

Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

**La autoestima como
motor del
comportamiento**

3

volumen





María José Ruiz Lozano
Psiquiatra infantil



Felisa Bastida Pozuelo
Enfermera

Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA



Ilustraciones de Belén Laborda Marín

SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL. CENTRO DE DÍA - MURCIA
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SALUD MENTAL
SERVICIO MURCIANO DE SALUD

SESIÓN 5 La autoestima I

SESIÓN 6 La autoestima II

volumen 3

La autoestima como motor del comportamiento

índice

- ¿Qué es la autoestima?
- La autoestima y el comportamiento.
- ¿Cómo fomentar la autoestima?
- La vinculación:
 - La sensación de vinculación.
 - Problemas de vinculación.
 - Cómo aumentar en el niño su grado de vinculación.
 - Cómo mejorar la relación familiar.
- La singularidad:
 - El sentido de singularidad.
 - Cómo se comporta un niño con problemas de singularidad.
 - Cómo mejorar el sentido de singularidad .
 - Cómo mejorar la singularidad dentro de la familia.
- Actividades prácticas

● ¿Qué es la autoestima?

La autoestima es un conjunto de sentimientos que tiene una persona que se siente a gusto consigo misma.

El niño tiene un concepto de sí mismo:



Un niño con poca autoestima tiene una **minusvalía** comparable a la de cualquier persona incapacitada físicamente.

Posee escasa capacidad para tener éxito en el aprendizaje, en las relaciones humanas y en cualquier otro orden de la vida.

Son muchos los trastornos infantiles que aparecen asociados con un déficit de autoestima, ya sea como causa o como consecuencia; entre ellos destacan los trastornos del aprendizaje, de comunicación, trastornos de la conducta, problemas de alimentación, fobia social y mal rendimiento escolar entre otros.

La autoestima es un sentimiento que se expresa siempre con hechos.

**En un niño se puede detectar su autoestima por “lo que hace”
y por “cómo lo hace”.
Es el motor del comportamiento.**

UN NIÑO CON MUCHA AUTOESTIMA;

Estará orgulloso de sus logros, actuará con independencia, asumirá responsabilidades, sabrá aceptar frustraciones, afrontará nuevos retos con entusiasmo, se sentirá capaz de influir en otros, mostrará amplitud de emociones y sentimientos.

UN NIÑO CON POCAS AUTOESTIMA;

Evitará las situaciones que le provoquen ansiedad, despreciará sus dotes naturales , sentirá que los demás no lo valoran, echará la culpa de su propia debilidad a los demás, se dejará influir con facilidad, se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente, sintiéndose impotente y tendrá estrechez de emociones y de sentimientos.

● La autoestima y el comportamiento

1. El niño actúa para obtener una mayor satisfacción y creerse mejor.
2. Para confirmar la imagen que los demás, y él mismo, tienen de él.
3. Para ser coherente con la imagen que tiene de sí, por mucho que cambien las circunstancias.

Los niños que tienen poca autoestima lo reflejan en su **comportamiento**. Y conforme se van desarrollando las características de esa falta de autoestima, van convirtiéndose en costumbres o hábitos, y como tales, son difíciles de erradicar.

● ¿Cómo fomentar la autoestima?

La **AUTOESTIMA** es un sentimiento que surge de la sensación de satisfacción que experimenta el niño cuando en su vida se han dado ciertos aspectos o condiciones .

Aspectos necesarios para el desarrollo de la autoestima:

La Vinculación

La Singularidad

El Sentimiento de Poder

Las Pautas

Para fomentar la Autoestima de nuestro hijo debemos trabajar cada uno de estos aspectos.

Aunque aquí aparecen por separado (para poder entenderlo mejor), están muy relacionados y generalmente a la hora de ponerlos en práctica se tratan varios aspectos a la vez.

● La vinculación

- La sensación de vinculación.
- Problemas de vinculación.
- Cómo aumentar en el niño su grado de vinculación.
- Cómo mejorar la relación familiar.

Todos sabemos que el establecimiento de **adecuados vínculos** es imprescindible para un buen desarrollo durante la infancia, adolescencia y la edad adulta.

El sentirse vinculado a la familia y amigos, y experimentar de manera positiva un **sentimiento de apego** hacia ellos es fundamental en cualquier niño.

Necesitamos sentir que somos una parte importante de nuestra familia, que somos tenidos en cuenta, que se nos echa de menos y que nuestra opinión es importante.

De la misma manera, necesitamos sentirnos vinculados a un grupo o grupos de amigos.



