

D7

La atención a la diversidad

El concepto de atención a la diversidad se refiere a la respuesta educativa individualizada que, al menos en teoría, el entorno escolar está obligado a ofrecer a todos y cada uno de sus estudiantes. Los refuerzos, las adaptaciones curriculares o los trastornos de aprendizaje son algunos de los términos con los que los padres no siempre están familiarizados. Este grupo de capítulos intenta explicar de una manera sencilla diversos temas relacionados con la atención a la diversidad y otros conceptos educativos básicos.

Las cosas claras

Guía para entender la diversidad

«A su hijo le vamos a hacer una adaptación curricular individualizada, que cómo usted sabe consiste en bla, bla, bla...». A pesar de las benintencionadas palabras del tutor del niño intentando explicar a los padres lo que es una ACI (así es como se la conoce coloquialmente) en muchas ocasiones la respuesta de los padres es un resignado «si usted cree que es lo mejor para mi niño, pues adelante». Son, desde luego, conceptos difíciles pero al tiempo decisivos en la trayectoria educativa de cualquier estudiante. Por eso, como padres de un niño necesitado de alguna medida de apoyo, es importante hacer un esfuerzo por conocer todas las posibilidades que oferta el sistema educativo.

Por ejemplo, estas son las situaciones más comunes en las que los padres pueden verse implicados en relación con los apoyos educativos:

1. «Su hijo necesita refuerzo»

Esto significa que el alumno no alcanza el ritmo académico de los compañeros de su clase, por lo que necesita una pequeña ayuda para no descolgarse y progresar adecuadamente. Los motivos del retraso pueden ser muchos: factores relacionados con la capacidad intelectual, ambiente sociofamiliar desfavorecido, falta de atención, ausencia de motivación para el estudio o reiteradas faltas de asistencia, por poner solo algunos ejemplos. El refuerzo se lo puede dar el propio profesor del aula (facilitándole actividades o ejercicios de recuperación) o el profesor de apoyo o pedagogía terapéutica, informalmente conocido como PT. Este se integrará en el aula

y le echará una mano explicándole de nuevo los contenidos que ya expuso el profesor, ayudándolo en la corrección de ejercicios o facilitándole material complementario.

2. «A su hijo le vamos a hacer una adaptación curricular»

Esto quiere decir que el alumno tiene serias dificultades para seguir el ritmo de la clase, y el refuerzo se presenta como una medida insuficiente. El orientador ya le hizo un informe psicopedagógico que recomienda esta actuación y se le va a hacer una programación ajustada a sus capacidades y necesidades. Va a seguir dentro de su aula, aunque es posible que lo saquen en algunas sesiones de las llamadas materias instrumentales, lo que se refiere a las matemáticas y a las lenguas. De este modo, en su boletín de notas deberán reflejarse las calificaciones

con respeto a su progreso, lo que supone la parte más positiva de la ACI: al alumno se le valora por su esfuerzo. La parte más negativa es que se queda sin alcanzar los objetivos de su curso.

3. «Su hijo tiene problemas logopédicos»

Esta frase, que sobre todo se escucha en educación infantil y en el primer ciclo de primaria, significa que se ha detectado algún problema relacionado con el lenguaje en el niño, normalmente de articu-

lación (es típico el rotacismo o dificultad para pronunciar la erre). Si existe especialista en audición y lenguaje dentro del propio centro, podrá dedicarle algunas sesiones para realizar ejercicios de articulación, soplo, respiración, etcétera. Este apoyo se suele dar fuera del aula en sesiones cortas. En estos casos se suele solicitar, a través de la familia, la valoración del foniatra para descartar cualquier condicionante a nivel neurológico o fisiológico (anomalías en el paladar, en la colocación de los dientes...).





¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?

Estas son las claves de las medidas de apoyo más comunes:

EN BREVE

UNA VÍA ALTERNATIVA

Los llamados programas de diversificación curricular representan una opción interesante para aquellos alumnos con dificultades de aprendizaje que no son capaces de sacar adelante la ESO por la vía ordinaria. Digamos que es un camino alternativo para cursar 3.º y 4.º de ESO que se ofrece sólo a aquellos alumnos que cumplen un perfil determinado: estudiantes de 15 o 16 años que ya han recibido medidas de atención a la diversidad (refuerzo, repetición de curso, adaptación curricular...), con actitud positiva hacia los estudios pero que no alcanzan el nivel exigido.

