, se deben analizar detenidamente porque conociendo el origen se podrán proponer vías de solución. Asumir el grado de participación en el origen del problema da al niño la clave para sentirse responsable en su solución. Siempre hay que analizar este aspecto porque si el niño ve en el conflicto que los demás siempre son los culpables, ¿qué grado de responsabilidad asumirá en la conciliación? No obstante, no se trata de buscar inocentes y culpables, sino la mejor solución para todos.

## *B) Segundo paso: Búsqueda de posibles soluciones*

Con la expresión "cualquier camino lleva a Roma" se quiere ejemplificar que un mismo problema puede tener varias alternativas de solución. Es el niño el que tiene que proponer los caminos que podría seguir. No obstante, y puesto que resolver conflictos supone un proceso de aprendizaje, si no es capaz en un principio de hacerlo individualmente, los padres pueden sugerírselo bajo la frase "y que sucedería si..." para que, posteriormente, sea él mismo el que lo pueda establecer.

## *C) Tercer paso: Elección de una única solución*

Una vez propuestas las posibles soluciones, el niño tiene que escoger una de ellas, ayudándole a valorar los pros y los contras de la alternativa seleccionada. Al igual que en las alternativas propuestas puede dejar volar su imaginación sin ser criticado o enjuiciado, la elección que haga no será ni buena ni mala, simplemente su elección.

## *D) Cuarto paso: Compromiso con la decisión tomada y puesta en práctica*

Una vez elegida la vía de solución y valoradas sus posibles repercusiones, el niño adquirirá el compromiso de llevarla a término. Aunque los padres deseen crear un mundo ideal

eliminando todo aquello que pueda hacer daño al niño, evolutivamente no es sano. Es decir, se tiene que enfrentar a sus propios conflictos, los cuales van a ser acordes con la edad y madurez que presente.

No obstante, pueden surgirle situaciones que se escapen de su control, en los que los padres tendrán que intervenir pero, si la causa no entraña un peligro real para él o los demás, hay que dejar que se exponga, pudiendo regresar siempre en busca de apoyo cuando las cosas no salgan como deseaba o, por el contrario, en búsqueda de recompensa cuando ha salido bien. Es necesario ayudar al niño a predecir los obstáculos con los que se puede encontrar y delimitar cómo y cuándo debe llevar a la práctica la decisión tomada.

### *E) Quinto paso: Análisis de las consecuencias*

Valorar qué efectos directos ha tenido la alternativa seleccionada sobre la resolución del conflicto. Si no ha funcionado se revisarán las alternativas y se escogerá una nueva. El niño debe ser capaz de interiorizar que equivocarse forma parte de la vida pero que todo tiene una solución.

Este tipo de proceso es eficaz ante todo conflicto que pueda surgir porque permite tomar cierta distancia del problema y analizarlo exhaustivamente desde su origen, las soluciones posibles y las consecuencias derivadas. No obstante, tanto si se fracasa como si se tiene éxito el niño aprende a ser flexible

ante las dificultades y a involucrarse directamente. A modo de ejemplo, Gema siguió el siguiente proceso:

- *Identificación y análisis del problema:* sus amigas se habían enfadado con ella, pero ¿por qué? La causa se centraba en que se habían sentido desplazadas por una persona de su mismo grupo y parecía que la fidelidad de Gema hacia ellas había fallado.
- *Búsqueda de posibles soluciones:* ¿qué puedo hacer como parte del problema?: el conflicto se debía a un problema de lealtad, así que propuso las siguientes alternativas de solución:
  - Explicar a sus amigas que el hecho de acudir a fiestas de otras personas no significaba que dejaran de ser sus mejores amigas expresándoles lo mucho que las echó de menos en la fiesta y que seguro que se lo hubiera pasado mejor si ellas hubieran estado allí.
  - Presentar a la niña popular a su grupo de amigas para que la próxima vez las invite a todas.
  - No volver a hacer nada sin consultarlo previamente con su pandilla para que esto no vuelva a suceder.
  - Dejar de ser su amiga por lo egoístas e incomprensibles que estaban siendo con ella.
- *Elección de una única solución:* después de valorar las

posibles repercusiones de las alternativas (pros y contras), Gema prefirió intentar conciliar los dos grupos y presentar a la niña popular a sus tres amigas (alternativa número 2).

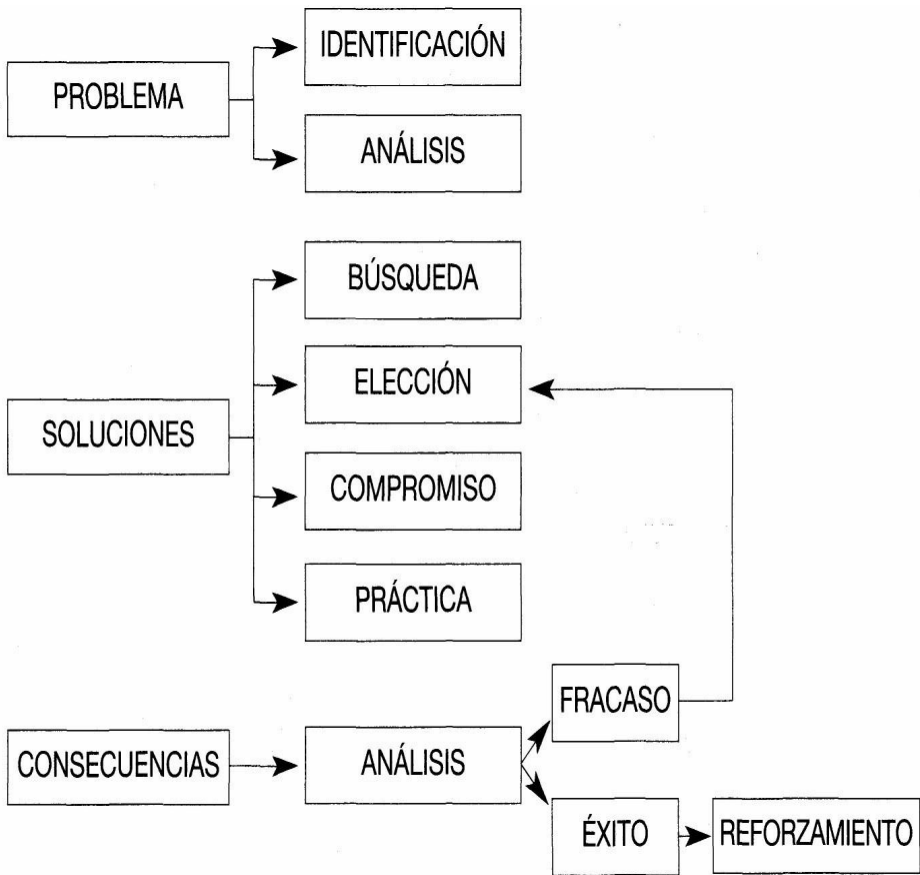
- *Puesta en práctica de la alternativa seleccionada:* al día siguiente en el colegio aprovechó el descanso del recreo para hacer las presentaciones. Primero tuvo que convencer a sus amigas y pedirles que dieran una oportunidad a la otra niña.
- *Análisis de las consecuencias:* según se desarrollaron los hechos, Gema se dió cuenta de que se había equivocado. Por un lado, sus amigas se sintieron aún más defraudadas por el intento de incluir a una nueva persona en su grupo y, por otro lado, la niña popular no entabló amistad con el resto del grupo de Gema porque, simplemente, no las conocía y la que realmente le caía bien era la propia Gema.

Ante este fracaso, no se rindió y volvió a considerar el resto de alternativas que había propuesto, decidiendo invitar a sus tres amigas a casa para poder hablar con ellas y expresarles de manera clara cómo le estaba afectando la situación y sus sentimientos al respecto (alternativa número 1).

El análisis de las consecuencias de esta nueva propuesta de solución puesta en práctica, indicó a Gema que, esta vez, la

situación mejoraría. Sus amigas se sintieron satisfechas al saber lo importantes que eran para ella y llegaron al acuerdo de intentar compartir el máximo de tiempo juntas pero que tener otras amistades no significaba ser desleal con el resto del grupo.

### **Cuadro 6.1. Solución de conflictos**



**¿Qué le ocurre a mi cuerpo? ¿De dónde vienen los niños?**

**Carlos tiene nueve años y le han explicado en el colegio, por primera vez, en qué consiste el proceso de reproducción humana entre dos personas (hombre y**

mujer). Cuando han salido al recreo, sus amigos le han dicho que no era del todo cierto lo que les habían contado porque habían visto una película en la que a un hombre le gustaba otro hombre y no entendían cómo sería su reproducción.

### ***Voz de los padres***

"¿Cuándo es el momento indicado para hablar de sexo con nuestro hijo?; ¿Debemos contestar a todas sus preguntas?". Abordar una conversación sobre sexo puede provocar sentimientos de vergüenza o inseguridad pero es necesario que los padres sean la principal fuente de información sobre estos aspectos para que, en un futuro (a corto y medio plazo) tengan capacidad de disfrutar una vida sexual plena.

### ***Voz de los niños***

El inicio de la pubertad supone una explosión de cambios emocionales y físicos nuevos y, por tanto, desconocidos. El niño puede sentir confusión ante las sensaciones que experimenta con el desarrollo de su cuerpo, por lo que demandará una información orientada a resolver todas sus dudas sobre lo que le está sucediendo en este momento y una educación afectivo-sexual que le aporte las habilidades necesarias para poder disfrutar en un futuro de una vida sexual

satisfactoria y responsable.

## ***Pautas de actuación***

La educación afectivo-sexual es una herramienta fundamental para un sano desarrollo y un tema central para la protección y seguridad del niño. En un principio, se centra en las diferencias sexuales físicas entre hombres y mujeres (desarrollo de los genitales, menstruación, erecciones), en las fases de la reproducción (gestación, parto) y, finalmente, en la estrecha relación entre la afectividad y el acto sexual.

En ocasiones, puede resultar difícil mantener una conversación sobre sexo cuando los padres no manejan con fluidez este tipo de información (qué explicar) o simplemente no dominan la manera de transmitir los conceptos (cómo hacerlo). Por ello, antes de abordar esta situación conviene tener claro qué aspectos se van a tratar y la manera de explicarlos. Una vez que reúnan la información necesaria y se sientan seguros podrán ofrecer una información precisa y clara, sin imprecisiones.

En este sentido, el cómo se le explique (comunicación no verbal) adquiere mucha importancia, debido a que tanto la postura corporal que se adopte hasta el tono de voz proporcionan señales de la seguridad de lo que se está diciendo. Por ejemplo ante la pregunta ¿por qué no puedo controlar levantarme con "la tienda de campaña"? No tiene el

mismo resultado y eficacia dar una respuesta inmediata sin titubear que comenzar a liarse con las explicación agitándose y mostrando ansiedad o simplemente decir "cuando venga tu padre se lo preguntas a él".

**La mayor protección que puede tener el niño frente a la sexualidad es recibir una información y formación precisa y clara al respecto.**

*¿Por qué empezar a hablar de sexo a estas edades?*

Antes de que el niño comience su desarrollo sexual debe conocer los cambios que va a experimentar para que los afronte de manera natural y sin ningún tipo de tabú. A su vez, se muestra abierto a todo aquello que los padres le expliquen, siempre y cuando sea de una manera espontánea y clara. Cuando se mantiene una comunicación fluida sobre todos los aspectos que influyen en la vida del niño, el sexo no tiene que ser una excepción.

Además, el niño está expuesto a infinidad de canales de información (televisión, colegio, amigos) sobre sexualidad, los cuales pueden transmitirle unos conceptos erróneos o imprecisos que deben ser corregidos o aclarados. No se trata de ofrecerle una clase teórica magistral sino orientarle en su educación sexual inculcándole valores fundamentales.

## *¿Cuándo y cómo?*

No obstante, cada niño va a expresar sus inquietudes sexuales en un momento determinado dependiendo de las vivencias, estimulación e información externa que reciba. Por ello, los padres deben estar preparados para poder dar respuesta a todos los interrogantes que sobre la sexualidad, se les planteen. En este sentido, hay que respetar el propio proceso del niño y acomodar las explicaciones a su capacidad de entendimiento, es decir, observando con atención su evolución se establecerá cuándo y cómo dialogar con él.

Tanto la edad como la madurez son aspectos que pueden orientar acerca de los datos que van a ser explicados, resaltando que no es conveniente ofrecer mucha información al niño cuando no está preparado para asimilarla, pero tampoco esperar mucho tiempo debido a la influencia del resto de vías de comunicación. Cronológicamente:

- Hasta los nueve años, los temas que provocan más curiosidad se relacionan con los cambios físicos que experimenta el propio cuerpo, las diferencias con el sexo contrario y el proceso de gestación y el nacimiento. La manera de actuar ante tales inquietudes es contestar a sus preguntas con explicaciones cortas, sencillas y claras (sin mentiras ni imprecisiones), pero sin ofrecer excesivos detalles que no demanden.

Debido a que el interés del niño se centra en el conocimiento de su cuerpo, es el momento adecuado para que los padres ejerciten la capacidad de cuidado y respeto por cada parte de su cuerpo, detallando la función sexual que cumple cada zona corporal. En este sentido, resulta útil recurrir a libros con ilustraciones.

