

ESCUELA DE PADRES: *Afectividad*

IV. EVALUACIÓN DEL AMBIENTE FAMILIAR

El ambiente donde el niño crece va a favorecer o a dificultar la expresión de su potencial. También va a influir en la expresión del nuestro (sacará lo mejor, lo peor o no sacará nada). Por ello, es importante que consigamos crear un estado de **armonía** en casa que permita obtener el máximo rendimiento del talento de cada uno de los miembros de la familia.

En este capítulo vamos a resumir parte de lo comentado en los anteriores, pero haciendo hincapié en cómo podemos conseguir un ambiente familiar más nutritivo y rico.

Los niños viven de acuerdo a nuestras expectativas. Si lo que les manifestamos es reiteradamente negativo: *"eres un vago, egoísta, idiota, trasto, etc."* se formarán una **autoimagen** de acuerdo con el espejo que les estamos enseñando, ya que la autoestima representa una condición de lo humano, aprendida.

En una comunicación adecuada, no se deben utilizar **farsas de control**. Una farsa de control se produce cuando utilizamos incorrectamente las técnicas de comunicación para obtener un fin. Los mensajes negativos "tú" afectan notoriamente la mente del niño cuando provienen de un adulto importante, generando posteriormente atribuciones con las que se identifican. Para educar es necesario dar mensajes negativos, pero es importante cuidar la forma de decirlos: no insultar, no usar la culpa (*"mira lo que le estás haciendo a tu madre", "me vas a matar a disgustos"*, etc.) ni el temor (*"si no te portas bien, el médico te pondrá una inyección", "te vas a caer y te matarás"*). La intención de los padres al educar debe ser la de **enseñar**, no la de humillar ni asustar.

Según la edad de los niños (y el agotamiento de los padres) no hace falta razonarlo todo; un *"porque lo digo yo"* a veces es suficiente, pero no debería ser la tónica habitual.

Es importante no simular estar cariñoso o feliz cuando realmente no nos sentimos así, ya que genera confusión en el niño. Hay que ser honesto. Enfadarse no es el problema; *"Cualquiera puede enfadarse, eso es algo habitual, pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso ya no parece tan sencillo"*. (Ética a Nicómaco, Aristóteles).

Es importante que los mensajes positivos (*"eres fantástico", "te queremos mucho"*, etc.) sean más fuertes y más frecuentes que los negativos. Esto es fundamental hacerlo en momentos de crisis (separaciones, divorcios, nacimiento de hermanos, etc.).

¿Por qué padres que quieren mucho a sus hijos utilizan "farsas de control"?

- Porque repetimos conductas de cuando nos criaron a nosotros.
- Pensamos que es lo correcto (*"si le digo que es un vago, estudiará"*).
- Porque estamos agotados o fuera de sí. Y es que dominarse emocionalmente cuando estamos en las peores condiciones es difícil.
- Porque descargamos la tensión proveniente de otro sitio (trabajo, amigos, tráfico, etc.) en casa.

Para poder cuidar bien de sus hijos, los padres deben aprender a cuidar de sí mismos primero.

En orden de importancia:

1. Cuidar de uno mismo
2. Cuidar de la pareja
3. Cuidar de los niños

Es importante que los padres y los hijos hagan cosas divertidas, juntos. Los niños experimentarán sentimientos agradables (haciendo risas, juegos, deporte, yendo al cine o a comer por ahí) que les vincularán positivamente con sus padres. Los padres han de dedicar un **tiempo mínimo diario** para estar con sus hijos. Los psicólogos calculan que hay que estar “*en casa*”, ambos padres (con los niños despiertos) alrededor de 3 horas diarias. No hace falta estar encima de ellos, pero los niños deben sentir que si necesitan algo los padres estarán disponibles. Esto quizá es lo que más falta hace hoy en día, con infinidad de estímulos y con padres trabajando mucho tiempo fuera, que cuando llegan a casa no están para nadie.

Otro problema frecuente es el de [los límites](#). Para crecer de forma armoniosa, los niños necesitan límites. Con ellos, los niños conocen exactamente cuáles son las reglas. Para ello los padres tienen que ser claros, predecibles y coherentes. Nada desquicia más a una familia que los límites varíen según el día o la hora y en función del cansancio o de la hartura de los padres. Los límites no disminuyen la autoestima, todo lo contrario (siempre que los niños se sepan queridos) y son fundamentales para el desarrollo.

La regla es: **normas claras y afecto positivo**.