IGUAL PERO DIFERENTE

Los estudiantes que se acogen a estos programas aprenden lo mismo, en el mismo horario que sus compañeros, pero con distinta metodología, ya que la organización de contenidos es diferente. La ventaja más grande con la que se encuentran es que reciben una atención más personalizada, ya que estos grupos no pueden ser de más de 15 alumnos. La duración del programa suele ser de dos años, aunque se pueden establecer programas de un solo año. Los últimos datos oficiales de educación apuntan a que casi un 8% de los estudiantes escolarizados en esta etapa acaban sus estudios obligatorios por esta vía.

	ADAPTACIÓN CURRICULAR	REFUERZO
¿Qué tipo de medida es?	Extraordinaria.	Ordinaria.
¿Para quién es?	Para alumnos con necesidades educativas especiales, concepto amplio que incluye desde niños con discapacidades psíquicas hasta superdotados. En este último caso se hacen adaptaciones curriculares de ampliación, pero son poco frecuentes.	Para cualquier alumno que lo necesite.
¿Cuándo se hace?	Una vez agotadas otras medidas ordinarias.	Siempre que sea necesario.
¿Quién lo decide?	Se decide entre el tutor, profesores de las áreas implicadas, orientador y PT. La familia tiene que estar informada y es recomendable que dé su autorización.	La decisión es del propio profesor de área, con el conocimiento del tutor. Éste informará a la familia.
¿Cuánto dura?	En primaria, por lo menos un ciclo; en secundaria, un curso. En el momento en que no sea necesario continuar con esta medida, se retira y se integra al alumno en su grupo.	Es muy flexible: dura el tiempo que sea necesario (un trimestre, curso o ciclo).
¿En qué consiste?	Se trabajan contenidos de otros niveles o solamente algunos del propio.	Se cambia el método, las actividades o la secuencia de contenidos, pero se sigue siempre la programación del aula.
¿Qué requisitos exige?	Informe psicopedagógico y autorización de Inspección.	Ninguno.
¿Quién la desarrolla?	Su desarrollo es responsabilidad del profesor de área, aunque cuenta con el profesor de apoyo, que puede integrarse en el aula o sacar al alumno fuera.	Lo hace el profesor de área con la colaboración, si es necesario, del profesor de apoyo. Siempre dentro del aula.
¿Cómo se evalúa?	Se evalúa el progreso del alumno en relación con los objetivos de su adaptación (tiene exámenes diferentes a los de los compañeros de su clase).	La evaluación es la misma que la que se hace a sus compañeros de curso.

La fobia escolar y otros miedos

Sobrevivir en la jungla

Salir a la pizarra, exponer un trabajo en público, cambiarse de ropa para la clase de Educación Física o, simplemente, compartir recreo con un montón de pandillas desconocidas son situaciones en las que algunos estudiantes lo pasan tan mal como si se encontraran en mitad de la jungla. Y es que a veces el ambiente en los centros escolares es un poco así: salvaje. Por lo menos, hasta que no te familiarizas con él. Así es que no solo los más pequeños sufren la llamada fobia escolar: el rechazo al colegio puede darse en niños y adolescentes de todas las edades. Sobre todo hay dos momentos clave: en torno a los 6 años, que coincide con la entrada en 1.º de primaria, y sobre los 12 años, cuando se incorporan a la educación secundaria obligatoria. Además, suele coincidir que son buenos estudiantes y muy responsables con sus tareas, aunque se pueden retrasar si acumulan muchas faltas de asistencia a causa de constantes «dolores de barriga» o «ganas de vomitar» con una clara base nerviosa.

Ante un caso de fobia escolar, estas son unas orientaciones de primeros auxilios para padres y profesores:

1. La regla de oro: asistir todos los días al colegio. Cuanto más tiempo pase en casa, más difícil le resultará volver. En caso de niños pequeños, la mejor estrategia es informarle, con toda la calma, de que se va a quedar solo pero volverán a buscarlo; y, entonces, marcharse rápidamente. Las despedidas demasiado largas no benefician en nada.