- A partir de los 10 años, se amplían las expectativas en relación a la temática sexual incorporando aspectos de la relación con el otro. Es decir, hasta ahora las preguntas se focalizaban en hechos concretos como, por ejemplo: ¿cómo vienen los niños? o ¿qué es la regla? Pero, a partir de este momento, la afectividad en relación a la sexualidad cobra un matiz especial. Aparecerán nuevas preguntas más elaboradas que requieren explicaciones completas y sinceras como, por ejemplo: ¿por qué dos personas hacen el amor? o ¿siempre que se hace se tiene un niño?
- Durante la pubertad y adolescencia, aparecerán nuevas preguntas ante la infinidad de dudas que le irán surgiendo porque tanto su cuerpo como la relación sentimental con los demás continuará experimentando cambios.

Este tipo de conversaciones no se circunscribe a un momento concreto y temporal, sino que se tiene que propiciar un diálogo constante y reflexionar sobre aquellos aspectos más

confusos. La idea fundamental es que el niño se sienta seguro de recurrir a los padres para resolver sus cuestiones puesto que son sus mejores aliados. Si desde pequeño es capaz de confiar sus intimidades y mostrarse abierto para hablar de ello, le resultará más sencillo cuando sea adolescente. Si se le enseña lo que debe hacer, lo que no ya queda implícito.

### **Cuadro 6.2. Educación afectivo-sexual**

---

- Recabar información (cuando haga falta) sobre los aspectos relacionados con la educación afectivo-sexual.
  - Controlar todos los canales de información sobre sexo (colegio, amigos, medios de comunicación).
  - No impartir una clase teórica, sino favorecer un diálogo fluido con preguntas y respuestas.
  - La información tiene que estar acompañada de orientación.
  - Acomodarse al desarrollo sexual de cada niño: sin anticiparlo ni retrasarlo.
  - Responder a todas sus preguntas, manteniendo una comunicación clara y precisa.
  - Anticiparse a los cambios sexuales de la pubertad.
  - Enseñar el cuidado y respeto del propio cuerpo y del de los demás.
  - Propiciar momentos de intimidad para poder aclarar o reforzar conceptos.
- 

## **Televisión y ordenadores ¿saludables o perjudiciales?**

### **• Televisión**

**Javier tiene 10 años y sus padres han decidido dejar sólo un televisor en casa debido a que prácticamente nunca están reunidos porque cada miembro de la familia tiene gustos televisivos diferentes. Javier cree que es muy injusto tener que ajustarse a un horario y programas limitados.**

### ***Voz de los padres***

"¿Cómo negociamos el tema de la televisión? ¿La prohibimos, la quitamos, la escondemos?". El tiempo que se va a dedicar a ver la televisión suele ser una de las fuentes más frecuentes de conflictos entre padres e hijos. Es frecuente que las primeras disputas se focalicen en qué programa o película elegir, no encontrando un acuerdo satisfactorio para todos, por lo que se decide aumentar el número de televisores en casa. Esta decisión es una solución que, a corto plazo, puede minimizar el conflicto abierto pero, a medio y largo plazo, tiene como consecuencia un mayor problema: la incomunicación entre los miembros de la familia.

### ***Voz de los niños***

El niño se siente fascinado por toda la estimulación que recibe a través de los medios de comunicación y, especialmente, de la televisión. Es un potente estímulo ante el cual no se puede

tener control si no se establecen, desde un principio, unos límites claros y precisos en su utilización. Como buen receptor, el niño absorbe de este canal información ilimitada que, si no se filtra de manera adecuada, puede resultar más perjudicial que beneficiosa.

### ***Pautas de actuación***

La televisión es uno de los medios de comunicación más antiguos que existe, en comparación con la llegada de Internet o la telefonía móvil, pero supone un arma de doble filo, dependiendo del uso que se le dé. Se considera como un potente transmisor de noticias y una fuente inagotable de ocio pero si se abusa o no se controla su utilización puede tener efectos perjudiciales en una persona que aún no ha desarrollado una actitud crítica ante la información que recibe.

Pero, ¿qué papel cumple la televisión actualmente en la familia? En función de la utilidad y el valor que adquieren las cosas depende su grado de importancia y de necesidad. Por ejemplo, para Óscar el poder ver o no la televisión estaba directamente relacionado con su comportamiento: si éste era adecuado sus padres le reforzaban su conducta dándole como premio el que viera la televisión y, por el contrario, si era inadecuado no le dejaban verla a modo de castigo. Este tipo de empleo aumenta aún más su atractivo, resultando muy difícil un uso responsable y saludable.

Resulta paradójico el hecho de que este medio de comunicación haya favorecido la incomunicación familiar, pero ¿cuántas familias comen o cenan mirando y escuchando todos la televisión? Aquellos momentos que eran reservados para compartir e intercambiar lo vivido a lo largo del día con los miembros que componen la familia, quedan abolidos y sustituidos por la televisión.

No obstante, el mal uso o abuso de la televisión puede producir otro tipo de consecuencias desfavorables en el desarrollo de una persona, concretamente, la influencia del tipo de información que recibe y todo aquello que deja de hacer mientras está delante del televisor.

*¿Cómo puede influir la información emitida por la televisión?*

Actualmente, cuando un niño enciende la televisión se encuentra totalmente desprotegido, independientemente de la franja horaria del día en la que se encuentre. De ahí, que sea fundamental un control estricto sobre los programas seleccionados y el tiempo de exposición.

Los padres deben funcionar como un filtro sobre todo aquello que los niños pueden ver o escuchar en la televisión. En aquellos casos en los que se pueda compartir un tiempo en familia para ver una película, documental o noticias es importante establecer un diálogo e ir potenciando en los más pequeños una actitud crítica sobre lo que ha visto.

Dependiendo de la edad y madurez del niño, tiene que ir interiorizando progresivamente la diferencia entre la ficción y la realidad, haciendo especial hincapié en las escenas que transmiten violencia, sexualidad y estereotipos de género.

En relación a la temática violenta, cuando el niño se expone repetidamente a este tipo de escenas puede concebir ideas erróneas trasladándolas a la realidad. En este sentido, se pueden mostrar menos sensibles ante los actos violentos, afectándoles cada vez menos presenciar golpes o peleas y necesitando, progresivamente, una mayor carga de estimulación agresiva para sensibilizarse. Es decir, se podría comparar con el proceso que siguen las adicciones, debido a que en un primer momento con una dosis baja la persona obtiene resultados satisfactorios pero necesita ir aumentando la cantidad para alcanzar los mismos resultados.

A su vez, pueden aprender que uno de los medios más eficaces para resolver problemas son los puñetazos porque su héroe predilecto actúa de esa manera y siempre gana. De ahí la importancia de diferenciar la ficción de la realidad porque, en ocasiones, pueden intentar repetir aquello que han visto y que les gusta sin entender que "eso sólo pasa en las películas", es decir, no se puede volar encima de una escoba o hacer pociones de magia con ingredientes peligrosos.

En relación a la sexualidad también pueden visualizar escenas con contenido erótico para las cuales no estén aún

preparados. De ahí la necesidad de mantener un clima de confianza respecto al sexo, pudiendo acudir a los padres para aclarar sus interrogantes.

### **Cuadro 6.3. Control sobre el uso y función de la televisión**

---

- Establecimiento y cumplimiento de reglas en relación al tiempo y programas seleccionados.
  - La televisión no se debe emplear como un premio o castigo.
  - Dedicar un tiempo en familia a debatir aspectos de los programas o películas, propiciando en todos los miembros una actitud crítica.
  - Relacionar lo visto con la vida cotidiana.
- 

*¿Qué se está perdiendo el niño cuando ve la televisión?*

Observar la televisión se caracteriza por ser un acto altamente pasivo, es decir, se recibe un torrente de información continua y rápida ante la cual no se requiere ningún tipo de esfuerzo. Pero mientras se está delante de la televisión, el niño está limitando sus posibilidades de interactuar con el resto del mundo (familiares o amigos) y el desarrollo de sus habilidades (lectura, escritura, imaginación o creatividad).

No obstante, una utilización efectiva de la televisión puede proporcionar a toda persona conocer mundos, paisajes o experiencias que quizás nunca tenga la oportunidad de vivir directamente pero, siempre y cuando, se establezca un control

sobre ella. En este sentido, el niño puede enriquecerse observado la realización de comportamientos prosociales (ayudar a las personas, cuidar a los animales, respetar a las personas mayores) e interiorizar valores positivos como la justicia, honestidad o generosidad.

## • ***Ordenador***

**De camino al centro comercial en coche tuvimos dificultades para llegar, debido a la afluencia de transeúntes que había en las calles. Cuando nos paramos en un paso de cebra, nuestro hijo Carlos de doce años nos comentó que si hubiéramos atropellado a toda la gente que cruzaba en ese momento habríamos batido el récord en uno de sus videojuegos.**

## ***Voz de los padres***

¿Qué aprenden los niños mediante el ordenador?, ¿es necesario controlarlo? Si se tiene en cuenta que a través de los videojuegos el niño interioriza y aprende valores, ideas o habilidades, es necesario dedicar tiempo y esfuerzo para seleccionar aquello que resulte beneficioso en su educación. Como personas adultas, Internet puede utilizarse de distintas maneras y con diferentes objetivos pero los niños no cuentan con la madurez necesaria para discernir entre lo conveniente e

inconveniente, de ahí la responsabilidad como padres en el control de las nuevas vías de comunicación.

## ***Voz de los niños***

Ante los ordenadores los niños no tienen límites. Son capaces de pasar largas horas jugando o "chateando" porque resulta simplemente divertido y el esfuerzo que deben invertir es escaso. Por tanto, siempre les parece poco y querrán conseguir mayor tiempo o dejar de realizar sus responsabilidades para poder disfrutar al máximo posible de la tecnología que tienen a su disposición.

## ***Pautas de actuación***

El valor que adquiere el ordenador en la vida de un niño dependerá del tiempo y uso que haga de él. Es cierto que puede ser un instrumento de apoyo en el desarrollo de determinadas habilidades motoras, visuales y auditivas, en el sentido de que los videojuegos requieren destreza y rapidez, pero si se convierte en un hábito, finalmente su estimulación se reduce no proporcionando nada nuevo sino una repetición constante.

En relación a las temáticas de los videojuegos hay que ser selectivo y elegir aquellos juegos que, además de resultar divertidos e interesantes, proporcionen algún aprendizaje. Existe una gama muy extensa con diferentes desafíos que se

tienen que controlar. Por ejemplo, hay juegos que se centran en la competición (carreras de coches o motos), en la astucia (juegos de cartas) o en la rapidez y atención (búsqueda de diferencias entre dos imágenes). Pero es en el contenido donde los padres deben ser cautos y no tolerar el desarrollo de juegos que induzcan a la violencia y la discriminación (sexual, racial o de género).

A su vez, uno de los mayores efectos perjudiciales del abuso del ordenador es el aislamiento que puede llegar a producir. Actualmente, mediante Internet la gente cree que se comunica, pero ¿a qué precio?, son relaciones que se establecen sin ningún tipo de contacto físico y donde todo vale. A su vez, a través de esta nueva puerta de información una persona inmadura puede acceder a todo tipo de información sin ningún filtro, desde sexualidad, ideología sectaria, hasta apostar en páginas de casino. Por tanto, hasta que el niño sea capaz de desarrollar una opinión crítica y madura ante todo lo que puede recibir, los padres son los mejores aliados en su protección ante estos canales de información.

En este sentido, resulta paradójico observar a un grupo de amigos sentados en un parque, todos ellos atentos a sus teléfonos móviles mandándose mensajes con aquellos compañeros que no están allí, perdiéndose a su vez la compañía de los que tienen a su lado. Es cierto que resulta fascinante poder mantener cierta "comunicación" con todo el

mundo, en cualquier momento y hora, pero hasta para saber darle un uso adecuado al teléfono móvil son necesarios los límites paternos, comenzando por la edad en la que los padres creen conveniente que el niño adquiera uno de ellos, independientemente de que todos sus amigos ya tengan uno.

## **Sólo me entienden mis amigos**

**Fernando tiene trece años y sus padres no comprenden por qué todo lo que le gustaba antes, ahora le parecen tonterías y las rechaza. Tienen la sensación de que lo único que le importa son sus amigos, llegando incluso a cambiar el tipo de ropa por el simple hecho de ir todos iguales.**

### ***Voz de los padres***

"Parece que nos ha sustituido por sus amigos, sólo tiene tiempo para ellos y para sus opiniones... nosotros estamos anticuados". Los padres pueden sentir cierto distanciamiento del niño a medida que éste comienza a pertenecer a un grupo definido, estructurado y que satisface sus intereses. Este proceso forma parte del crecimiento y es un paso más en el camino hacia la independencia, pero no tiene por qué resultar conflictivo, sino todo lo contrario. Es decir, a medida que el niño afianza su autonomía como persona va a necesitar el apoyo

de su familia.

## ***Voz de los niños***

La sensación de pertenecer a un grupo es vital en el desarrollo de toda persona, especialmente, cuando eres niño. Por primera vez, comparte gustos, intereses o actividades con amigos con los que establece una relación muy especial y con los que se identifica. Como miembro de un grupo, cualquier descalificación dirigida a uno de sus amigos es vivida como un ataque personal porque todos y cada uno de ellos se sustentan en las normas marcadas dentro del grupo. En ocasiones, no cumplir o estar en desacuerdo con dichas normas puede ejercer una gran presión en el comportamiento del niño, debido a que ser diferente o sentirse rechazado produce inseguridad.