Tener un grupo de amigos

LA SENSACIÓN DE VINCULACIÓN

El niño necesita tener la sensación de:

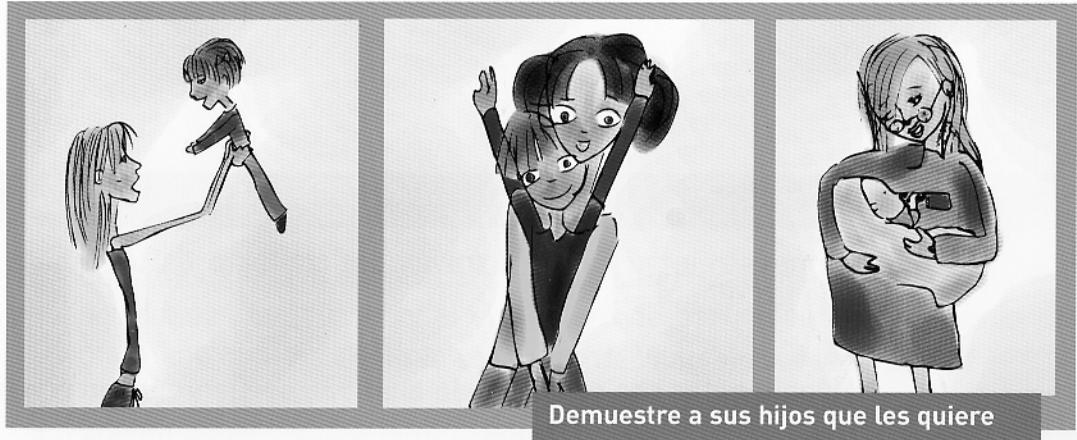
- Formar **parte de "algo"**: familia, clase, pandilla.
- Estar **relacionado con otros**: compartir sentimientos y recibir apoyo familiar.
- **Identificarse** con grupos concretos.
- Tener un pasado y una **herencia personal**.
- **Poseer algo** importante que todos reconocen como suyo.
- Sentir que **pertenecen a alguien**, que se preocupan por él y le cuidan, son los “sentimientos de pertenencia”.
- Los demás muestran **gran aprecio** por aquellas personas o cosas con las que él se relaciona, su familia, su colegio, su raza o su religión.
- Tener la sensación de que él es **importante** para los demás, se le quiere y se le respeta.
- Poseer un **cuerpo** en el que puede confiar para que responda como él desea.

EL NIÑO CON PROBLEMAS DE VINCULACIÓN

- Con frecuencia, hace pocos o nulos esfuerzos por **incorporarse** a las actividades familiares, y si el número de participantes es elevado se mantiene al margen. No quiere ir a fiestas , cumpleaños ni reuniones.
- Suelen pasar mucho tiempo **solos**.
- Otro detalle es su **resistencia a la comunicación**, no suelen ofrecer demasiada información sobre lo que les pasa en el colegio o en otros asuntos.
- Puede tener **uno o dos amigos** a la vez pero no le durarán mucho.
- Se guardan su dolor o lo sacan à la luz de manera **agresiva**, como una nube de humo tras la que ocultan sus verdaderos sentimientos.
- Evitarán las **actividades extraescolares**, sobre todo cuando exijan relacionarse bastante con otros niños.
- Y cuando las relaciones humanas se les tornan agotadoras **se aíslan** y se relacionan preferiblemente con cosas, animales domésticos o juguetes.

CÓMO AUMENTAR EN EL NIÑO SU GRADO DE VINCULACIÓN

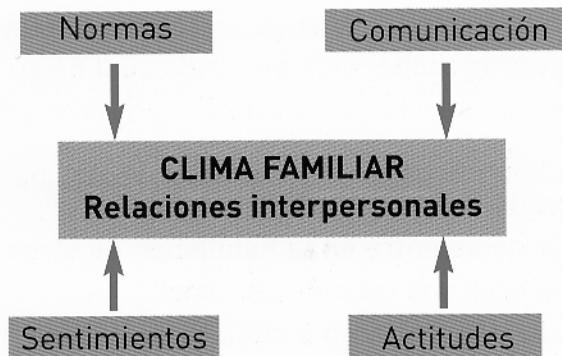
- Demuéstrele su cariño a través del **contacto físico**. Diga a sus hijos que les quiere.
- Muéstrelle un **rostro amable** al niño. Hágale notar **con palabras**, lo bien que se siente usted con él.
- **Elógielle** de manera concreta.
- Que los niños sepan cuándo ve usted que su comportamiento positivo tiene un buen **efecto sobre los demás**.
- **Comparta sus sentimientos** con los niños.
- **Comparta sus intereses**, aficiones, actividades y experiencias familiares con su hijos. Que él se implique.
- **Escuche a sus hijos** sin juzgarlos continuamente.
- **Haga algo especial** para que el niño vea reconocidas sus necesidades o las cosas que le interesan.
- **Evite interrogar** a los niños que sean muy tímidos.
- **Acepte** a sus hijos como son.
- **Ámelos** de manera incondicional y asegúrese de que ellos lo saben.