2. Cuando las cosas se ponen difíciles: si se niega a ir al colegio, hay que intentar hablar con él sobre sus temores y llevarlo a clase. Si esto no es posible, hay que concertar una cita con el médico para ese mismo día. Si los síntomas que muestra son por ansiedad, se debe seguir las instrucciones del especialista (quizá le recete algún relajante) y volver al colegio lo antes posible.

3. Solicitar la colaboración de los profesores y del orientador del centro. En caso de que los síntomas del niño se vuelvan a mostrar, hay que dejarlo que descansa de 5 a 15 minutos en algún despacho, pero no enviarlo a casa. También puede ser recibido por el orientador, que le puede enseñar a manejar una buena técnica de relajación.

4. Intentar que pase más tiempo con otros niños de su edad. Es frecuente que los niños con fobia escolar prefieran estar dentro de casa y huyan de pasar una noche en casa de un amigo. Por eso hay que fomentar su participación en clubes o equipos deportivos, campamentos y visitas a las casas de los colegas.





¿ME DUELE LA BARRIGA!

EN BREVE

¿MIEDO O FOBIA?

El miedo se convierte en una fobia cuando existe un temor desproporcionado hacia un objeto, persona, animal o situación que en apariencia no resulta peligrosa ni amenazante. Y la ansiedad, a diferencia de la fobia, no está vinculada a algo concreto, sino que se trata de un estado de nerviosismo y preocupación general y continuado.

ANSIEDAD DE SEPARACIÓN

Es la que sienten los niños al separarse de sus padres o al salir de casa. Es normal entre los 18 y 24 meses de edad (y se manifiesta a través de lloros, rabietas y enfado ante los extraños), pero puede convertirse en un problema si se prolonga a lo largo de su desarrollo. Pueden llegar a ser chicos apáticos y tristes que tienden a aislarse de su grupo de iguales y refugiarse en la familia. Muchas veces está asociada a la depresión, por lo que requiere la intervención de un especialista

Saber cuáles son los miedos normales en las distintas edades nos sirve para detectar los más patológicos, que requieren atención especializada. Los miedos evolutivos habituales, que sufren un elevado porcentaje de niños y adolescentes, suelen disminuir con la edad. Las estadísticas también revelan que son más frecuentes en las niñas. En cualquier caso, ante quejas de dolores de barriga, náuseas u otras molestias físicas hay que descartar un problema real... ¡que no todo es psicológico!

En el cuadro se resumen los miedos considerados normales en los distintos estadios de desarrollo:

EDADES	MIEDOS
0-12 meses	Ante los estímulos desconocidos.
2-4 años	A los animales; a la separación de su madre.
4-6 años	A la oscuridad, a las catástrofes y a los seres imaginarios; a la muerte.
6-9 años	Al daño físico; al ridículo.
9-12 años	A los incendios, a los accidentes, a las enfermedades y a los conflictos con los mayores; a la relación con los demás.
12-18 años	Los relacionados con la autoestima y la relación interpersonal.

Las claves de la tartamudez

Palabras que se atascan



Contestar a una pregunta en clase, leer en voz alta o contar una simple anécdota puede provocar las crueles risotadas de los compañeros cuando el que habla tiene la peculiaridad de que tartamudea. Y no son pocos. Alrededor de 800.000 personas en España se traban cuando hablan, lo que supone el 2% de los adultos y el 5% de los niños.

Pero hay muchos tópicos alrededor de este trastorno y poca información clara, lo que repercute negativamente en su tratamiento.

Empecemos por unas ideas clave. La tartamudez...

► Se define como interrupciones en la fluidez del habla, que se acompañan de tensión muscular, miedo y estrés.

► Se inicia en la infancia, entre los 2 y los 5 años, y por lo general aparece de forma gradual, aunque también puede ser algo repentino.

► La padecen muchos más hombres que mujeres, en una proporción de 4 a 1.

► Es una dificultad y no una enfermedad; por supuesto, no es contagiosa ni se produce por imitación. Es involuntaria y cíclica: a veces desaparece y vuelve a aparecer.

► Las personas que tartamudean son tan inteligentes como las que no lo hacen.

► No es un trastorno exclusivamente psicológico.