## ***Pautas de actuación***

A partir de los nueve años, la relación con los iguales adquiere una nueva dimensión, es decir, cuando un niño comienza a formar parte de un grupo implica que comparte con ellos unos objetivos y metas en común (estructurados) y que su permanencia va a ser estable. De hecho, determinadas pandillas someten a los futuros aspirantes a una serie de pruebas y actividades que deben superar para ser aceptados y respetados. Esto sucede, en ocasiones, pero resulta habitual que su origen se vaya organizando alrededor de una actividad

o lugar determinado que se frecuente habitualmente. Por ejemplo: grupos de deportistas (jugadores de fútbol) compuestos por compañeros de clase o del barrio o grupos a los que les une un determinado tipo de música.

Pertenecer a una pandilla supone una gran satisfacción porque se tiene el reconocimiento de los compañeros y el sentimiento de formar parte de algo. Con el paso del tiempo, los miembros que forman el grupo pueden adquirir una apariencia física parecida (corte de pelo, vestimenta), intereses (política, religión) e incluso gustos similares (música, películas) porque todo lo que pueda resultar diferente en comparación con la mayoría del grupo crea incertidumbre. De ahí la enorme dificultad que supone contradecir al grupo cuando no se está de acuerdo en la realización de una determinada actividad. A su vez, las semejanzas dentro del grupo originan las diferencias con el resto del mundo.

En este sentido, uno de los conflictos en la interacción padres-hijos se sitúa en las críticas vertidas dentro de la familia hacia uno o varios componentes de la pandilla. Generalmente, el niño no las tolera porque se identifica con ellos y exhibe reacciones de desaprobación en defensa de los "suyos". Por esto los padres deben ser cuidadosos cuando emitan algún juicio de valor sobre sus compañeros, siendo importante que enfatizen la acción que desapruaban sin personalizarla. Por ejemplo: "pensamos que Dani no se ha comportado bien

porque cuando se le ha caído el balón a la piscina ha sido incapaz de recogerlo".

Este tipo de comunicación se relaciona con la propia autoestima del niño, es decir, cuando se le felicita o se le regaña, es en función de los comportamientos que realiza pero no atenta contra su personalidad. De la misma manera, un determinado amigo puede cometer un error en la realización de una acción pero no por ello ser "un mal chico". Este doble mensaje es recibido por el niño.

Cuando se comienza a constituir un grupo permanente de amistades, los padres deben dar libertad al niño para que experimente el sentido de amistad y de pertenencia, comenzando a desarrollarse el concepto de grupo y a hablar de "nosotros".

**Los amigos pueden influir en la apariencia física, vestimenta o gustos musicales del preadolescente pero si los cimientos de su personalidad han sido contruidos con un cemento y una tierra consistente, no será sencillo que se tambaleen o derrumben por este tipo de relaciones.**

No obstante, se darán situaciones difíciles con el resto de compañeros porque no siempre van a estar de acuerdo en todos los aspectos de la vida y formas de actuar. Pero en

función de la autoestima del niño, del manejo y control de sus sentimientos y de las estrategias de comunicación-negociación y habilidades en las relaciones sociales podrá hacer frente a los conflictos sin poner en peligro su lealtad al grupo ni a sus valores.

Por tanto, cuando un niño se desenvuelve sin problemas con el resto de compañeros siendo capaz de superar sus diferencias, no se debe intervenir directamente. La influencia de la familia en sus relaciones externas es permanente, puesto que el tipo de interacción que establece con el resto del mundo consiste en una repetición de lo que ha visto y de cómo ha sido educado.

Por ejemplo, ante una misma situación dos niños pueden actuar de manera totalmente contraria, en relación a su experiencia:

Todos los sábados por la tarde, Marcos invitaba a su pandilla a casa para ver una película de vídeo. Esa tarde iba a ser diferente debido a una falta de acuerdo sobre qué película ver. La mitad del grupo acudió a un videoclub y escogió *El Señor de los Anillos* y la otra mitad llevó *Harry Potter*, película que les había prestado la hermana de uno de ellos. Los dos subgrupos, junto a Marcos, comenzaron a debatir cuál de las dos películas verían.

Reacción de Pablo: "Yo sólo os digo que si después de lo que hemos tardado en ir al videoclub hasta que la hemos

cogido y la cola que hemos esperado no la vemos, yo me voy y, desde luego, no contéis conmigo para que otro día sea yo el "pringao" que vaya."

Reacción de Óscar: "a mí se me ocurre que podíamos intentar ver las dos y si no nos da tiempo seguimos mañana".

Ante esta alternativa, al grupo le surgió un nuevo conflicto: ¿qué película verían primero? Y, de nuevo, se originó el desacuerdo:

Reacción de Pablo: comenzó a hacer señales con los ojos a sus "camaradas" más afines para que eligieran lo que él dijera y rotundamente añadió "muy bien, veremos *El Señor de los Anillos* primero porque nos lo hemos currado para conseguirla".

Reacción de Óscar: "bueno chicos, ya que *El Señor de los Anillos* la tenemos que devolver mañana, sería mejor verla primero. De todas formas, si quieres llama a tu hermana y pregúntale si no le importa dejarnos la película un día más para que también podamos terminar de verla, por si nos da tiempo".

La diferencia entre Pablo y Óscar se encuentra en las oportunidades y habilidades que han ido adquiriendo en su proceso madurativo para enfrentarse a situaciones de conflicto, las bases que conforman su personalidad y a la propia experiencia acumulada en relación a cómo han resuelto con ellos los problemas que se hayan podido presentar. En relación

a esto último, no es lo mismo decir a un niño "eres un torpe y descuidado, vete a tu cuarto castigado", porque ha roto un plato, que preguntarle "¿qué ha pasado?, ¿por qué se te ha caído? Venga, que no pasa nada, a todos nos puede pasar y más con lo que me ayudas, eso sí recógelo, ¿vale?"

Por tanto, así como Pablo quiere imponer su criterio sin tener en cuenta la opinión de los demás, llegando incluso a recurrir a la manipulación de ciertos amigos para que le apoyen, Óscar pretende alcanzar una vía de solución satisfactoria para todos los miembros del grupo, respetando y valorando el esfuerzo de cada uno de ellos.

Las pandillas enseñan al preadolescente a ensayar diferentes tipos de relaciones y posicionarse de cara a los demás. Es como la antesala a la vida adulta, es decir, existe mucha relación entre el papel que se adquiere en la pandilla juvenil con el que se desarrolle y, por ejemplo, en una relación de pareja o en el gremio laboral. No se trata de una relación linealmente causal porque, en ocasiones, el líder del grupo que no se compromete con nadie es el primero en casarse. En relación al desarrollo profesional, no siempre el líder de la pandilla resulta ser "un ejecutivo agresivo" y viceversa (el tímido de la pandilla un "ratón de biblioteca"), siendo en este aspecto donde la labor de los padres cobra especial relevancia. ¿Por qué? ¿Cómo actúan los padres cuando el niño es rechazado por el grupo de iguales? ¿Intervienen si es un líder?

Un verdadero líder de grupo tiene que reunir las características de Óscar, es decir, mediar y buscar lo mejor para todos los miembros pero, en ocasiones, no siempre los niños más populares llevan a cabo comportamientos adecuados. Debido a esto, los padres pueden comprobar qué clase de líder es el niño, observando cómo se relaciona con su grupo. Para esto, se pueden organizar diversos encuentros frecuentes, ya sea dentro de casa como fuera, y atender a las interacciones que se producen.

Además de observarlo directamente, los padres van a tener información de los amigos a través de las conversaciones mantenidas con el niño. Por ejemplo, cuando David llegó a casa necesitaba hablar con su padres: "hoy no ha sido un día bueno, Marcos y Pablo han discutido mientras jugábamos a las cartas, es que no entiendo por qué Pablo hace tantas trampas, me da mucha rabia que no cambie por más que se lo digamos". En este simple comentario se pueden descifrar muchos aspectos:

- se encuentra afectado por una discusión entre compañeros;
- rechaza las trampas por lo que ha interiorizado el valor y la función que cumplen las normas;
- sabe expresar sus sentimientos y controlarlos;
- intenta transmitir sus propios valores a la gente que

valora pero sin rechazarlos.

#### **Cuadro 6.4. El niño como miembro de un grupo**

Autoestima

Manejo de  
sentimientos

Capacidad  
de solucionar  
problemas

Estrategias de  
negociación

Cómo se relaciona y posiciona el niño  
dentro de la pandilla

Sin dificultad

Con dificultad

No intervenir  
directamente

Intervenir  
directamente

Observar su  
interacción con  
los demás

Mantener  
conversaciones  
sobre  
sus amigos

Propiciar  
situaciones de  
relación con  
otros niños

Desarrollar y  
potenciar habili-  
dades persona-  
les y estrategias  
sociales

Cuando el niño es rechazado, en el sentido de que no termina de encajar en ningún grupo de amistades, hay que analizar a qué se debe: ¿falta de autoestima?, ¿no sabe transmitir sus sentimientos?, ¿se encierra en sí mismo ante los problemas?, ¿no cumple las normas marcadas por los grupos? A este respecto, los padres pueden encontrar limitaciones debido a que resulta difícil "buscar amigos", pero pueden ayudarlo en dos sentidos: por un lado, todos los aspectos relacionados con su forma de actuar y de quererse a sí mismo y, por otro, potenciar situaciones de relación con otros niños (vecinos, primos) o apuntándole a actividades de ocio en las que se favorezca este tipo de interacción (excursiones, granja escuela).

No obstante, cuando los padres tratan de mejorar las relaciones del niño y no se consiguen resultados, es necesario dar un paso más y solicitar ayuda a un profesional para poder encontrar el origen de las dificultades que presenta para poder superarlas.

## **Preguntas y respuestas**

**Nuestro hijo Carlos tiene nueve años y nos preocupa cómo se enfrenta a los problemas del colegio y amigos. Hasta ahora, hemos tratado de restar importancia a sus conflictos para que no le afectaran demasiado. ¿Cómo ha podido influir esto en su comportamiento actual?,**

## ¿qué podemos hacer?

Cuando a un niño se le plantea un problema y acude a sus padres como fuente de apoyo, está buscando ayuda para poder enfrentarse a él y poder solucionarlo de la mejor manera posible. En estos casos, si se resta importancia al conflicto actual ¿qué se le está comunicando al niño?:

- Que su problema no es importante: los conflictos en los que el niño se va a ver involucrado cambian en función de su proceso de crecimiento y madurez. De ahí, que si no se empiezan a solucionar los más sencillos, resultará más difícil afrontar los sucesivos, que irán aumentando en importancia a lo largo del desarrollo.
- Que los problemas se solucionan por sí solos: cuando la demanda ante un problema no se atiende o simplemente se ignora el mensaje implícito que se recibe es "que con el paso del tiempo todo volverá a ser como era antes". Entonces ¿qué parte de responsabilidad tiene el niño en el problema y, por tanto, en su solución? Todas las personas que participan en el desencadenamiento de un conflicto tienen parte de responsabilidad en su origen, desarrollo y resolución, por tanto, es necesario que cada uno asuma la suya para alcanzar la armonía.
- No se le enseñan las habilidades necesarias para poder

solucionarlo: además de los efectos negativos que provoca el no sentirse escuchado ni hacerse cargo de los problemas que a uno mismo le afectan, el no aprender el camino adecuado para enfrentarse de manera efectiva a ellos puede resultar aún más perjudicial en el desarrollo del niño porque está desprovisto de habilidades pero los problemas van a aparecer de igual modo.

En este sentido, es necesario que el niño sienta que sus problemas son importantes y para ello hay que escucharle y dedicar tiempo a todos aquellos aspectos que le preocupen y que necesiten un cambio. Para ello, seguir las fases de solución de conflictos (identificación y análisis del problema, búsqueda y elección de posibles soluciones, puesta en práctica de la opción seleccionada y valorar sus repercusiones) resulta efectivo en muchos sentidos: todo lo que le sucede al niño adquiere relevancia en y para la familia, interioriza que los problemas no se solucionan por sí mismos y que se tiene que adoptar una postura activa en su resolución y, por último, aprende cómo hacerlo en un ambiente de comprensión y apoyo incondicional.

•••••

**María tiene 10 años y, desde pequeña, está acostumbrada a destacar en todo aquello que se propone. Quizá, en ocasiones, hemos establecido demasiadas comparaciones con su hermana con la**

**intención de motivarla y de que se esforzara al máximo. Actualmente, sentimos que es una niña muy competitiva, necesitando ser el número uno en las actividades que realiza porque si no se siente perdedora y no sabemos cómo podemos ayudarla a que se exija menos y se muestre más participativa con los demás.**

Resulta habitual que aquellos niños que han crecido siguiendo el modelo de uno de sus hermanos mayores –los cuales "hacían todo bien"- se muestren más exigentes en todo aquello que desempeñen. Además, el establecer comparaciones con otros niños y, especialmente, con los hermanos, no es una práctica recomendable porque hay que respetar el ritmo y las habilidades de cada persona, no dependiendo su valía y esfuerzo de la semejanza o la diferencia con lo que otra persona realiza.

Hasta ahora, María ha interiorizado que la mejor forma de recibir aprobación y reconocimiento es a través de sus triunfos, lo cual supone demasiada responsabilidad porque ser el número uno en todos los aspectos de la vida (estudiante, amiga, atleta) no es una meta realista. Debido a esto, se valora por sus actos y no por ser ella misma (sin importar si gana o pierde), de ahí la importancia que supone salir victoriosa en todo lo que se propone, porque es la única manera de sentirse bien con ella misma y de cara a los demás.