- Cuando se enfade con su hijo; comuníquele su malestar, y manténgase firme con las normas, pero **nunca menosprecie su carácter**.
- Ofrézcale **mensajes positivos**, verbales o mediante lenguaje corporal.
- Dedique a su hijo un **tiempo exclusivo**.
- **Hable** con él de manera positiva.
- Ayúdele a **ganar confianza** en sus propias habilidades.
- **Reconozca su esfuerzo**, sus intereses y su concentración.
- Anímele a expresar e identificar sus **sentimientos**.
- Enséñele a su hijo cómo convertir una queja en una **petición**.
- Anímele a tener **relaciones saludables** dentro y fuera del entorno familiar.
- Y a realizar **descubrimientos** por su cuenta.

CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN FAMILIAR

En todas las familias existe un “clima familiar” que es el resultado de los sentimientos, las actitudes, las normas y las formas de comunicarse cuando sus componentes se encuentran reunidos.



El **GRADO DE VINCULACIÓN** está en relación directa con la calidad de las relaciones interpersonales que se den en la familia.

Ideas que pueden facilitar mejores relaciones familiares:

1. Dé oportunidades para que los componentes de la familia **trabajen y jueguen juntos:**

Haga de las comidas un momento especial.

Planee un día especial de limpieza.

Excursiones familiares.

Cuando se produzcan acontecimientos fuera de lo normal (pintar casa, comprar coche) deje que cada cual dé su opinión .

Noche especial de televisión con refrescos y palomitas.

2. Usted puede **establecer normas**, reglas para toda la familia ,que mejoren el grado de vinculación:

Que nadie entre en la habitación de otros.

Celebrar una reunión semanal.

Nada de insultarse o chillarse.

3. Dé oportunidades para que los componentes de la casa compartan con los demás sus asuntos personales.

4. Escuche a los niños sin juzgarles.

5. Escuche sus preocupaciones y sentimientos: eso les animará a compartirlos más a menudo.

6. Ustedes actúan como modelo, compartiendo cosas de sus vidas con sus hijos. Las historias de la vida pasada de los padres son siempre las preferidas de los niños.

7. Clarifique los papeles de los componentes de la familia.

¿ Quién hace qué y cuándo?

¿ Quién toma las decisiones?

¿ Cuáles son las responsabilidades de los niños?

8. Esté pendiente de los problemas y necesidades de su hijo.

9. Fomente las soluciones positivas de los problemas que surjan entre los miembros de la familia.

● La singularidad

- El sentido de singularidad.
- Cómo se comporta un niño con problemas de singularidad.
- Cómo mejorar el sentido de singularidad.
- Cómo mejorar la singularidad dentro de la familia.



EL SENTIDO DE LA SINGULARIDAD

Los niños con autoestima reciben apoyo y aprobación por ser diferentes o especiales, y expresan su singularidad de muchas maneras.

El niño necesita;

Respetarse.

Saber que él es alguien especial, aunque se parezca a los demás en muchas cosas.

Sentir que sabe y puede hacer cosas que los demás no saben ni pueden.

Ser capaz de expresarse a su manera.

Usar la imaginación y dar rienda suelta a su potencial creativo.

Disfrutar del hecho de ser diferente, aprendiendo al tiempo a no incomodar a los demás.

Hay que apoyar al niño positivamente y hacerle comprender que los adultos disfrutan viendo esas expresiones de su personalidad. Y al mismo tiempo hay que ayudarle a identificar cuales son sus singularidades.

CÓMO SE COMPORTA UN NIÑO CON PROBLEMAS DE SINGULARIDAD

- Tiende a **restringir su imaginación**, parece que no les gusta inventar cuentos fantásticos y se sienten más seguros con juegos repetitivos, porque el cambio les incomoda.
- Rara vez o nunca contribuye con **ideas originales**.
- No aportará grandes cosas a la resolución de problemas familiares. **Repetirá** las ideas de otros.
- Un niño así **prefiere ir a sitios conocidos** y rara vez a sitios nuevos.
- **Se adapta** a los deseos de otros niños o adultos. Vestirá como los demás, hará y dirá lo que los demás.
- No ve nada especial en lo que hace. Tiene tendencia a **desmerecer** todo lo que hace.
- **Raramente expresan alegría** o júbilo de manera espontánea.