► No se sabe a ciencia cierta cuáles son las causas, aunque la teoría más aceptada sugiere una interrelación entre factores biológicos, psicológicos y sociales.

► Las personas tartamudean de diferentes formas: algunos

repiten sílabas, otros alargan los sonidos y los hay que presentan bloqueos.

► Cerca del 80% de los tartamudos se recuperan antes de los 16 años, y por lo menos el 60% lo hace de una forma espontánea.

El hecho de que su detección se realice en la mayoría de los casos entre los 2 y los 5 años de edad debe poner en alerta a maestros y padres con el fin de intervenir cuanto antes. Sin embargo, es importante distinguir entre la tartamudez fisiológica normal que se produce dentro del proceso natural de adquisición del lenguaje (y no implica esfuerzo o incomodidad del niño al hablar), y la

patológica, que es la que se acompaña de gestos de tensión. En este caso, lo mejor es consultarlo con un profesional cuanto antes y acordar el tratamiento. Este suele consistir en ofrecer pautas de conducta a los padres y maestros del niño, en intervención logopédica directa cuando es necesaria y en el seguimiento de su evolución.



DÉJALE HABLAR

EN BREVE

PERSONAJES FAMOSOS

Newton, Darwin, Borges, Churchill, Marylin Monroe y Bruce Willis tienen algo en común: todos ellos han sufrido en sus propias carnes la experiencia de ser tartamudos en una sociedad que no admite de buena gana las diferencias. La Fundación Española de la Tartamudez, en su página web www.ttm-espana.com, ofrece una completa información a todas aquellas personas interesadas en abordar el tratamiento y enfoque de esta dificultad.

LAS TEMIDAS PREGUNTAS EN CLASE

Si eres profesor de un niño que tartamudea, al principio es mejor que le hagas preguntas que pueda contestar en pocas palabras. Si vas a plantear cuestiones a cada niño de la clase, procura que él sea uno de los primeros en contestar, ya que la tensión y preocupación aumenta mientras espera su turno. Y dale todo el tiempo que necesite.

Si eres profesor, compañero o familiar de una persona que tartamudea...

- Evita los comentarios: «Habla más despacio», «No te pongas nervioso», «Relájate» o «Respira profundo». En vez de ayudar, hacen que la situación del que habla sea más tensa y desagradable.
- Sé paciente: no ayudes a la persona que tartamudea completándole la frase.
- Mantén el contacto visual y no te avergüences, burles ni rías de la situación.
- Intenta transmitir a la persona la idea de que lo importante es lo que dice, y no cómo lo dice.
- Cuando la persona salga del bloqueo, no le digas «Lo hiciste bien» o «Te felicito, estás hablando mucho mejor». Esto hará que se sienta examinado cada vez que abre la boca.
- Por tu parte, habla con un ritmo pausado y tranquilo, sin que parezca poco natural o exagerado.
- En resumen, cuando hables con una persona que tartamudea hazlo como si estuvieras con cualquier otra persona, es la mejor ayuda.