A partir de este momento, María necesita la ayuda de su familia para poder cambiar su manera de relacionarse. Es decir, tiene que percibir que el vínculo entre las personas no depende de sus logros y diferenciar el amor del éxito. Naturalmente, cuando un niño alcanza un triunfo, sus familiares se mostrarán orgullosos y le felicitarán con expresiones "qué bien los has hecho, estamos muy orgullosos de ti por haber sido el primero de tu clase" pero si no hubiera sido así ¿se le querría menos?, el niño tiene que saber que la respuesta es "no".

Para poder desarrollar ciertas habilidades de cooperación y empatía con los demás, resultaría útil que María comenzara a participar en grupos de iguales donde "la unión hace la fuerza". La esencia de estas actividades es que sea consciente de que la vida no es una competición y que no hace falta destacar en todo para recibir una recompensa. A su vez, podrá experimentar la sensación de pertenecer a un grupo y relajarse ante la idea de ganar, puesto que el objetivo que se persigue no diferencia entre ganadores y perdedores, sino la idea de compañerismo.

Para reforzar este nuevo aprendizaje conviene eliminar las categorías clasificatorias que se establecen cuando se recurre a las comparaciones: mejor-peor, ganador-perdedor o primero-último. Un aspecto es que a nadie le guste perder pero otro muy diferente es que su autoestima dependa de ello.

**Tomás tiene 13 años y cuando llega a casa suele dejar un rastro inconfundible a tabaco y antes de que podamos preguntarle siempre se anticipa diciendo lo mucho que fuman sus amigos. Hace poco encontramos un paquete de tabaco en su habitación y no sabemos qué hacer porque uno de los acuerdos a los que habíamos llegado se basaba en no entrar en su habitación sin su permiso, pero consideramos que no podemos fingir que no lo hemos visto. ¿Cómo podemos abordar este tema sin que sienta que no hemos respetado su intimidad?**

Respetar el espacio de cada miembro de la familia es un tema muy importante y vital para alcanzar una dinámica sana, pero no por ello resultan ser fortalezas intraspasables. Una cosa es entrar en una habitación y otra muy distinta registrarla, situándose en este aspecto el sentir o no una intromisión en su intimidad. Es decir, si el paquete de tabaco se encontraba en un lugar visible para todo aquel que entrara en la habitación se trata más de un descuido por parte de Tomás, que de una violación a su intimidad.

No obstante, el paquete de tabaco se ha encontrado y es necesario abordarlo con el verdadero protagonista. Además, se cuenta con ciertas señales añadidas –el olor a humo que despiden sus ropas– para pensar que está comenzando a

fumar y tiene derecho a saber los efectos perjudiciales que le puede ocasionar este hábito en su calidad de vida, siendo los padres quienes deben informarle.

Es probable que Tomás se resista a aceptar su "adicción" (si es el caso) si se lo somete a un interrogatorio y es juzgado antes de poder explicar lo sucedido, por ello resulta conveniente exponerle la situación de manera tranquila y sosegada, recayendo en él la función de explicarse, sintiéndose escuchado. En el caso de que lo niegue tendrá que avalar su argumento con pruebas convincentes, mientras que si lo admite, la estrategia a seguir por los padres será explicarle los efectos del tabaco a su edad e imponer unos límites adecuados a su caso. Es decir, a un niño de 13 años no se le puede permitir pasivamente que fume, pero si no se trata con comprensión es probable que aunque se le prohíba, continúe haciéndolo.

En este sentido, las pautas para ayudar a Tomás a tomar una decisión son las siguientes:

- Hablar abiertamente sobre por qué ha comenzado a fumar.
- Qué aspectos agradables consigue con ello.
- Informarle de los efectos perjudiciales que tiene sobre su salud.
- Analizar las posibilidades que presenta para dejarlo ahora

que lleva poco tiempo.

- Qué ventajas tendría si consiguiera dejar de fumar.
- Marcar unos límites claros y precisos sobre fumar en casa o en la presencia de familiares.
- Establecer un control sobre la conducta de fumar, transmitiendo ante todo la preocupación por su bienestar.
- Reforzar la autoestima del niño, fomentando su capacidad para decir "no": "entendemos que puede resultar difícil no hacerlo porque todos tus amigos lo hacen pero tú eres libre para tomar tus decisiones".

En ocasiones, cuando los padres son fumadores, los niños pueden apelar a este hecho como justificación propia manipulando la situación. En este caso, el mensaje que hay que transmitir es que la edad otorga derechos pero también obligaciones, pudiendo ejemplificar multitud de aspectos de la vida que diferencian a los adultos de los niños.

• • • • •

**Tenemos una hija de 12 años y no sabemos cómo comunicarle que nos vamos a separar. No llegamos a un acuerdo sobre la guarda y custodia y el abogado nos ha propuesto que sea Vanesa la que decida con quién de nosotros prefiere vivir ¿qué es lo mejor para ella?**

Cuando los padres toman una decisión tan importante, la cual afecta a todos los miembros de la familia y a su dinámica, es imprescindible manejar la situación con la mayor sinceridad posible en relación a los hijos. Es decir, el mensaje que deben entender es que una pareja o matrimonio puede romperse por múltiples razones pero que la relación paterno-filial (padres-hijos) es un vínculo que nunca se disuelve.

Este tipo de situación la tienen que enfrentar los padres juntos, explicándoselo de manera conjunta a Vanesa en un ambiente tranquilo y afectuoso para que pueda preguntar todo aquello que la inquieta expresando así sus emociones y para que quede claro el acuerdo que ambos tienen en demostrarle su cariño y afecto. No es necesario aportar los detalles sobre cómo han llegado a tomar esa decisión, pero sí transmitirle el cambio que va a suponer en sus vidas y que adquiere un carácter permanente, debido a que los niños pueden fantasear con la idea de que sus padres vuelvan a estar juntos.

En ocasiones, cuando el deterioro de la pareja ha alcanzado mucha intensidad, es frecuente que los niños sean conscientes del problema que existe y les afecte perjudicialmente. Una separación nunca es agradable para los hijos pero si el ambiente familiar está cargado de tensión, gritos o peleas, resulta el camino más adecuado para que esto cese, aunque suponga una disgregación del sistema familiar. No obstante, es probable que los niños no entiendan qué es lo que ha sucedido

y tiendan a buscar responsables, llegando a culpabilizarse ellos mismos. En este sentido, resulta primordial dejarles claro que ellos no tienen ninguna culpa.

La responsabilidad de elegir al progenitor que ostente la guarda y custodia nunca debe recaer sobre el menor porque para el niño este tipo de elección supone un conflicto de lealtades. En este caso, la función de los padres es actuar como tales, preservando ante todo las necesidades del niño y su bienestar emocional.

Uno de los mayores riesgos que existen en los procesos de separación es que los hijos se conviertan en moneda de cambio, por ejemplo: "como este mes no has aportado la pensión que te corresponde no vas a ver a la niña". Estos comportamientos son totalmente destructivos porque la guerra continúa, a pesar de estar separados. En este sentido, hay que tener cuidado cuando se le transmitan mensajes sobre el otro progenitor, no criticándolo ni insultándolo, sino manteniendo una postura neutral y objetiva, sin obligar al niño a tomar partido por uno de los dos, lo cual le produciría una mayor ansiedad y angustia.

A pesar de todos los cambios que se van a dar en la vida del niño y su consecuente adaptación, resulta fundamental no provocar más cambios de los necesarios. Es decir, en aquellos casos en los que sea posible, es preferible que el niño pueda continuar con su rutina cotidiana (mismo domicilio, colegio y

amigos). A su vez, las pautas educativas de los padres se deben mantener en relación a la disciplina y autoridad porque ante este tipo de situación se tiende a ser más permisivo y tolerante con los niños, por miedo al establecimiento de alianzas con el otro progenitor pero adoptando esa actitud no se consigue el afecto sino que se le perjudica en su evolución como persona.

Los niños pueden experimentar miedo ante la pérdida de relación con el progenitor que no ostente la guarda y custodia pero para ello está el régimen de visitas que se debe negociar y respetar. Estos momentos de relación deben ser aprovechados para fortalecer una sana vinculación con el menor y no para "investigar" sobre la vida del otro padre para que no asuman la función de mensajero entre ambos.

El niño podrá aceptar la separación y tener un crecimiento saludable siempre y cuando los padres también la acepten y cumplan con sus obligaciones sin interponerse en la relación que mantenga el niño con el otro progenitor.

# ***Cuando la comunicación se convierte en patológica***

---

## **Introducción**

En toda comunicación intervienen una serie de aspectos que van a influir en su establecimiento y desarrollo. Además de considerar los principales factores (emisor, receptor, mensaje y canal) hay que tener en cuenta determinadas consideraciones que pueden esclarecer por qué, en ocasiones, el tipo de comunicación que se establece entre dos o más personas puede dar como resultado consecuencias negativas, tales como malentendidos, desacuerdos, e incluso influir en el origen o mantenimiento de un síntoma en una persona que padece una enfermedad dentro del sistema familiar.

Todo comportamiento familiar es comunicativo y define la relación que se establece entre sus miembros. Tanto para la salud como para la enfermedad, la conducta de cada individuo

dentro de la familia se relaciona y depende de la conducta de los demás.

Si un árbol tiene unas raíces sanas, crecerá robusto y fuerte, tendiendo siempre a crecer hacia arriba intentando alcanzar el cielo con su copa. Será verde y saludable por la salud de sus raíces, de la semilla que lo creó.

La familia es un gran árbol que forma con sus ramas una parte del todo. No se elige qué rama estará por encima o por debajo de nosotros, o incluso a la misma altura, existiendo una jerarquía preestablecida a la que sólo se puede, sencillamente, pertenecer.

Existen diversidad de árboles, al igual que de familias, pero en cada uno de ellos, todas y cada una de las ramas es importante, dependiendo de la cantidad y calidad de la savia que se haya absorbido en el proceso de maduración. En gran medida, cada persona es lo que es, gracias a lo inculcado dentro de este núcleo: valores, principios o creencias, están inmersos en ese enorme tronco del que saldrán todas las futuras ramas.

Comunicarse, dialogar, expresar lo que se siente, es de vital necesidad para que esa familia sea roble, y pueda dar sus frutos bajo la firme creencia de estar y sentirse arropado por una sombra inmensa que asume la responsabilidad de proteger en tiempos de tempestad. A su vez, compartirá y premiará

todos los triunfos, y consolará y levantará de los fracasos. Lo esencial es no sentirse a la intemperie, un no estar solos nunca, permanecer juntos en huracanes y tormentas, alumbrándose el camino los unos a los otros, con la propia luz que desprende una unión consabida en el amor, la protección, y la herencia de valores que se irán transmitiendo de padres a hijos. Y así, pronto, ese pequeño gran árbol dará sus frutos, habrá realizado su labor en la tierra.

Toda persona pertenece a una familia, pero lo importante es saber que se forma parte de ella, de una manera activa, presente, que nos respalda y nos apoya, inmersos en el respeto y el cariño de los que nos rodean, y que año tras año se va forjando el gran árbol de la vida, una familia, y que se ha contribuido a su creación y desarrollo. Antes o después, con los frutos obtenidos se podrá sembrar la idéntica semilla que fue dada, con todas sus herencias, con toda su fortaleza, siendo el gran tronco de apoyo de una nueva, la legítima.

Y se entrará a formar parte de un inmenso bosque, rodeado de grandes y sabios árboles que seguirán alimentando a los más pequeños, día tras día, generación tras generación, intentando cuidarlo, para que la familia nunca sea un valor en peligro de extinción.

Por tanto, si las raíces están enfermas o no cuentan con las vitaminas y nutrientes necesarias, resultará muy difícil que sus ramas gocen de un aspecto saludable y crezcan arropadas.

Nunca se talará el árbol ni cortará una rama, pero sí se pueden abonar las raíces para darles fortaleza y estrategias para que actúen de tutor en cada una de sus ramas.

## ¿Qué hace diferente a una familia eficiente?

Una familia eficiente es aquella que propicia la diferenciación e individuación de sus miembros, respetando las características propias de cada uno de ellos y fomentando su autonomía. Todo ello en un clima de seguridad y confianza, donde la comunicación es clara y directa, sin ambigüedades o dobles mensajes.

La dinámica relacional que se establece y mantiene entre los miembros del sistema familiar se puede dividir atendiendo a su estructura y funcionalidad. Por un lado, la estructura hace referencia al grado de claridad de los límites familiares, concretamente, entre los subsistemas (quienes pueden acceder a discutir sobre determinados temas o tomar decisiones), las jerarquías y asunción de papeles (quién está a cargo de quién y de qué) y la diferenciación (el grado en que sus miembros tienen identidades y roles separados manteniendo al mismo tiempo la unión familiar). Por otro lado, la funcionalidad abarca estilos educativos de los progenitores (imposición y respeto a las normas y reglas establecidas), autoridad, disciplina, cohesión, equilibrio y adaptación ante los cambios, expresión de emociones o clima emocional y el tipo

de comunicación.

## ***Estructuralmente***

En relación a la estructura pueden surgir problemas cuando los límites entre las distintas generaciones o subsistemas son difusos y se asumen determinadas responsabilidades que no son acordes con el miembro de la familia que las desempeña. Un ejemplo de esto, es el caso de Marina. Es la hermana mayor de cuatro hermanos y desde que su madre enviudó ha desarrollado funciones parentales relacionadas con los cuidados de sus hermanos. El problema surge cuando su madre trata de imponerle límites acordes a su edad, debido a que Marina no los respeta por la conflictividad que existe entre su papel de hija y el cargo que desempeña de cara a sus hermanos.