Hay tres modelos principales de padres a la hora de educar:

1. **Padres autoritarios (agresivos)**. Se enfadan constantemente y muchas veces sin relación con el comportamiento del niño. La obediencia se consigue a base de miedo y es frecuente que la disciplina sea violenta física o verbalmente. Los hijos pueden ser asustadizos, tímidos, inseguros o rebeldes y desafiantes. Muchas veces los hijos, con la edad, devuelven con la misma moneda si hay conflicto.
2. **Padres pasivos (permisivos)**. El papel de adulto lo tiene el niño al que se le permite prácticamente todo. Suelen ser niños que aprecian poco lo que tienen y que con frecuencia tienen comportamientos despóticos. A estos padres hay que explicarles que el buen comportamiento de los niños no es un capricho sino una forma de hacer la vida más fácil. Además es necesario “contener” a los niños (sin estrangularlos) porque para el adecuado crecimiento se necesitan límites.
3. **Padres democráticos**. Suelen ser padres seguros de sí mismos con buena autoestima. Suelen ser justos, equilibrados, firmes y claros. Interiormente están relajados. Saben que alguna dosis de frustración ayuda a madurar, ya que no siempre se puede hacer lo que se quiere. También saben que es importante que no se cumplan todos los deseos para poder seguir deseando, disfrutando y valorando.

Es también fundamental que los padres no se desdigan uno al otro delante de los hijos. Es importante la coherencia delante de los niños y que los padres aparezcan próximos y afectivos entre ellos. Las diferencias se dirimen en un sitio privado donde no estén presentes los hijos¹.

[1] Es importante señalar que la pareja necesita de un espacio físico privado donde no entren los niños salvo acuerdo. Esto es necesario tanto para la intimidad física y de pareja, como para la psicológica (tener un sitio donde pueda estar tranquilo y que sea mío). Este espacio suele ser la habitación matrimonial. Es importante que los niños se acostumbren que ese cuarto no es común y que debe respetarse, llamando siempre antes si la puerta está cerrada.

ESCUELA DE PADRES: *Afectividad*

Los problemas aparecen cuando:

- Con frecuencia, un padre se pone del lado de su hijo en contra de la pareja.
- Un padre espera aprobación y afecto de los hijos antes que de su pareja.
- Un niño desempeña el papel de padre a menudo, tomando decisiones que competen a los adultos.

[Si la relación de pareja es mala](#) y los conflictos diarios, los niños sufren mucho. Es imposible ocultar el conflicto. Es importante que sepan que entre los adultos puede haber diferencias (siempre que no se actúe ni violenta ni cruelmente) y que nadie es culpable. Los padres pueden dirimir sus diferencias y alejarse afectivamente, pero el amor hacia sus hijos no repercute (o no debería repercutir) en ellos. Es decir **el que los padres se separen no debe menoscabar el amor que sienten por sus hijos**. Esto hay que dejárselo muy claro y demostrarlo. Un niño es más feliz con un solo padre contento que con dos desdichados.

Para poder tener **armonía** en casa hay que perseverar en el ejercicio de ciertas **pautas de conducta**. Estas pautas empiezan por un orden de vida en lo físico y en lo psíquico, que los niños necesitan. Algunas importantes son: unas horas de sueño mínimas, alimentación correcta, deporte necesario y relación adecuada (y vigilada a ciertas edades). Es importante inculcarles hábitos en los horarios y en el estudio. También es importante hacerles ver que el **esfuerzo** es necesario para conseguir las cosas (es sorprendente los falsos mensajes de “facilidad” con que nos bombardean: “*aprenda inglés en la piscina*”, “*pague dentro de 6 meses*” etc.).

También es importante que en casa haya un ambiente que favorezca el **crecimiento intelectual**; que se lea, que se sea crítico con la televisión y que se vaya al teatro, museos y al cine con los niños para ver cosas que desarrollen la inteligencia y la creatividad.

Es fundamental que los padres sigan el rendimiento escolar de sus hijos y tengan una buena relación con el colegio, escuela o instituto. La **coordinación de padres y profesores** es necesaria para la armonía del desarrollo del niño. Los profesores van a ser un pilar clave en este desarrollo, por lo que parece imprescindible mantener una relación fluida y objetivos comunes con ellos.

La cortesía, la amabilidad y el respeto deberían ser también la norma, tanto en casa como fuera. Para el **desarrollo social** también es importante que los padres y los hijos tengan sus amigos, que se acoja abiertamente a los que vengan a casa y que se hagan actividades conjuntas (a veces sólo con la familia nuclear y otras con familia extensa y amigos).

Las relaciones en casa deberían ser de confianza más que de sospecha y cuestionamiento permanente. Es importante que los padres “*esperemos con firmeza y seguridad*” que nuestros hijos “*son capaces de*”.