Superdotados en el aula

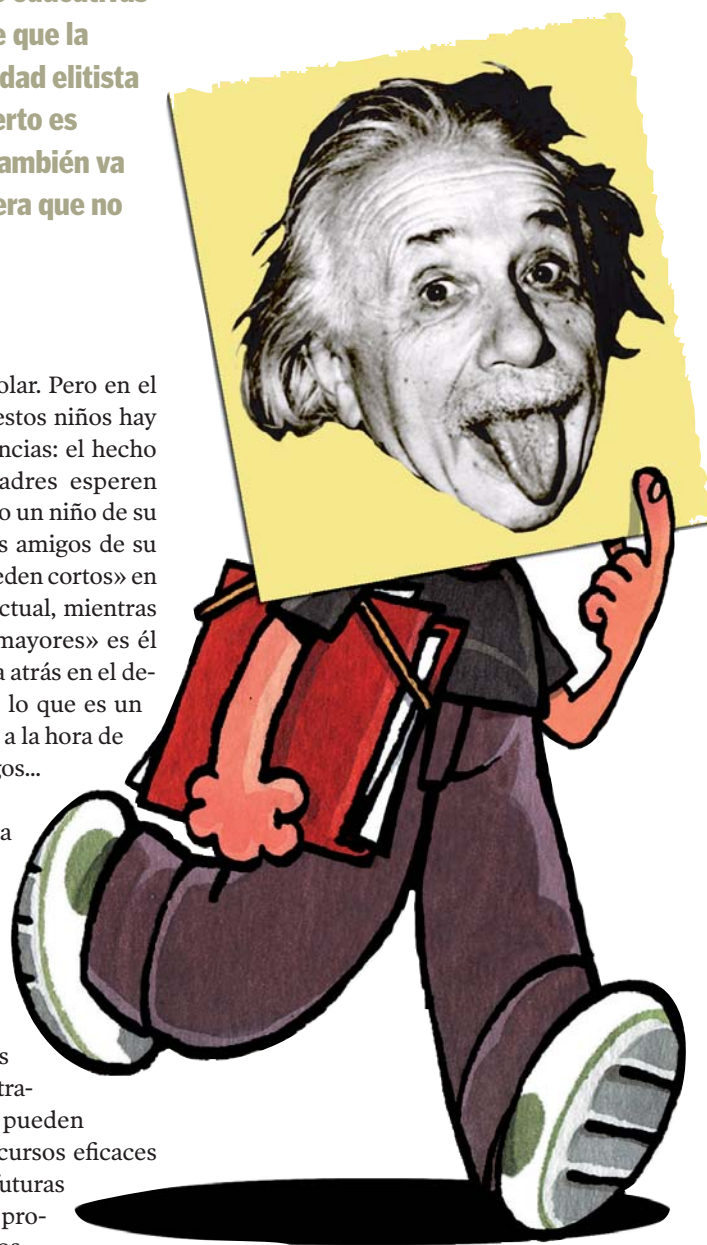
Cómo identificar las altas capacidades

Inteligencia, creatividad, talento..., pero también inadaptación, frustración o incluso fracaso escolar son algunos de los términos que se pueden asociar a los llamados alumnos superdotados. La razón es que están situados en el margen superior de un sistema educativo que tiende a centrarse en la media, y que por tanto no responde a sus necesidades educativas especiales. Y es que aún existe la idea de que la educación del superdotado es una actividad elitista o un privilegio innecesario, cuando lo cierto es que la llamada atención a la diversidad también va con ellos, aunque a primera vista pareciera que no existen en nuestras aulas.

En general, estos niños dentro de un ambiente estimulante y afectuoso llegan a desarrollar gran parte de su potencial y a sentirse totalmente adaptados a su medio. Sin embargo, no siempre ocurre así. A veces es la falta de motivación por la escuela la que da lugar a conductas desadaptadas; o es la ansiedad la que aparece ante tantas expectativas puestas en su persona; sin olvidar la desorientación de padres y profesores, que también necesitan ser asesorados acerca de cómo actuar ante un caso de superdotación. Y es que la propia madurez intelectual puede ser un problema para su desarrollo general. Puede que funcionen a un alto nivel académico, pero no en lo que se refiere al ámbito social o emocional. Esta discrepancia produce situaciones de estrés que los pueden llevar a problemas de conducta y

de fracaso escolar. Pero en el desarrollo de estos niños hay otras discordancias: el hecho de que sus padres esperen que actúe como un niño de su edad, o que los amigos de su clase «se le queden cortos» en el plano intelectual, mientras que con los «mayores» es él el que se queda atrás en el desarrollo físico, lo que es un gran problema a la hora de compartir juegos...

Un programa dirigido a mejorar su capacidad para relacionarse con los demás o fomentar en él aprendizajes cooperativos a través del grupo pueden ser algunos recursos eficaces para prevenir futuras necesidades o problemas afectivos.





LAS SEÑALES DE UN GENIO

EN BREVE

TRES CARACTERÍSTICAS

Capacidad intelectual por encima de la media (cociente intelectual superior a 140), alto grado de implicación en las tareas que emprende y alto nivel de creatividad son las tres características que definirían al superdotado, según la teoría más aceptada por los estudiosos del tema.

DOS ACTUACIONES

El actual sistema educativo contempla dos medidas de atención a estos alumnos: la aceleración, que consiste en adelantarlo de curso, y el llamado enriquecimiento o adaptación del currículo por arriba, que trata de ampliar su programa educativo incorporando más objetivos y contenidos.