Si se atiende a la estructura, resulta igual de importante preservar tanto el espacio físico de todos los miembros de la familia como el espacio emocional. Es decir, dependiendo del desarrollo emocional, cognitivo y social de cada persona, los procesos de diferenciación, individuación y autonomía cobran una especial importancia. Dentro de la familia se debe permitir experimentar la personalidad de cada individuo, reforzándola y no limitándola porque, simplemente, se salga de lo "tradicional" o de la "norma" impuesta en la familia.

## ***Funcionalmente***

Luis está preocupado porque siente que poco a poco su familia se "desintegra". Tiene dos hermanos mayores con los que se conecta bastante bien de manera superficial, no siendo capaces de profundizar en sus sentimientos o problemas (bajo nivel de comunicación), comparando irónicamente su casa con una pensión (baja cohesión). Además, cada vez pasa menos tiempo en casa, con las consecuentes discusiones que conlleva en relación a las demandas paternas.

Actualmente, el ambiente dentro de la familia es más tenso desde que su padre se jubiló, debido a que está mucho más pendiente de lo que hacen y dejan de hacer los demás miembros de la familia (no adaptación a un cambio del ciclo vital). Luis siente que está en medio de sus padres porque su madre le confiesa lo mucho que la está haciendo sufrir su padre, ante lo cual no puede comportarse posteriormente de manera neutral con él, deteriorándose su relación paterno-filial (triangulación: intento de resolver un conflicto familiar de dos personas involucrando a una tercera).

Luis define a su familia como muy rígida en el cumplimiento de las normas y reglas. Sin embargo, recuerda cómo su padre imponía los castigos y les regañaba mientras que su madre a escondidas les consolaba y quitaba el castigo cuando el padre se marchaba a *trabajar* (diferentes estilos educativos).

A lo largo de su desarrollo, recuerda la ausencia de felicitaciones ante los éxitos y la cantidad de reproches que su

padre les hacía por no alcanzar las metas que él había establecido para sus hijos (emoción expresada). Puesto que su hermano mediano no estudió una carrera universitaria ha sido considerado siempre como "la oveja negra" de la familia (la inteligencia como valor familiar).

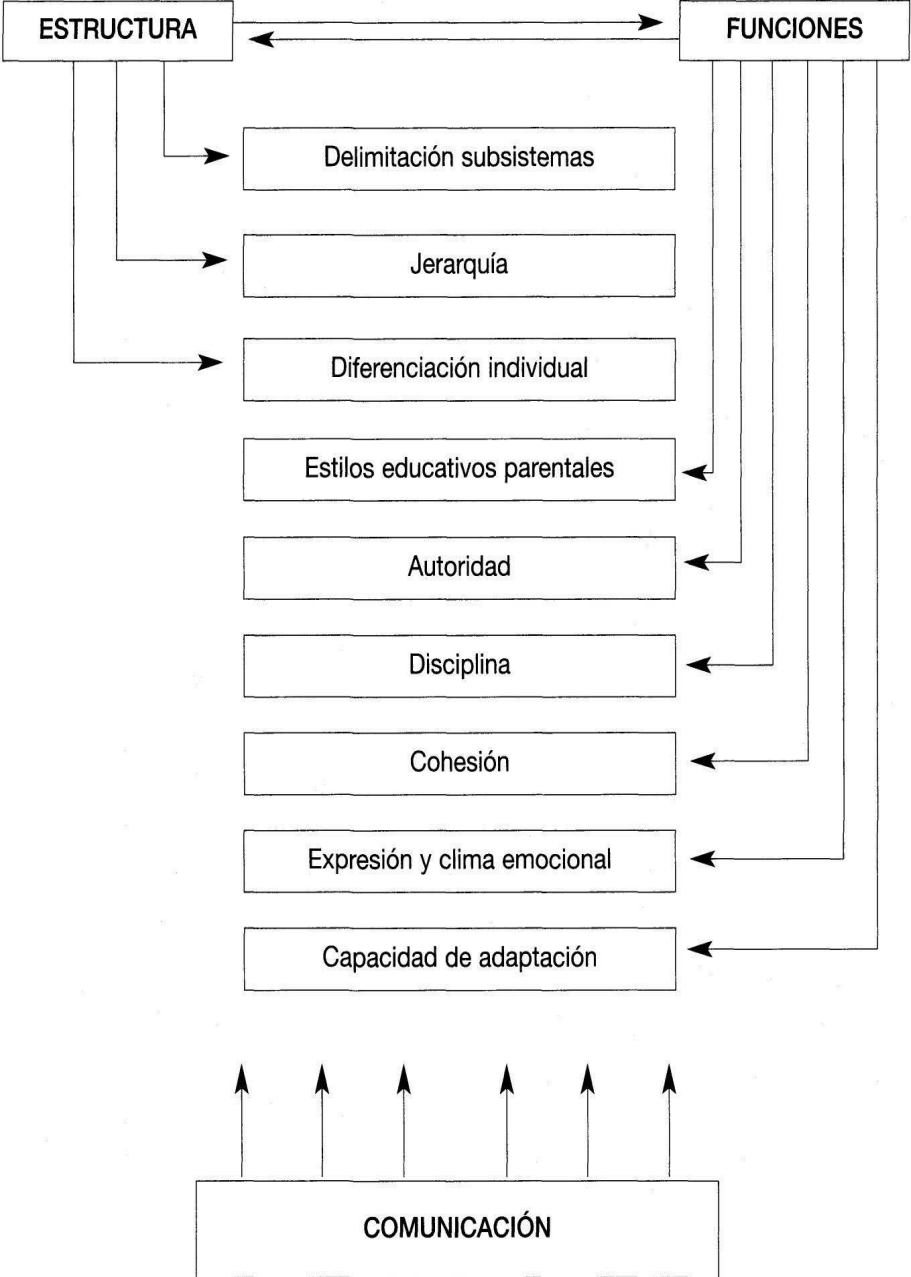
Los *estilos educativos de los progenitores* influyen en el establecimiento y cumplimiento de normas y reglas pero debido a cómo se manejan y el grado de acuerdo o desacuerdo que alcancen los hijos pueden percibir al subsistema parental como un frente común o un objetivo fácil de derribar por las grietas que presenta.

En relación a la *autoridad* eficiente, se establece que sería aquella que permite a los miembros del sistema familiar desarrollarse con libertad y de manera independiente, marcados por unos límites pero recibiendo apoyo y valoración en su andadura. Sin embargo, puede oscilar entre la rigidez o el libertinaje, dependiendo del grado de flexibilidad para negociar. Expresiones del tipo "esto se hace así porque lo digo yo" limitan claramente una actitud cooperadora y participativa por parte del resto de los familiares. El polo opuesto implica la percepción de "que todo vale o nada importa", es decir, no es necesario ajustarse a unas normas porque no existen. Obviamente esta sensación puede conllevar consecuencias negativas para una persona que no ha aprendido a relacionarse en y con un orden establecido. La autoridad se complementa

con la *disciplina* o pautas a seguir con un determinado rigor, es necesario conocer el camino que se ha de seguir y rectificar cuando el caminante se desvía.

La *cohesión* entre los miembros de la familia se refiere al grado de unión entre ellos, diferenciándose las relaciones íntimas de las superficiales. En este sentido pueden desarrollarse familias aglutinadas o, por el contrario, desvinculadas. La aglutinación hace referencia a aquellas relaciones en las que es difícil distinguir dónde acaba uno y empieza el otro. Las funciones de cada miembro de la familia no están claras y sus límites son muy difusos por lo que puede resultar frecuente, por ejemplo, que no se respeten entre ellos en el turno de palabra o que tomen decisiones importantes sin consultar la opinión de los demás. El caso contrario, la desvinculación, ejemplifica a aquellas familias que lo único que comparten es el techo que las cobija.

### **Cuadro 7.1. Estructura y funciones del sistema familiar**



El clima familiar está directamente relacionado con cómo expresen sus emociones. En este sentido, el ambiente familiar puede estar cargado de mensajes positivos o, por el contrario, negativos y perjudiciales cuando no enseñan nada, limitándose a reproches o críticas (*emoción expresada*).

Cada familia mantiene de una manera distinta el equilibrio que regula sus relaciones, con unas pautas comunicacionales y un proceso de adaptación estrechamente relacionadas con la apertura ante el cambio o mostrándose cerrados a todo aquello que atente contra su equilibrio.

El tipo de *adaptación* que presente el sistema familiar ante los cambios (incluidos los evolutivos del ciclo vital) es la capacidad de la familia para manejar las crisis o retos de su estabilidad a lo largo del ciclo vital (escolarización de los niños o muerte de un cónyuge).

El aspecto predominante que conduce el establecimiento de la dinámica familiar depende de la *comunicación* que los miembros sean capaces de mantener entre sí, que influye directamente en el resto de las pautas de interacción. Por tanto, es fundamental analizar los factores que facilitan o complican comunicarse con los demás, concretamente, con los familiares.

***¿No me explico bien o es que no me entienden?***

## **Aspectos que explican los errores en la comunicación**

Cuando dos o más personas interaccionan entre sí, hay que destacar la existencia de determinados factores que influyen en el resultado de tal comunicación, es decir, que sea efectiva o por el contrario negativa.

*A) Lo que se hace y no se hace adquiere siempre un significado para el otro*

Se puede pensar que cuando uno no se dirige intencionadamente a una persona no se influye o no se establece una comunicación, pero esto no es así ya que todo lo que se hace y se deja de hacer adquiere un significado en la relación con el otro. Por tanto, no siempre la comunicación que se mantiene con los demás es intencional, debido a que aunque no se exprese verbalmente ningún mensaje, la postura corporal o facial que se adopte, o incluso el no decir nada, el silencio, puede estar indicando aprobación o rechazo. Por tanto, se concluye que *no es posible no comunicarse*.

Es decir, no hace falta establecer una interacción directa centrada en el lenguaje para lanzar un mensaje. Por ejemplo, cuando una pareja está manteniendo una fuerte discusión y se da un largo silencio, ¿no está comunicando algo? Cada uno de ellos puede otorgarle a ése silencio diferentes significados: está

muy enfadado, no quiere seguir hablando, se calla porque tengo razón, etc.

### *B) Lo que se dice o se hace y quién lo recibe*

Todo mensaje contiene dos aspectos diferentes pero íntimamente relacionados. Por un lado, el qué se dice (contenido) y por otro a quién (relación). Es decir, la importancia no radica únicamente en el contenido propiamente dicho sino en la relación previa que exista entre los interlocutores.

Daniel decidió organizar las ansiadas vacaciones familiares que llevaban esperando durante mucho tiempo. Él sabía que el destino preferido por su mujer era México. Esa misma tarde acudió a la agencia de viajes y de manera impulsiva reservó los billetes y el hotel, pensando que Vanesa estaría de acuerdo con la elección. Su sorpresa fue cuando su mujer se enfadó por tal comportamiento, reprochándole su manera de hacer las cosas. La pregunta que le surgió a Daniel fue: ¿por qué estando de acuerdo en el destino, fechas y coste económico de las vacaciones, su mujer había reaccionado de ese modo? En este caso, el acuerdo existe en el contenido pero no en la relación, es decir, aunque Vanesa quería ir a México rechazaba la manera unilateral con la que su marido lo había organizado, cuestionándose aspectos de autoridad e independencia en la pareja.

### C) *"Te chillo por tu pasividad"; "soy pasivo por tus gritos"*

En ocasiones, determinadas interacciones van adquiriendo un carácter patológico dependiendo de cómo los protagonistas de la relación entiendan la conducta o comentario del otro. Es decir, generalmente un tipo de comportamiento es la consecuencia o respuesta al comportamiento del otro y, a su vez, estimula la futura conducta que se va a emitir (relación circular y no unilateral).

La esencia radica en la interpretación que cada persona realiza de la conducta del otro, lo que a su vez determina su propia conducta. Óscar y Julia se encontraban en una relación circular que no conseguían modificar. Julia detestaba la pasividad con la que su marido enfrentaba los temas cotidianos de la vida y su conducta habitual era elevar el tono de voz para intentar motivar a Óscar y que se involucrara ("te grito por tu pasividad"). Sin embargo, para Óscar los gritos que daba su mujer le situaban aún más en una posición pasiva porque los interpretaba como una pérdida de control absoluta y ante lo cual no podía hacer nada ("soy pasivo por tus gritos").

Otro ejemplo en el que los personajes otorgan una puntuación diferente a la secuencia de los hechos es el caso de Rosa, la cual siempre le reprochaba a su hijo la falta de diálogo que existía entre ellos, por lo que la estrategia que empleaba era interrogarle ("te interrogo porque no hablas"). Sin embargo, Antonio tenía su propia interpretación de la situación que

atravesaban, manteniéndose en el silencio ("no hablo porque me siento interrogado").

#### *D) Qué se dice y cómo*

Cuando se interactúa con los demás se ponen en marcha dos tipos de vías comunicacionales: verbal y no verbal. Es decir, además del mensaje que se transmite verbalmente, influyen todos los componentes de la comunicación no verbal (todo lo que no sea la palabra: postura corporal, rostro facial, entonación y modulación de la voz). Estos dos canales pueden ser congruentes entre sí o incongruentes, estableciéndose los problemas en la incongruencia.