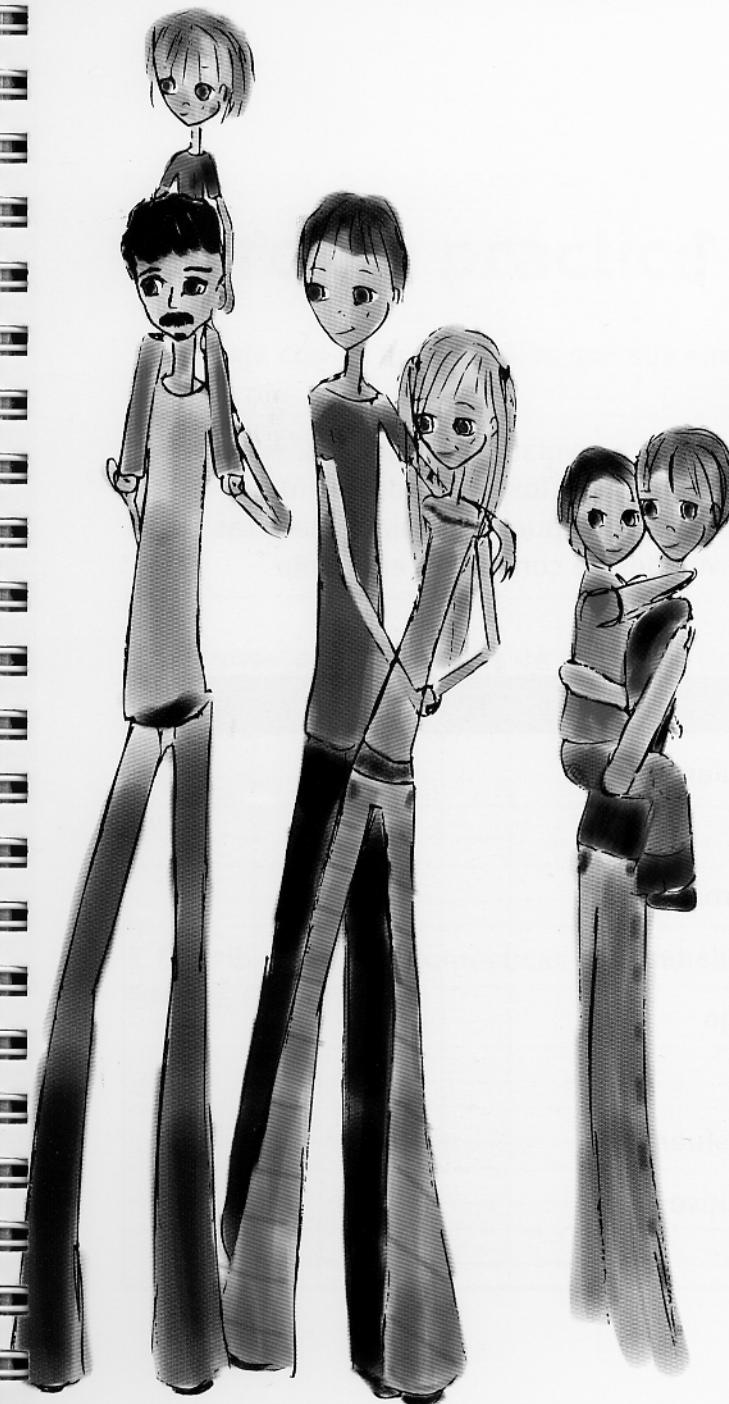
CÓMO MEJORAR EL SENTIDO DE LA SINGULARIDAD DE UN NIÑO

- Anime al niño a expresar ideas que puedan ser diferentes a la de usted. Debe sentir que usted respeta sus ideas por raras que sean.
- Es importante trasmisitir al niño que se le acepta. Reconociendo verbalmente los sentimientos, las actitudes y las opiniones del niño.
- Señale al niño en que consiste lo que tiene de especial o diferente:
“Bailas divinamente”.
“Haces unos dibujos preciosos”.
- Permita, en la medida de lo posible que los niños hagan las cosas a su manera, eso sí impidiendo que ofendan a otros o que pisoteen sus derechos.
Cómo decorar su habitación.
Organizar sus juegos.
- Dé más oportunidades para que se expresen creativamente:
Ponga música y anímeles a bailar.
Inventar historias con usted.

- Dedique tiempo para que puedan expresar sus intereses de forma creativa.
Haciendo una cabaña bajo la mesa de la cocina
Disfrazarse con trapos viejos.
- No ridiculice, ni avergüençe a los niños aunque usted tenga que poner límites a sus actividades.
- Ayúdelos a encontrar modos aceptables de expresarse.
- Cuando el niño tiene un escaso sentido de su singularidad, utilice el elogio en privado.
- Especialmente importante para el niño es hacerle saber que no pasa nada por tener opiniones, gustos o antipatías diferentes a los demás.
- El que un niño sea diferente de los otros no tiene porqué suponer que se le acepte menos.

¿CÓMO HACERLO?