En edades tempranas, los padres son una fuente de información muy valiosa sobre el comportamiento de los niños. Sin embargo, es lógico que no sean objetivos a la hora de juzgar la inteligencia de sus hijos, sobrevalorándola en unas ocasiones e infravalorándola en otras. Por eso esta información debe ser siempre interpretada con la debida cautela y contrastada con la que los profesionales obtienen a partir de la aplicación de pruebas psicométricas estandarizadas. En concreto, los departamentos de orientación y los equipos de orientación específicos suelen emplear determinados test de inteligencia, de creatividad y de aptitudes para identificar los indicadores de la superdotación.

Un ejemplo de cuestionario para padres sobre características generales de niños superdotados es el siguiente, pensado para ser aplicado a partir de los 7 años de edad. Cada uno de los ítems del cuestionario debe valorarse del 1 al 5, siendo 5 la puntuación máxima.

- 1** Aprendió a leer muy pronto, con una buena comprensión de los complejos matices del lenguaje
- 2** Aprende, en general, con rapidez y facilidad cuando está interesado
- 3** Tiene capacidades inusuales para retener o memorizar
- 4** Explora todos los problemas que se le presentan y lo hace en profundidad
- 5** Muestra una habilidad superior a la hora de enfrentarse y resolver complejos problemas
- 6** Posee un buen lenguaje oral con vocabulario avanzado, que utiliza de forma adecuada en estructuras lingüísticas complejas
- 7** Lee rápidamente, extensa e intensamente
- 8** Da respuestas creativas y originales
- 9** Planifica adecuadamente sus tareas
- 10** No abandona la tarea emprendida y es constante en la realización de su trabajo
- 11** Tiene un gran interés y curiosidad por la naturaleza del mundo que le rodea
- 12** Es observador
- 13** Prefiere la compañía de los adultos
- 14** Tiene buen sentido del humor y utiliza la ironía

Pautas para educadores

Niños adoptados en el aula

A la capacidad extraordinaria que tienen los niños para superar con éxito unas condiciones de vida duras, difíciles y traumáticas se la conoce con el nombre de resiliencia. Y este, precisamente, es el fenómeno por el que han pasado una buena parte de los niños adoptados que ocupan su puesto en muchas de las aulas gallegas. Sus padres y sus profesores saben, confían, en que un entorno adecuado les servirá de apoyo en su avance hacia un futuro más seguro y feliz.



Y es que cuando un niño adoptado se incorpora al aula, lo más probable es que su desarrollo cognitivo y emocional se haya visto comprometido por sus experiencias previas. En un orfanato, por ejemplo, los niños no suelen recibir los estímulos ni tener las relaciones interpersonales necesarias para desarrollar sus capacidades de una forma plena.

En mayor o menor medida, estos niños suelen presentar necesidades específicas iniciales para incorporarse al ritmo escolar que no deben ser ignoradas. Estas son algunas consideraciones generales que tener en cuenta en el aula:

► **Establecer conexión con el niño adoptado suele requerir tiempo y dedicación.** Muchos de estos niños han vivido en el pasado vínculos que se han visto súbitamente truncados, por lo que tardan más en crear nuevos lazos afectivos.

► **Con frecuencia, son niños que no responden a los esquemas autoritarios y se resisten a ceder el control al educador.** Necesitan aprender que pueden confiar en él antes de asumir sin angustia que el profesor es quien marca los límites y establece las normas.

► **Un niño estresado no puede mostrarse receptivo.** Cuando se incorpore al aula, la prioridad debe ser la de conseguir que se sienta feliz y seguro: solo así progresará en sus aprendizajes.

► **Una relación fluida con los padres facilita mucho las cosas.** En ocasiones, unos padres ansiosos por que el niño se ponga al nivel de la clase puede representar una dificultad añadida. Los educadores pueden disminuir sus inquietudes poniendo el énfasis en los avances que experimenta en áreas no académicas.

► **Los niños adoptados son, ante todo, niños.** Tan erróneo como ignorar sus necesidades específicas es achacar cualquier dificultad de aprendizaje a su condición de adoptados. Sus experiencias previas no constituyen la única variable que explica su comportamiento.