Por ejemplo, Julián organizó todos los preparativos para presentar a su novia oficialmente a sus padres. Ambos le comentaron que estaban deseando conocerla y lo felices que se sentían (nivel verbal). Sin embargo, durante la cena de presentación, los padres mantuvieron una actitud distante y fría con la invitada, no prestándole atención cuando intervenía en la conversación e incluso interrumpiéndola.

Si se atiende a este aspecto quizás se pueda comprender la confusión que produce preguntar a una persona ¿qué le ocurre? siendo que verbalmente la respuesta es "nada", pero que mediante otros canales no verbales se intuye que realmente le ocurre algo que no quiere contar.

E) *¿Qué posición se adopta frente al otro?*

– *Complementariedad: padres autoritarios-niños sumisos*

En este tipo de relación, cada persona asume un papel que complementa al otro y viceversa. Cuando se mantiene esta actitud, el extremo patológico depende de la rigidez que adquiera tal complementariedad.

Dependiendo de la posición que se aprenda a asumir respecto al otro dentro de la familia, así se situará una persona frente al resto del mundo. En una relación complementaria, el concepto principal es que cada uno de los integrantes complementa al otro, no clasificando las respectivas posiciones como mejores o peores, sino simplemente complementarias.

– *Simetría: "si te sigues portando mal te castigaré más"*

Cuando la actitud que se mantiene con el otro es simétrica, su polo superior es el establecimiento de una competición. Por tanto, es importante identificar en qué aspectos se inicia este tipo de problema para poder cortarlo eficazmente.

De la misma manera en que en la adopción de una posición complementaria no se clasifican posturas mejores o peores, en la simetría tampoco. No obstante, cuando dos personas están en desacuerdo respecto a un tema, se requiere una mayor negociación para aquellos que son simétricos relacionalmente

porque es probable que queden encerrados en el conflicto, ascendiendo hacia una escalada de poder.

## **Proceso de enfermar en la familia. ¿Cumplen alguna función los síntomas en la dinámica familiar?**

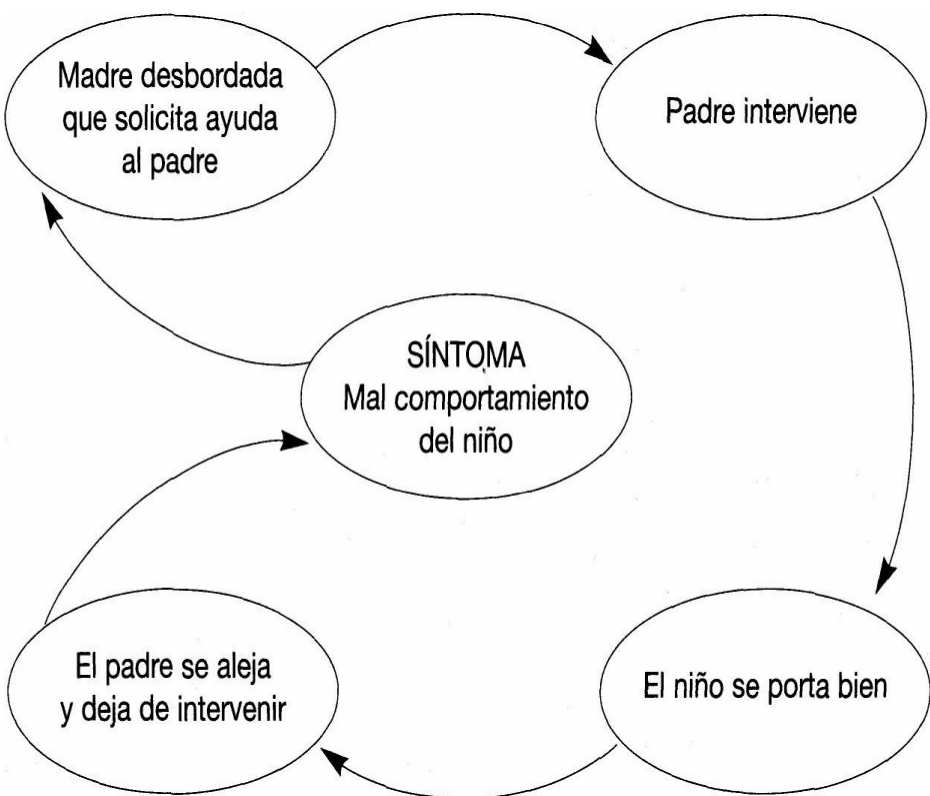
Cuando uno de los miembros de una familia presenta un síntoma (alteración física o psíquica que produce consecuencias desadaptativas para la persona en su desarrollo vital), independientemente de la gravedad que suponga para el individuo, surge preguntarse: ¿cumple este síntoma alguna función en la dinámica familiar?, ¿qué aspectos comunicacionales pueden relacionarse con su inicio o sostenimiento?

Ante todo, cuando se analicen este tipo de secuencias dentro de la familia nunca se va a buscar culpables. Es decir, las familias ponen en práctica todos los recursos con los que cuentan e intentan hacerlo lo mejor posible, pero no por ello significa que sea efectivo. Por tanto, es esencial identificar los pilares en los que sustenta la comunicación para entender el papel que ejerce el comportamiento sintomático en el mantenimiento del equilibrio familiar.

El miembro de la familia que presenta el síntoma se denomina "paciente designado o identificado", siendo dentro de

la familia donde se tiene que explorar la funcionalidad que ha asumido. Al igual que cada persona es única, las familias también lo son, pero el motivo que, generalmente, mantiene un comportamiento sintomático es el de proteger la dinámica familiar, sea la que sea. Por ello, se proponen los siguientes ejemplos, pero el abanico de posibilidades es infinito, dependiendo de las pautas interaccionales y comunicacionales que sustenten al sistema familiar, considerando siempre una visión circular entre los comportamientos de los miembros que componen la relación familiar.

#### **Cuadro 7.2. Circularidad relacional**



Isabel era definida por sus dos hijos como una madre con un alto grado de preocupación y de interés por todo aquello que pudiera afectar a los miembros de su familia. Siempre había ejercido una absoluta dedicación a sus hijos manifestando y solicitando actitudes de tipo protector. Los problemas escolares de Álvaro (10 años) coincidieron con que su hermano mayor se trasladó a una residencia debido al inicio de la carrera universitaria.

En este caso, el comportamiento sintomático serían los problemas escolares en Álvaro (paciente designado). La función de este síntoma es la de proporcionar al sistema familiar el equilibrio que se había mantenido hasta este momento, es decir, preservar los cuidados proteccionistas, los cuales se vieron alterados por la marcha del hijo mayor. Concretamente, cuando Álvaro presenta estos problemas, el sistema familiar entero, especialmente Isabel, se moviliza para ayudarlo y protegerle. Sin embargo, tras este movimiento se esconden otros conflictos familiares o de pareja. Circularmente, el síntoma tiene así pues una función protectora sobre el sistema familiar. Cuando una familia tiene una pobre capacidad de adaptación puede recurrir a generar un paciente identificado que mantiene su equilibrio a costa de disminuir el grado de singularidad de sus miembros y de impedir la evolución del sistema.

En la familia Sánchez existe una fuerte tendencia a evitar los conflictos. Generalmente, una situación altamente estresante es cuando Leticia (17 años) trata de negociar algún tema importante con su padre. Cuando la interacción entre ambos alcanza una intensidad máxima, su madre sufre "uno de sus desmayos" e inmediatamente la atención se centra en ella, desviándola del problema que amenaza a la estabilidad familiar.

Otro ejemplo que contribuye a comprender el síntoma

como mecanismo de evitación de conflictos son los frecuentes dolores de cabeza que presentan algunas mujeres a la hora de acostarse. Debido al dolor de cabeza no se mantienen relaciones sexuales con la pareja, no porque no se deseen, sino porque les duele la *cabeza*.

La tendencia a evitar el conflicto se manifiesta por el hecho de que todos los miembros de la familia cooperan, con toda una serie de mecanismos de evitación para esconder el desacuerdo, de modo que permanezca latente y no estalle nunca abiertamente. Cada vez que la tensión de la familia se vuelve amenazadora, alguno de sus miembros, y a menudo el paciente, interviene reclamando para sí la atención y la preocupación de los otros. En este sentido, la utilización del síntoma por parte del paciente juega un papel específico y, naturalmente, la experiencia de proteger a la familia a través de los síntomas se transforma en un refuerzo poderoso porque ellos son de nuevo utilizados con este objetivo reanudándose así el proceso.

## **Diferentes familias dependiendo de sus valores y de su comunicación**

La familia es para cada persona un contexto primario de aprendizaje y de experiencia, donde los individuos se desarrollan o donde fracasan en los diferentes movimientos como: el de individuación, diferenciación y adquisición de la

identidad. Por ello, en la familia pueden instaurarse fácilmente este tipo de dificultades relacionales e influencias emocionales, que ligan circularmente al paciente y su síntoma al sistema familiar. Cabe aclarar que este vínculo no tiene ninguna connotación de causalidad que conduzca a la idea de culpabilizar a la familia como patógena, y por tanto "nociva". Al contrario, es en ella donde se puede comprender el significado del síntoma y las influencias emocionales que favorecen su aparición y mantenimiento.

Alrededor de la formación de la familia, siempre se depositan ciertas expectativas a conseguir (familia deseada) y a evitar repetir patrones de las familias de origen o fomentar otros nuevos (familia temida). Debido a esto, el sistema familiar es complejo y se encuentra interrelacionado en diversos niveles: la propia historia familiar (mitos o principales valores) y las interacciones y dinámicas relacionales (cómo se comunican y adaptan).

#### *A) En función de la propia historia familiar: mitos o principales valores*

Determinados tipos de familias se pueden quedar ancladas en la mera comprobación constante del cumplimiento o no de ciertos mitos familiares. Los más destacados son aquellos que hacen referencia a la herencia familiar, como por ejemplo: ¿a quién se parece este niño?, ¿ha heredado el ingenio de su

padre?

La dinámica e interacción familiar puede depender de la importancia que se le otorga a determinados valores (política, religión, dinero), pero cuando uno de ellos adquiere protagonismo y todo gira alrededor de conseguirlo puede limitar el desarrollo del miembro en el que recae la responsabilidad de conseguirlo y no defraudar al resto. A su vez, la persecución de estos objetivos puede limitar el desarrollo en otras áreas de la vida.

Por ejemplo, cuando uno de los valores a conseguir dentro de la familia se basa en demostrar la *inteligencia* de sus miembros, cualquier conducta que no se dirija a demostrarlo se convierte en una fuente de conflicto. En este sentido, Ramón recuerda el día en que les comunicó a sus padres su deseo de estudiar arte dramático, calificándolo como uno de los peores días de su vida. Ambos reflejaron en sus rostros una auténtica decepción y su padre le dijo que su familia estaba compuesta por ingenieros, interpretándolo Ramón como que ya no era considerado parte de la familia.

Otro ejemplo que ayuda a comprender la presión que provoca alcanzar los valores familiares es compartir y aceptar las *tradiciones* familiares. Este conflicto se le planteó a Natalia cuando decidió independizarse. Sus padres no lo aprobaban debido a que sus creencias se basaban en que una persona abandonaba su hogar para crear el suyo propio mediante el

matrimonio. No obstante, Natalia tardó mucho en tomar la decisión debido a los conflictos que anticipaba que sucederían, pero finalmente se marchó. Actualmente, lleva conviviendo con su pareja siete meses y aún no se lo ha dicho a sus padres porque, si no fueron capaces de entenderla y apoyarla en vivir sola, si se enteran de su nueva situación teme que la rechacen tajantemente como su hija.

*B) En función de las interacciones y dinámicas relacionales: comunicación y adaptación*

Dependiendo de la comunicación mantenida dentro de la familia y de cómo se relacionen entre sí puede fijarse una dinámica que favorezca la aparición de determinados rasgos de conducta. Nunca se establece una relación de causalidad pero el peso que tiene la familia en el posterior desarrollo de una persona es un factor que predispone a comportarse de una determinada manera porque, al fin y al cabo, la familia es el marco de referencia desde el que se enfrenta al mundo.

Si se atiende a las pautas de interacción se puede establecer una tipología familiar. Se proponen a continuación una serie de ejemplos como muestra:

- *Familias fóbicas.* Serían aquellas que se mantienen en un constante estado de defensa. Ante la previsión de todos los peligros y amenazas que pueden sufrir, gastan todas sus energías en la construcción de una "coraza" o

"caparazón" para que no puedan ser dañados. Por tanto, como si de tortugas se tratase, este tipo de familia limita las relaciones con el exterior (relaciones extrafamiliares), por evitar el dolor que puede ocasionar independientemente de la fuente que lo emita.

- *Familias obsesivas*. En este sentido, también se están defendiendo pero su estrategia se basa en la realización de determinados ritos o rituales que preserven sus barreras protectoras. La característica definitoria de estas familias es el cumplimiento riguroso de las reglas y normas, manteniendo unas pautas de interacción prefijadas e inamovibles. Esta rigidez limita el desarrollo personal porque cualquier intento de creatividad o espontaneidad es considerado un atentado contra la estabilidad familiar.
- *Familias somáticas*. ¿Por qué es el cuerpo el que está hablando? Cuando los canales emocionales se encuentran bloqueados y no se pueden exteriorizar las emociones de manera sana, es decir, abierta y sinceramente, puede ser el propio cuerpo el que metafóricamente grite lo que está sucediendo a un determinado individuo.