- La **organización del espacio** puede influir positivamente; todos los miembros de la familia necesitan tener un lugar propio.
- Deben quedar perfectamente claras las **normas** que protejan la intimidad de cada uno.
- **Respetar la individualidad** significa que las cosas puedan estar algo desorganizadas de vez en cuando. Si los padres sienten que deben controlarlo todo, saldrán perdiendo los sentimientos de singularidad de sus hijos.
- Mejor que castigar el mal comportamiento es **estimular con "premios"** el buen comportamiento. Anime a sus hijos a utilizar dotes o habilidades singulares elogiándoles y recompensándoles.
- Tenga en cuenta las **habilidades** cuando distribuya tareas o trabajos.
- En circunstancias especiales las normas pueden **romperse**. En este caso, tendrá que dejarle claro a su hijo que se trata de una situación especial y que usted así lo ha decidido.



CÓMO MEJORAR LA SINGULARIDAD DENTRO DE LA FAMILIA

La autoestima de un niño refleja el “**clima familiar**”, que a su vez, está determinado por las “pautas de comportamiento”.

El ambiente familiar que impulsa los sentimientos de singularidad se produce cuando a los componentes de la familia se les respeta por su modo singular de expresar sus ideas, sus sentimientos o sus opiniones.

Si los padres sienten que deben controlarlo todo, saldrán perdiendo los sentimientos de singularidad: todo depende de lo diferentes que usted esté dispuesto a consentir que sean sus hijos.



Ejercicio práctico 1

Cuadrícula a llenar por los padres.

Cada día deberá haber realizado cada una de las actividades propuestas.

Le recomendamos que lo haga al finalizar la jornada y los dos padres juntos.

Aunque esta cuadrícula es para una semana, ustedes pueden copiarla para las sucesivas. Lo que se pretende es que estas actividades se conviertan en hábito.

	L	M	X	J	V	S	D
Dígale que le quiere							
Elógiele							
Comparta sentimientos							
Comparta actividades							
Escuche a su hijo							
Juegue con él							
Reconozca su esfuerzo							
Tono de voz positivo							
Diálogo familiar							

Ejercicio práctico 2

1. Trabaje con su hijo/a cuáles son sus singularidades y anótelas aquí:

2. Reconozca las opiniones de su hijo/a. Comentario:

3. Distribuya tareas domésticas a sus hijos teniendo en cuenta sus singularidades o habilidades. Comentario:

Notas

índice

- **El sentimiento de poder:**
 - La sensación de poder.
 - Problemas.
 - Cómo aumentar la Sensación de Poder.
 - Cómo reducir la conflictividad en la familia.
- **Las pautas de conducta:**
 - Qué son la pautas de conducta.
 - Cómo se comporta un niño que tiene problemas de pautas.
 - Cómo dar al niño un mayor sentido de los modelos y las pautas.
 - Cómo estimular el orden en su familia.
- La resolución de conflictos.
- Las mentiras.
- Actividades prácticas.

● El sentimiento de poder

- La sensación de poder.
- Problemas.
- Cómo aumentar la Sensación de Poder.
- Cómo reducir la conflictividad en la familia.

LA SENSACIÓN DE PODER

Es un sentimiento que permite al niño tener confianza en aquellas cosas que tiene que hacer.

El niño siente que puede tener alguna influencia sobre lo que ocurre en la vida. Para poseer tal influencia el niño debe aprender muchas cosas, debe tener la oportunidad de elegir y debe recibir el estímulo necesario para aceptar responsabilidades.

Nuestro hijo necesita:

- Creer que normalmente puede hacer lo que planea.
- Saber que puede disponer de lo que necesita para hacer lo que tiene que hacer.
- Sentir que tiene a su cargo algunas de las cosas importantes de su vida.
- Sentirse a gusto cuando lleva a término algo que está bajo su responsabilidad.
- Saber cómo tomar decisiones y resolver problemas.
- Saber cómo comportarse cuando está angustiado o agobiado, de manera que no pierda el control sobre sí mismo.
- Usar las habilidades que va aprendiendo.



Los niños mimados:

- Tienen poca sensación de poder aunque den la impresión de mantener bajo control numerosas situaciones.
- No les hace gracia cargarse de responsabilidades, no saben cómo comportarse en una situación de agobio y no aprenden porque están acostumbrados a que otros les resuelvan la papeleta.
- Estos niños tampoco saben tomar una decisión o hacer una elección, ya que esto supone renunciar a algo y ellos no aceptan una frustración.

Factores importantes para ayudar a nuestros hijos a desarrollar su sensación de poder:

- Imponer **límites y normas** adecuadas.
- Darles la oportunidad de cargar con **responsabilidades**.
- Pedirles que colaboren en los **quehaceres domésticos**.
- Enseñarles a **resolver problemas**.
- Y darles oportunidades para que puedan llevar todo esto a la **práctica**.