> **PARA SABER MÁS**

<http://www.postadopcion.org/>



LAS PRIMERAS DIFICULTADES EN EL ENTORNO ESCOLAR

EN BREVE

NIÑOS DEL MUNDO

España, por detrás de Estados Unidos y Canadá, es el tercer país del mundo que más adopciones internacionales realiza: de los más de 5.000 niños adoptados el pasado año de 35 países, el 50% corresponde a China, el 23% a la Federación Rusa, el 7% a Ucrania, el 4% a Colombia y la misma proporción a Etiopía. Según los datos que constan en el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, la adopción nacional solo representó el 10% del total.

ALGUNAS DIFICULTADES

La cuarta parte de las patologías que sufren los niños adoptados fuera de España están relacionadas con el retraso en el desarrollo neurológico (trastornos del aprendizaje, dislexia o dificultades lectoescritoras) aunque el 95% las supera a corto o medio plazo. Estos son datos que recoge la guía para pediatras publicada por la Coordinadora en Defensa de la Adopción y el Acogimiento (CORA), en la que también se destaca que el 30% de los niños adoptados padece un retraso psicomotor conocido como síndrome del orfanato.

- **No establece vínculo afectivo con el docente:** hay que ser muy paciente, darle tiempo y confianza. Nunca hay que forzarlo a expresar o recibir muestras de un cariño que todavía no siente.
- **Su comportamiento en el aula es inestable (llora, golpea a sus compañeros o se enfada sin una causa que lo explique):** los padres adoptivos deben transmitir al profesor del aula los traumas, vivencias del niño o características del entorno que sean relevantes para comprender su conducta.
- **No se separa de un juguete o prenda de ropa de su vida anterior:** hay que respetar este comportamiento. Este objeto de transición le puede servir para calmar la angustia y adaptarse a la nueva situación. Poco a poco se irá separando del objeto de manera natural.
- **Exige demasiada atención y afecto:** sin negarle esa necesidad afectiva, hay que hacerle comprender que son muchos en el aula y que todos deben respetar los turnos y necesidades del grupo.
- **No respeta las normas del aula:** ante niños que han tenido un pasado lleno de carencias es fácil consentirlos y no establecer límites, dejándoles hacer lo que quieren. Pero la sobreprotección sólo les perjudica: el profesor debe explicar y exigir el cumplimiento de las normas de convivencia.
- **Miente o fantasea con frecuencia:** las mentiras o las exageraciones hay que entenderlas como mecanismos de defensa que desaparecerán a medida que aprenda conductas alternativas. Es importante explicarle que cada vez que miente se rompe la confianza que se tiene en él. Y que las consecuencias de mentir son siempre peores que las de decir la verdad.
- **No alcanza el ritmo escolar de sus compañeros:** cada niño tiene su propio ritmo de evolución, tanto físico como psicomotriz. Forzarlo puede provocar el efecto contrario al que se pretende. Es importante ser realistas con los objetivos que se planteen, al margen de las expectativas iniciales que traigan los padres. En una primera fase es más importante estimular su motivación para el aprendizaje, su autoestima y la seguridad en sí mismo que introducir los contenidos puramente escolares.

El déficit de atención con hiperactividad

Un terremoto en casa

Parece como si llevara un motorcito dentro: este niño no para quieto. Su cuarto es una leonera, su mesa de estudio un puro caos y en su mochila nunca están los libros que debería tener; no sabe por qué, lo pierde todo. Sus trabajos escolares también lo delatan: empieza la ficha al revés, se salta preguntas aunque se las sepa, tiene dificultades para colocar los números de las cuentas de forma ordenada y al final olvida poner su nombre. En clase, se levanta de la silla todas las veces que puede, se ríe con el de atrás, le tira un lápiz al de al lado y levanta la mano varias veces para preguntar si ya va a tocar el timbre del recreo. No hablamos de un niño malcriado, sino de un caso de déficit de atención con hiperactividad, que se estima que afecta a un 5% de los niños menores de 10 años.

Las causas todavía no están claras, aunque los estudios más recientes apuestan por una combinación de factores biológicos y ambientales.