Estíbaliz padecía fuertes ataques asmáticos que no se relacionaban, aparentemente, con ningún factor biológico ni con los cambios estacionales. Cuando terminó el

instituto decidió viajar a Londres durante un año para perfeccionar su inglés, mejorando notablemente su "enfermedad". La pregunta que se lanza es la siguiente: a través del asma, ¿qué puede estar tratando de comunicar somáticamente Estíbaliz? Pues bien, una de las hipótesis gira en torno a la idea de no poder respirar, es decir, la falta de aire. Cuando una persona siente que todos están encima de ella atentos a cualquier movimiento es probable que se tenga la sensación de asfixia.

- *Familias enredadas.* Consiste en la tendencia de cada miembro de la familia a manifestar intrusiones en los pensamientos, sentimientos, acciones y en la comunicación con los otros. Los límites entre las generaciones y entre los individuos son muy frágiles, con la consiguiente confusión de funciones y de roles. La autonomía y los espacios personales son casi inexistentes. Individualmente aparecen muchos obstáculos que, a veces, imposibilitan el desarrollo de los procesos de autonomización e individualización.
- *Familias rígidas.* Se manifiesta como redundancia en la repetición estereotipada de los mismos modelos de interacción. La rigidez puede dar lugar a presentarse como familias muy unidas y armoniosas en las que no existen otros problemas fuera de la enfermedad del

paciente y consecuentemente no es requerido ni parece necesario ningún otro cambio.

## **Aportaciones de la terapia familiar**

Al concebir la familia como sistema se asume que la conducta de un miembro de la familia no se puede entender separada del resto de sus miembros. Esto lleva a su vez a considerar que la familia es más que la mera unión de sus componentes (el todo es más que la suma de las partes). Concretamente, implica que los miembros de la familia funcionan en interrelación, las causas y efectos son circulares y que cada familia tiene características propias de interacción que mantienen su equilibrio y matizan los márgenes de sus progresos o cambios.

Por tanto, se propone un cambio en la óptica de la observación, es decir, en lugar de tomar en consideración la patología concreta de un individuo determinado, como unidad aislada, consiste en observar a la persona como componente del sistema relacional en el que está inserto.

La contribución sistémica al ámbito de las enfermedades es el haberlas subrayado como trastornos en los que la evidencia de un componente biológico es a menudo indiscutible, pero son mantenidos y permanecen más graves a través de su inclusión en el interior de circuitos interpersonales disfuncionales (por

ejemplo: comunicación patológica).

Por un lado, cuando una familia acude a terapia va a tener la oportunidad de escuchar de todos los miembros de la familia la concepción que cada uno de ellos tiene del problema que los motivó a pedir ayuda.

No obstante, determinados problemas siguen su tratamiento individualmente. Es decir, no siempre se recurre a la familia. Dependiendo de la edad del paciente y de la patología que presente, se propondrán diversas alternativas terapéuticas (individual, familiar, grupal). Una vez que se decide seguir un tratamiento familiar el objetivo es provocar un cambio en las relaciones y no tanto en las personas individuales. Por tanto, cuando se considera que la familia está ejerciendo una influencia directa en la enfermedad es necesaria su intervención, porque si el tratamiento se limita a la persona, el nocambio de los demás miembros retrasará e incluso dificultará que esos cambios se consoliden.

El objetivo del terapeuta es descifrar el juego familiar con las reglas y normas establecidas. Una vez que esta dinámica es descubierta se podrá esclarecer cómo surgió el conflicto o por qué se está manteniendo.

Hay que ayudar a la familia a construir una nueva realidad, cambiando el guión que han aprendido hasta este momento dado que no está siendo eficiente, aparentemente, para alguno de los miembros, pero realmente involucra a todos y cada uno

de ellos.

No obstante, cuando la familia no está dispuesta a someterse a un tratamiento porque consideran que todos sus problemas quedan focalizados en el paciente identificado, la estrategia a seguir será la de dotar a la persona de las claves necesarias para enfrentarse a las reglas del juego familiar y ser capaz de tomar distancia con aquello que la hace sufrir pero que no puede modificar.

# ***Cómo percibe el niño a su familia a través del dibujo***

---

## **Introducción**

El dibujo de la familia es una técnica que explora la afectividad infantil, aportando información valiosa sobre la vivencia que el niño percibe de las relaciones familiares.

Todos los dibujos que aparecen fueron realizados por niños con edades comprendidas desde los cuatro hasta los trece años. Se les pide que dibujen a su propia familia (y no a una familia imaginaria) porque cualquier alteración que se dé en comparación con su familia real cobrará una relevancia significativa. Siempre se les da libertad para que sean ellos mismos quienes decidan los miembros que desean dibujar.

Puesto que el objetivo a evaluar es la comunicación o incomunicación que percibe el niño en las relaciones familiares,

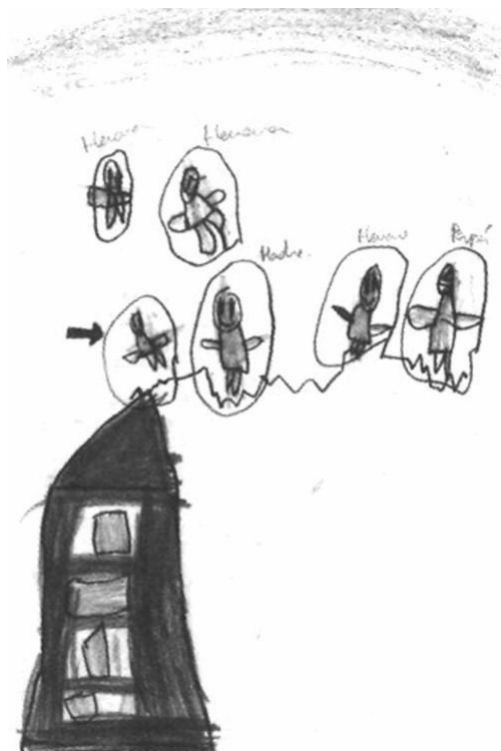
se va a atender a los siguientes factores principalmente:

- La distancia física entre los miembros de la familia que refleja la distancia emocional que existe entre los mismos.
- El tipo de interacción mantenida entre los miembros de la familia.
- La diferenciación entre los subsistemas familiares (parentalfilial) y si se respeta o no el orden jerárquico de aparición.
- Incorporar a personas que no forman parte de la familia (por ejemplo, a la niñera) o fallecidos.
- Suprimir a algún miembro de la familia que existe realmente.

Los dibujos aportan otro tipo de información si se atiende a: su tamaño o emplazamiento en el papel, si el niño borra o no durante su realización, los rasgos faciales (suprimidos o exagerados) o el orden de los personajes, pero esto escapa al objetivo de este trabajo. A su vez, muchos de los dibujos cumplen más de uno de los requisitos de la clasificación establecida, pero han sido incluidos en la más significativa. El niño que realiza el dibujo está señalado con una flecha.

## **Según la distancia física entre los personajes**

## DIBUJO 1 (4 años)



Los dibujos en los que los miembros de la familia se enmarcan entre líneas cerradas, en este caso en círculos, reflejan incomunicación familiar. El niño aísla a cada uno de los personajes percibiéndolos como si estuvieran en una burbuja, "cada uno en su mundo".

No obstante, establece una línea de unión con su madre, hermano y padre, percibiéndose una mayor cercanía entre

estos cuatro personajes. Sin embargo, las otras dos hermanas son situadas en un plano superior y separadas del resto.

### **DIBUJO 2 (7 años)**



En este caso, ocurre lo contrario al dibujo anterior. Es decir, entre los miembros de esta familia no hay distancia física, sino que se superponen los unos con los otros. Se refleja una familia aglutinada en la que aparentemente no se dispone de espacios

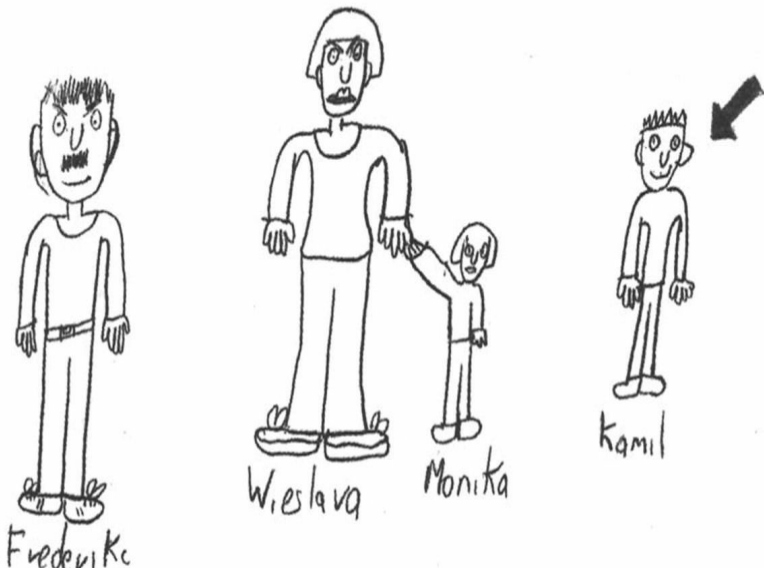
personales y privados que favorezcan la independencia de las personas; "cuanto más juntos, mejor". Esto ejemplificaría a aquellas familias que no respetan la intimidad de sus miembros o que hablan todos a la vez.

## **Según el tipo de interacción mantenida entre los miembros de la familia**

***DIBUJO 3 (9 años)***

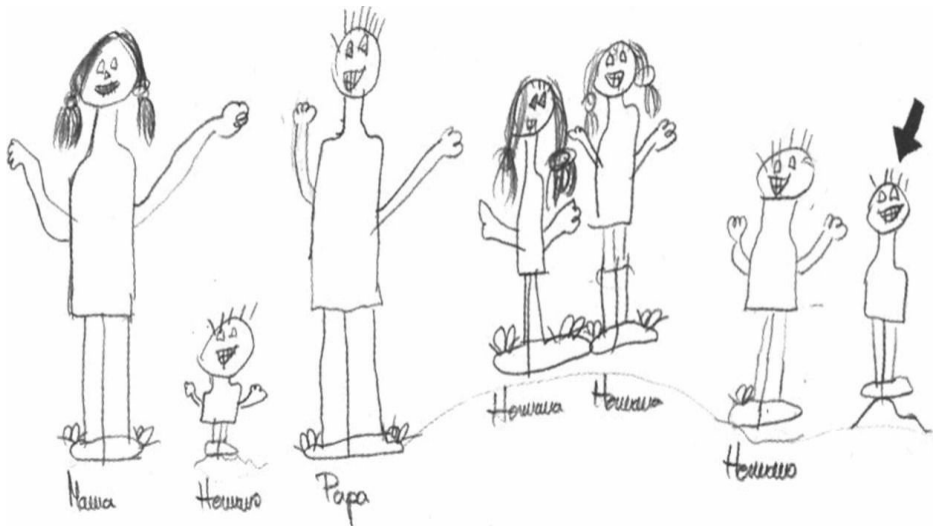
Kamil 9 años

2-12-2003



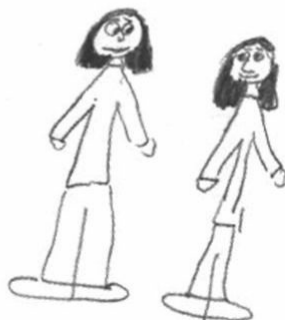
El protagonista del dibujo sitúa a su madre y hermana de la mano, percibiendo una mayor cercanía y relación entre ellas, situándose él mismo y a su padre en los extremos. El hecho de que él se dibuje el último refuerza su propia desvalorización respecto al lugar que ocupa en su familia.

**DIBUJO 4 (7 años)**



Se observa cómo el hermano pequeño es situado entre los dos padres, percibiéndose unos límites confusos entre los subsistemas parental y conyugal. A su vez, el subsistema fraternal se encuentra dividido en relación al género y a la edad: las dos hermanas mayores y los dos hermanos menores físicamente juntos y moderadamente alejados del resto. Se podría hipotetizar la existencia de alianzas familiares entre estos dos bloques.

**DIBUJO 5 (9 años). Hermano del dibujo 4**



Además de aparecer en diferentes planos (arriba los padres y el cuarto hermano), el tipo de interacción mantenida aporta la siguiente información: el padre persigue a la madre con la intención de darle una medicina, el cuarto hermano aparece aislado del resto y en actitud de escape (parece que está corriendo). El autor del dibujo coge de la mano al hermano pequeño, mostrando sus cuidados y preocupación por él. Las dos hermanas, aunque no interactúan entre sí, se encuentran físicamente juntas.