Finalmente, para resumir el ambiente familiar pondremos una *escala de Likert* con 7 variables para estimar cómo es nuestro ambiente y en qué podemos mejorarlo. En la escala hay zonas extremas (1 y 5) y zonas intermedias, acercándonos más a un extremo u otro o permaneciendo equilibrados en el medio según lo que creamos que ocurre en nuestra familia.

Como vimos en el capítulo del [Desarrollo Psicológico](#) habrá que actuar de forma diferente según la edad de los niños. Cuanto más pequeños, más directivos seremos y a medida que crecen hay que razonar más y consensuar con ellos las normas. También la intensidad de contacto físico será mayor cuanto más pequeño, sin olvidar que aunque los adolescentes son ariscos, les gusta de vez en cuando una carantoña.

En esta escala falta la variable **tiempo**, que a nuestro entender es fundamental para poder desarrollar el resto. Ya comentamos que parece ser necesario una media de tres horas diarias para ambos padres.

Se ha marcado en azul la respuesta que parece más pertinente, sabiendo que esto es orientativo y que hay que ser flexible en su interpretación.

Autores:

- Concepción Bonet Luna. Pediatra. Centro de Salud "Segre". Madrid
- Margherita Brusa. Pedagoga. Especialista en Bioética y Pediatría.

Fuente: Web de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Agosto 2004

ESCUELA DE PADRES: Afectividad

Escala de Fels adaptada por el Departamento de Orientación del Colegio Sta María del Pilar						
1.- Afecto						
Escasas manifestaciones de afecto	1	2	3	4	5	Abundantes manifestaciones
Prevalecen las descalificaciones	1	2	3	4	5	Prevalecen los elogios
Tendencia al aislamiento de los miembros de la familia	1	2	3	4	5	Estrecha relación de los miembros de la familia
Poco contacto físico	1	2	3	4	5	Mucho contacto físico
Poca satisfacción afectiva en casa	1	2	3	4	5	Alta satisfacción afectiva
2.- Ayudas						
Escasa entre los miembros de la familia	1	2	3	4	5	Demasiado mimo. Exceso de ayuda entre los miembros de la familia
Ambiente "acusador" de las faltas	1	2	3	4	5	Ambiente "encubridor" de las faltas
Escasas llamadas de atención	1	2	3	4	5	Exceso de llamadas de atención
Independencia afectiva	1	2	3	4	5	Dependencia afectiva
3.- Estilos de autoridad						
Autoritarismo	1	2	3	4	5	Permisividad
Normas coherentes	1	2	3	4	5	Normas cambiantes
Claridad y precisión de las normas	1	2	3	4	5	Ambigüedad de las normas
Ninguna crítica	1	2	3	4	5	Crítica constante
No alternativas. Estancamiento	1	2	3	4	5	Prueban métodos nuevos. Innovador
4.- Desarrollo intelectual						
No favorece el desarrollo intelectual	1	2	3	4	5	Facilitador del avance intelectual
Suprime la curiosidad y creatividad	1	2	3	4	5	Promueve la curiosidad y creatividad
Valoración de resultados académicos (acorde con el niño)	1	2	3	4	5	Subestima los resultados académicos (acorde con el niño)
Altas propuestas intelectuales	1	2	3	4	5	No propuestas intelectuales
Desatención escolar y académica	1	2	3	4	5	Implicación escolar y académica
5.- Normas						
Coherentes y justas	1	2	3	4	5	Incoherentes
Débil vigilancia de cumplimiento	1	2	3	4	5	Excesiva vigilancia de cumplimiento
Desautorización mutua (padre-madre)	1	2	3	4	5	Autoridad compartida (padre-madre)
Flexibilidad en los castigos	1	2	3	4	5	Severidad en los castigos
Escasez de refuerzos positivos	1	2	3	4	5	Favorecedor de refuerzos positivos
Consecuencias desproporcionadas	1	2	3	4	5	Consecuencias proporcionadas
Comprensión	1	2	3	4	5	Exigencia
6.- Educación y cortesía						
Escaso uso de fórmulas corteses	1	2	3	4	5	Abundantes uso de cortesía
Escaso respeto	1	2	3	4	5	Respeto consolidado
Escaso diálogo sobre las normas de convivencia	1	2	3	4	5	Amplio diálogo, normas consensuadas
7.- Actividad - Sociabilidad						
Pocas actividades conjuntas	1	2	3	4	5	Abundantes actividades conjuntas
Hogar sociable con familiares y amigos	1	2	3	4	5	Baja relación con familiares y amigos
Hogar caótico, desorden de responsabilidades	1	2	3	4	5	Hogar coordinado. Objetivos comunes
Hogar cerrado en sí mismo	1	2	3	4	5	Hogar acogedor