PROBLEMAS

- Con frecuencia los niños que presentan dificultades parecen **tercos y mandones**. Ser mandón es lo contrario de poder llevarse bien con los demás.
- Este tipo de niño suele **parecer desvalido y abandona con facilidad** cuando se enfrenta a una desilusión, no es capaz en absoluto de afrontar la frustración.
- A menudo, el niño de escaso poder resulta ser **difícil e incompetente** en lo que se refiere a lo físico.
- Plantean **dificultades** en las actividades atléticas, suelen dar traspiés, dejar caer cosas y tropezar con objetos; todo ello se debe a la ansiedad que le producen las tensiones en su cuerpo .
- Generalmente **no aceptan responsabilidades**. Sienten que no son capaces de poderlas llevar a cabo.
- Demuestran **poca iniciativa**. Piensan que sus ideas, gustos u opiniones no gustan, no valen o no van a ser aceptadas por el resto.
- **Eluden cualquier reto** y se muestran desvalidos.

- Normalmente la escasa sensación de poder va asociada con un **pobre control emocional**: llantos, arrebatos de ira o depresiones.
- Estos niños tratan de compensar su escasez de poder **intentando controlar a los demás**.
Piensan que la única manera de que se tengan en cuenta sus gustos u opiniones es imponiéndose. No saben hacerlo de otra manera.
- Tiene **escasas habilidades sociales**.
- **Esta falta de competencia en muchos aspectos no es real**, pero el niño piensa y siente que es así y actúa en consecuencia.

CÓMO AUMENTAR LA SENSACIÓN DE PODER

Es la sensación de poder hacer lo que tengo que hacer; "yo soy capaz".

¿Cómo podemos fomentar la sensación de poder del niño?

Deje a su hijo enfrentarse con situaciones que son **responsabilidad de él**. De esta forma será consciente de que en función de lo que él haga tendrá una consecuencia u otra. Y por supuesto que todo esto dependerá de él.

Déle distintas **opciones** cuando organice sus actividades, de manera que él pueda elegir. Elegir y actuar en consecuencia son maneras de ejercitarse el poder y los padres debemos ayudarles.

El niño debe ir aprendiendo que es **responsable de sus sentimientos**. Ejercitarse el autocontrol tiene una enorme ventaja a la hora de afrontar situaciones que puedan provocarle miedo, ira, antipatía, o frustración.

Enséñele cómo puede **influir en los demás** de manera positiva. Unos buenos modales sencillos, aprendidos y reforzados con la práctica cotidiana son la base más útil para unas buenas relaciones.

Ayúdale a **tomar conscientemente las decisiones** con comodidad que es la clave de la sensación de poder.

Ej.: "Me gustaría que decidieras si te vas a enfadar con tu hermana cada vez que te hace eso; si no quieres ponerte así, yo puedo ayudarte a buscar otra manera de afrontar la situación".

- Enséñele a su hijo mejores **métodos de resolver problemas** y asegúrese que se le presentan ocasiones para ello.
- Organice actividades de manera que el niño tenga más **oportunidades de obtener éxito**. El éxito obtenido es el origen de la autoestima.
- Si un niño demuestra que puede hacer algo bien, **deje que lo haga**.
- Enséñele a **establecer límites** para él y para los demás. Al poner límites a un niño, este puede saber qué decisiones tomar y prever las consecuencias.
- Ayude al niño a **dicir que no** a cosas que pueden no serle favorables.



CÓMO REDUCIR LA CONFLICTIVIDAD EN LA FAMILIA

Si los padres se muestran dispuestos a negociar distintos asuntos con los hijos, a discutir amigablemente las diferencias, a intentar aclarar opiniones y sentimientos, entonces los hijos perciben que hay, y que pueden emplear, distintas maneras de influir en los padres.

Y si como consecuencia de este procedimiento, los padres “ceden” o cambian de opinión, también se obtiene un incremento de la capacidad de los hijos para ceder o cambiar de opinión.

- Los padres deben evitar en la medida de lo posible cambiar las reglas y las normas sin discusión o sin previo aviso. Los niños deben sentirse capaces de influir en las normas por las que se rige su vida.
- Los miembros de la familia deben participar en las decisiones importantes que les puedan afectar.
- Para que en la familia crezca la sensación de poder tiene que haber algún sistema para resolver quejas.
- Los padres deben estimular a los hijos para que acepten retos más complicados y mayores responsabilidades.
- Que los padres animen y apoyen suele resultar estímulo suficiente para que los hijos intenten cosas nuevas.

- Los hijos mayores no sólo tendrán más responsabilidades sino también más privilegios que los pequeños.
- Hay que distribuir los recursos de la familia entre sus distintos componentes de una manera equitativa (el dinero, espacio, tiempo...).
- Si usted deja claramente establecido lo que es responsabilidad del niño y cuáles son las decisiones que puede tomar él solo, le estará ayudando a aumentar su sensación de poder.