# DIBUJO 6 (6 años)

Géneros:

1. Dibuja a tu familia:

Hermana



Hermana



Hermana



Padre



Madre

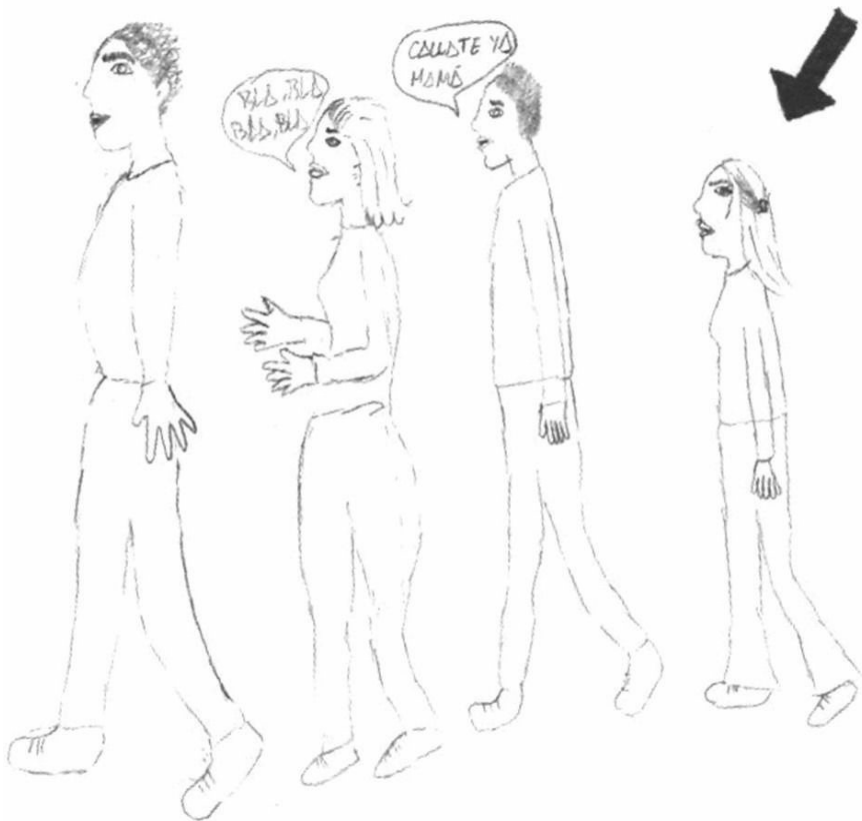


Se establecen dos claros estratos entre los miembros de esta familia. En un plano superior se sitúa el subsistema fraternal, siendo el orden jerárquico adecuado. En el inferior se coloca a los padres. Las diferencias sexuales quedan patentes en los collares que llevan las mujeres y el broche de los hombres,

puesto que todos llevan la misma vestimenta y una longitud de pelo parecido. Aún no ha interiorizado dichas diferencias claramente aunque las percibe.

Si se atiende a los aspectos de autoridad y disciplina, se esperaría que los padres se situaran por encima de los hijos, pero puede ser que el protagonista del dibujo se identifique o mantenga una relación más estrecha con sus hermanos, más que con sus padres.

***DIBUJO 7 (13 años)***



El colocar a los miembros de la familia en "fila india" expresa cómo el niño ha interiorizado el seguimiento de un orden y de las reglas. A su vez, respeta el orden jerárquico: padre, madre, hermano mayor y la protagonista.

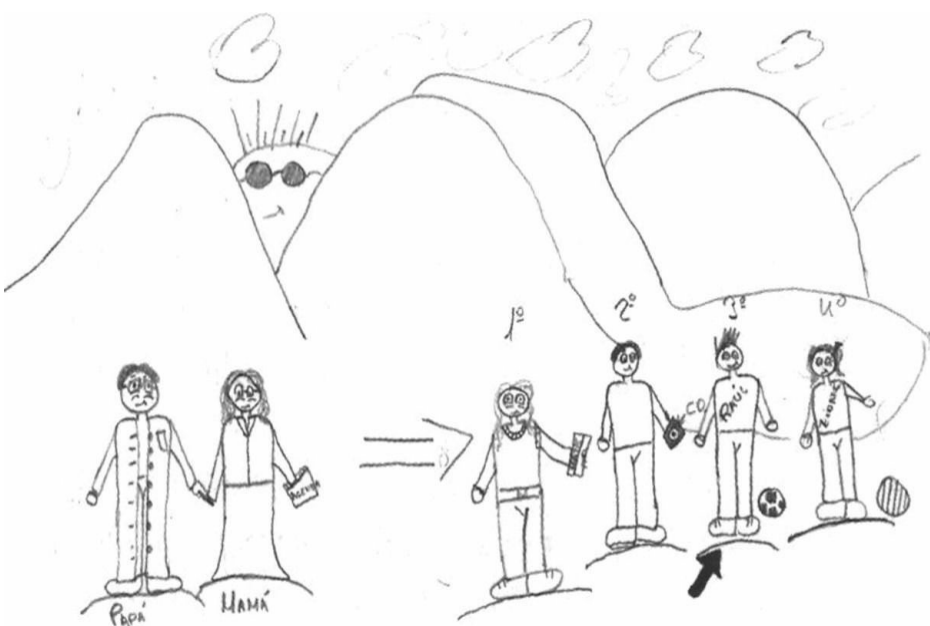
Resultan muy reveladoras las viñetas que añade en relación a cómo percibe la relación entre su madre y hermano adolescente y, aunque el hermano la manda callar, sitúa a cada

uno en su lugar correspondiente, no anticipando a su hermano (el adolescente no ha tomado el control de la familia).

**La diferenciación entre los subsistemas familiares (parental-filial) y si se respeta o no el orden jerárquico de aparición.**

***DIBUJOS 8 (10 años) y 9 (11 años)***





Estos dibujos pertenecen a dos hermanos que han interiorizado claramente los límites entre los subsistemas familiares y, por tanto, se puede generalizar que también las funciones que cada uno de ellos cumple en la dinámica familiar. El dibujo 8 representa antes al subsistema fraternal en su orden jerárquico, uniéndolo al subsistema parental mediante un corazón. Sin embargo, el dibujo 9 sigue una diferenciación distinta. Percibe cómo desde sus padres parten todos los hermanos. La presencia del bloque parental, en primer lugar, refleja una ansiedad menor y un mayor equilibrio en la vivencia de los problemas emocionales.

A su vez, el dibujo 9 es muy detallista con cada personaje:

el padre lleva una bata porque es médico, la madre con una agenda reflejando la cantidad de trabajo que percibe el niño que desempeña la madre fuera del hogar, su hermana mayor con el libro de matemáticas, siendo ésta la asignatura en la que más problemas tiene, su hermano con un disco compacto, percibiéndose que le gusta escuchar música, él mismo con un balón de fútbol y el nombre de un jugador profesional en su camiseta y, por último, su hermana a la que también le apasiona el fútbol.

***DIBUJO 10 (12 años)***

Dandan:

1 Dibuja a tu familia:

Papá



Mamá



Hermana  
Mayor



Hermana  
pequeña

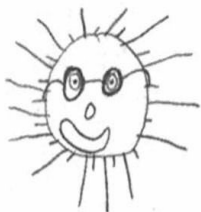


Yo



Cuando existe una alteración en el orden del subsistema fraternal, dibujándose el niño en último lugar cuando realmente no le corresponde (porque no es ni hijo único ni el menor), refleja una cierta desvalorización de sí mismo. A su vez, tiende a manifestar sentimientos de celos o de rivalidad ante el hermano dibujado que gana un puesto superior en la escala.

**DIBUJO 11 (9 años)**



Según este dibujo, ¿qué une a esta pareja? Es hija única por lo que probablemente familiarmente toda su atención se focalice en sus padres, proyectando de esta manera su dependencia. La utilización de un podio refleja inseguridad, necesitando igualar a la misma altura a todos los personajes, siendo el de la

figura paterna más bajo que el de la madre y el de ella misma, pudiendo percibir una mayor debilidad y desprotección en estos últimos personajes.

***DIBUJOS 12 (7 años) y 13 (10 años)***



mi madre.

mi padre.



mi hermo



mi hermanita



7 yo



Estos dos dibujos representan un claro ejemplo del orden jerárquico real. En estos casos, se suele interpretar que las tensiones familiares suelen ser moderadas o pequeñas. A su vez, se establecen claramente las diferencias sexuales entre hombres y mujeres.

Sin embargo, un aspecto que comparten ambos protagonistas es la acentuación que le otorgan a los rasgos faciales, concretamente a la expresión de la boca, lo cual manifiesta una notable inmadurez afectiva.

**Cuando se incorpora a personas que no forman parte de la familia (por ejemplo, a la niñera) o fallecidos**

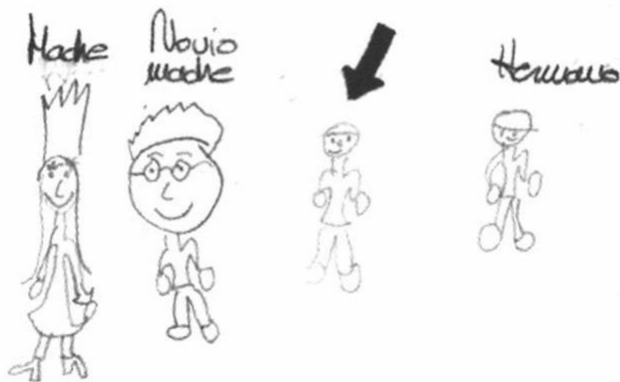
***DIBUJO 14 (8 años)***



Generalmente, el primer personaje que se dibuja suele ser al que mayor valorización le otorga el niño. En este caso, ocupa dicho lugar la niñera, quedando patente la importancia que asume en su vida. A su vez, el último hermano dibujado falleció hace cuatro años pero lo sigue considerando parte de la familia. El otro hermano es colocado entre los dos padres, pudiendo ilustrar de esta manera cómo percibe el niño que el mayor

número de atenciones, por parte de sus padres, recae sobre éste hermano.

### DIBUJO 15 (5 años)

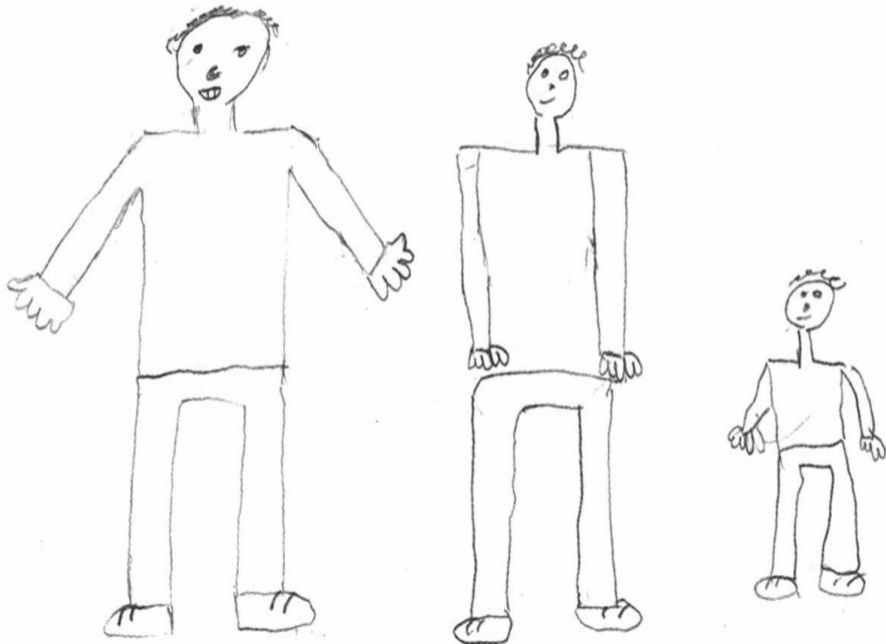


Este dibujo representa la percepción que tiene el niño de su

familia (reconstituida). A pesar de que su madre ha rehecho su vida sentimental con un hombre, la figura paterna fallecida está presente. Su manera de representarlo es como si se tratara de un ángel que les observa siempre. Un detalle que puede estar indicando el papel tan importante que los hijos huérfanos de un padre le otorgan al otro progenitor es la corona de reina que lleva la figura materna, adquiriendo además un mayor tamaño que el resto de los personajes.

## **Cuando se suprime a algún miembro de la familia que existe realmente**

***DIBUJO 16 (8 años)***



Quando el niño se suprime a sí mismo del dibujo, señala una tendencia a identificar quiénes son su familia pero sin sentirse parte de ella. En esta familia, su hermana padece una minusvalía por lo que resulta comprensible que perciba una mayor dedicación de sus padres hacia la misma.

**DIBUJO 17 (7 años)**



Este dibujo representa, probablemente, el ejemplo más desolador de los que se puedan encontrar. Este niño se dibuja solo, se siente solo. Además, busca en la representación de los tabiques de la casa su protección porque no tiene a nadie que cumpla esta función ante el "chaparrón" de la vida. (Se encuentra en acogimiento.)

---

# ***Bibliografía recomendada***

---

Para ampliar la información sobre la temática que trata este libro puede contactarse con las directoras de la colección en la página web: <[www.psicopericial.com](http://www.psicopericial.com)>

Ausloos, G. (1998): *Las capacidades de la familia*. Herder. Barcelona.

Berazaluce, E. y Diego, E. (2002): *A qué tienen miedo los niños*. Síntesis. Madrid.

Espina, A.; Pumar, B. y Garrido, M. (comp.)(1995): *Problemáticas familiares actuales y terapia familiar*. Promolibro. Valencia.

Espinoza, J. (2002): *Padres efectivos. Una perspectiva cultura*.

(Impreso en Colorgraph). México.

- Garber, S. W.; Daniela, M. y Freedman Spizman, R. (1995): *Portarse bien. Soluciones prácticas para los problemas comunes de la infancia*. Medicis. Barcelona.
- Ríos González, J. A. (1994): *Manual de Orientación y Terapia Familiar*. Instituto de Ciencias del Hombre. Madrid.
- (coord.)(1998): *El malestar en la familia*. Centro de Estudios Ramón Areces, S. A. Madrid.
- Samalin, N. (1993): *Con el cariño no basta*. Ediciones Médici. Barcelona.