Ej. " No me importa cómo arregles tu cuarto siempre que lo tengas hecho a las tres y esté limpio".

● Las pautas de conducta

QUÉ SON LAS PAUTAS DE CONDUCTA

La mayor parte de la vida, las personas nos desenvolvemos en contextos sociales en los que debemos mostrar unos comportamientos de adaptación social adecuados o habilidades sociales.

Estas pautas de comportamiento no son innatas, nadie nace sabiéndolas. Es responsabilidad nuestra, como padres, enseñárselas a nuestros hijos.

El niño necesita:

- Saber qué personas pueden servir de modelo a su comportamiento.
- Desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno de lo malo.
- Tener valores y creencias que les sirvan de guías prácticas para su comportamiento.
- Tener un amplio campo de experiencias, de manera que no se achique ante una nueva situación.
- Y que todo aquello que le hemos enseñado pueda llevarlo a la práctica.

- Desarrollar su capacidad de trabajo para conseguir sus objetivos y ser consciente de lo que estos significan.
- Otorgar un sentido a lo que ocurre en la vida.
- Saber que, tanto en el colegio como en casa, se aprecian positivamente los conceptos por los que él se rige.
- Saber cómo aprender.
- Tener un sentido del orden.



EXPERIENCIAS

CÓMO SE COMPORTA UN NIÑO QUE TIENE UN PROBLEMA DE PAUTAS

- La **confusión crónica** es el síntoma más destacado que presenta el niño que tiene dificultades con sus modelos.
- A la confusión suelen asociarse **depresiones o ansiedades**, que son consecuencia de no saber mantener las cosas en su sitio y en sus justos términos.
- Cuando el niño presenta carencia de modelos suele ser bastante **desorganizado**, desaliñado, y desordenado. Deja un rastro de asuntos sin terminar según pasa de una actividad a otra.
- Es muy frecuente que estos niños se empeñen en que **sólo hay una manera** de hacer las cosas . Si la solución no les sirve, abandonan en lugar de buscar otra alternativa.
- Esta misma rigidez se amplía a las **exigencias que ellos mismos se imponen**. El trabajo se les acumula porque no son capaces de decidir qué es más importante hacer, para que eso les conduzca a su objetivo.
- Para estos niños todo lo relacionado con la **ética y la moral representa un problema**. Elegir coherentemente en el plano ético supone tener un conjunto de creencias básicas que sirvan de puntos de referencia; como estos



niños no están seguros de sus creencias, las decisiones suelen ser contradictorias e incoherentes.

- Suelen **echarse atrás** ante acontecimientos nuevos porque poseen una experiencia limitada y porque el conflicto de objetivos que manifiestan suele disminuir su entusiasmo.
- Estos niños suelen convertirse en **cama-leones** para los demás, suelen imitar a las personas que para ellos son importantes y por lo general no tienen ni idea de lo que están haciendo.

CÓMO DAR AL NIÑO UN MAYOR SENTIDO DE LOS MODELOS Y LAS PAUTAS

El cambio de modelos y pautas en un niño requiere que los nuevos le produzcan más satisfacción y éxito que los antiguos.

1. Ayude al niño a entender **en qué cree**.
2. **Comparta** con él lo que usted cree.
3. Ayúdale a establecer **objetivos** razonables y alcanzables.
4. Y a comprender las **consecuencias** de su comportamiento.
5. Que el niño sepa lo que **usted espera de él**, dejando claro qué grado de satisfacción le exige.
6. Sea un buen **modelo**.
7. Ayude a su hijo a ampliar su campo de **experiencias**.

CÓMO ESTIMULAR EL ORDEN EN SU FAMILIA

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | Comunicación |
| 2 | Organización |
| 3 | Mantenimiento del orden |

El orden es un estado mental que se trasmite a las actividades.

Un orden mantenido es la consecuencia de haber resuelto una serie de problemas, y eso es algo que los niños aprenden de sus padres.

Enseñarle a un niño a recoger su cuarto es un modo concreto de enseñarle a resolver un problema:

Ej. ¿Dónde quieres que guardemos los soldaditos?

Tener horarios establecidos es muy importante; de comidas, de irse a la cama.

● La resolución de conflictos

Es importante que enseñemos a nuestros hijos a **resolver conflictos por sí mismos**, pero adecuándonos siempre a sus posibilidades según el momento evolutivo.

Aprender a resolver conflictos **requiere práctica** por lo que cuanto antes empecemos a dejarles sin mediación de personas adultas, más habilidades adquirirán y menos consecuencias negativas tendrán.

Si en las situaciones problemáticas tendemos los **padres**, como norma general, a la evitación o actuamos enfrentándonos de modo incorrecto no vamos a ser **modelos** útiles.

Para que ellos entiendan que **no hay soluciones mágicas** a los problemas, tendrán que vernos a nosotros como personas que nos toca enfrentarnos a nuestros conflictos y que a veces con más fortuna y otras con menos, somos capaces de resolverlos.

Poseer las habilidades necesarias para resolver problemas es importante para todos como estrategia de manejo del estrés y la frustración.

Manejar habilidades de este tipo les ayudará a desenvolverse mejor en el mundo exterior y a evitar vías de escape al afrontamiento del conflicto (drogas, violencia y aislamiento social).

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR CONFLICTOS

- 1º** Definir el conflicto lo más claramente posible.
- 2º** Intentar pensar en todas las soluciones posibles.
- 3º** Reflexionar sobre cada una de las soluciones y pensar en sus ventajas y desventajas.
- 4º** Elegir según nuestro criterio la mejor solución posible.
- 5º** Poner en marcha el plan diseñado.
- 6º** Analizar su eficacia.

● Las mentiras

Debemos trasmitir a nuestros hijos que haciendo trampa o mintiendo podemos obtener un beneficio inmediato y que esto puede resultar atractivo pero que detrás de cada trampa siempre hay unas consecuencias y estas normalmente suelen ser negativas.

¿POR QUÉ MIENTEN NUESTROS HIJOS?

Existe un periodo, desde los **3 a los 5 años** que se caracteriza por una exuberancia mental y emocional, el niño es poco crítico y no discrimina bien entre realidad y fantasía; además a esta edad tiene una imaginación desbordante.

A partir de los **6, 7 años** distingue perfectamente entre realidad y fantasía, por lo tanto las mentiras son intencionales y habrá que valorar si es un comportamiento aislado o se está convirtiendo en un hábito.

Si es una conducta que se repite muy a menudo, es importante abordarlo para que no se convierta en un hábito.

Es importante que revisemos nuestro propio comportamiento en relación con este tema, no debemos olvidar que somos modelos.

Debemos crear un ambiente de sinceridad en nuestras casa, donde no sea necesario mentir porque se puede hablar de todo lo que se nos ocurre.

Les tendremos que dar la oportunidad de comprobar que **decir la verdad es más rentable** que mentir, reforzándoles cada vez que lo hagan y confiando más en ellos.

Ante las pequeñas mentiras de nuestros hijos en primer lugar debemos reaccionar con calma, y si descubrimos que se trata de exageraciones para llamar la atención debemos procurar que los pequeños consigan esa atención por medio de otra conducta más positiva.

Ahora bien, si miente deliberadamente para rehuir un castigo o una crítica debemos **analizar su conducta y nuestra relación con él.**

Lo más importante es **infundirle confianza** para que se habitúe a hablar de sus cosas, tanto de las que hace bien como de las que hace mal, sabiendo que vamos a seguir a su lado ayudándole a modificar aquellas cosas que se le resisten.



Ejercicio práctico 1

Sensación de poder

- 1- He dejado bajo la responsabilidad de mi hijo las siguientes tareas: (cosas importantes para él)

¿Cómo se ha sentido su hijo?



- 2- Fomente la sensación de poder de su hijo. Hable con él sobre cosas que no se atreve a hacer porque cree que no puede (deporte, estudios, amistades). Y ayúdale a organizar actividades en las que tenga oportunidad de éxito. Comentario:

3- Enséñele métodos de resolver problemas y asegúrese de que se le presentan problemas que resolver. Comentario:



Ejercicio práctico 2

Pautas de conducta

- 1- Su hijo ha tenido un conflicto. Hable con él de sus sentimientos, que él le cuente los suyos, hágale saber qué es lo que espera de él y ayúdale a comprender las consecuencias de su comportamiento. Comentario:

- 2- Ayude a su hijo a ampliar su campo de experiencias. Propóngale actividades nuevas teniendo en cuenta sus gustos y opiniones. Consiga información del Ayuntamiento o Informajoven, sobre actividades para ellos. Motívele para que participe. Comentario:

3-Imponga a su hijo la consecuencia lógica de su conducta, tanto en una positiva como en una negativa, y después hable con él sobre lo que ha sucedido.

Comentario de conducta positiva:

Comentario de conducta negativa:

Notas

Escuela de Padres. Método de intervención psicoterapéutica.

Edita: Servicio Murciano de Salud

Autoras: María José Ruiz Lozano - Felisa Bastida Pozuelo

Ilustraciones: Belén Laborda Marín

Diseño, coloreado e impresión: Integraf Magenta S.L. (Empresa de Inserción Sociolaboral)

Depósito legal: MU-874-2005

ISBN: 84-95393-52-2

volumen

3

Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

La autoestima como motor del comportamiento