Los criterios propuestos por la Sociedad Americana de Psiquiatría (DSM-IV) para su diagnóstico nos sirven para sintetizar los síntomas de este trastorno en tres bloques:

1. Falta de atención, que se manifiesta en que:

- ▶ Parece que no escucha cuando se le habla.
- ▶ No presta atención y comete errores en las tareas escolares por descuido.
- ▶ A veces ni siquiera es capaz de mantener la atención en los juegos.
- ▶ Extravía con frecuencia objetos.
- ▶ Se distrae con facilidad con cosas irrelevantes (el vuelo de una mosca...).

2. Hiperactividad:

- ▶ Mueve en exceso manos

y pies, se remueve en el asiento.

- ▶ Corre o salta en situaciones en que es inapropiado hacerlo.

▶ Habla en exceso.

3. Impulsividad

- ▶ Se precipita a responder antes de que se complete la pregunta.

▶ Le cuesta mucho esperar su turno.

- ▶ Interrumpe juegos o conversaciones de otros.

Aunque no es posible abordar las líneas de intervención en tan poco espacio, podemos resumir al menos los factores que influyen en una evolución positiva de este trastorno:

- ▶ La detección temprana del problema.

▶ La aplicación de un tratamiento sistemático y coordinado (familia-escuela-médico) en los primeros años de escolaridad.

- ▶ Una familia bien estructurada y organizada.

- ▶ La existencia de unas normas flexibles pero claras en el entorno familiar sin caer en la sobreprotección.

- ▶ El apoyo escolar en los primeros cursos escolares.

- ▶ La prevalencia del refuerzo social y la ausencia de castigo físico para el control de la conducta, es decir, premiar lo positivo más que castigar lo negativo.

- ▶ La confianza de los padres en la capacidad intelectual del niño al margen de sus problemas de hiperactividad.





LOS DIEZ INDICADORES

EN BREVE

LAS SOLUCIONES

La conducta de un niño hiperactivo puede ser controlada, aunque solo en un 25% de los casos desaparece por completo al llegar a la adolescencia. La intervención siempre debe hacerse en tres dimensiones: la farmacológica, la psicológica y la educativa. Mejorar la conducta en casa, saber estar en clase, optimizar su relación con los compañeros o aprender a relajarse son algunos de los objetivos que persiguen los programas de intervención.

LOS FÁRMACOS

Las evidencias clínicas de los estudios neurológicos demuestran que la administración de fármacos estimulantes ayuda a que estos niños mantengan mejor la atención y reduzcan la hiperactividad. Aunque en principio los padres suelen ser reacios a su administración (por un lado porque les cuesta creer que un compuesto anfetamínico vaya a relajar a sus hijos, por otro porque no convence la idea de medicarlos siendo tan jóvenes), su efecto consigue mejorar la atención, reducir la hiperactividad motriz y potenciar la concentración.

> PARA SABER MÁS

«Déficit de Atención con Hiperactividad, Manual para padres y educadores». Isabel Orjales Villar, editorial Cepe.

Las conductas hiperactivas son habituales en casi todos los niños en un momento u otro de su vida, por lo que resulta fundamental distinguir un niño inquieto de otro que padece el trastorno clínico.

De hecho, existe una escala que mide el índice de hiperactividad: ideada por Conners a finales de los años 60, se simplificó hasta convertirse en 10 ítems dirigidos a los padres y a los profesores para detectar la existencia de esta situación. Puede servir para comenzar a sospechar de la existencia de este trastorno.

ÍNDICE DE HIPERACTIVIDAD PARA PADRES Y PROFESORES

• Es inquieto, no para de moverse	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Es excitable, impulsivo	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Molesta a otros niños	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Tiene dificultades para acabar lo que ha comenzado y le cuesta centrar la atención	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Se pone nervioso con facilidad	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Se distrae con facilidad	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Se siente frustrado con facilidad	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Grita con frecuencia	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Tiene cambios de humor rápidos y frecuentes	Nada	Poco	Bastante	Mucho
• Tiene estallidos de cólera y su conducta es explosiva e imprevisible	Nada	Poco	Bastante	Mucho

Resultados: Teniendo en cuenta que las cuatro opciones propuestas se puntúan de 0 a 4 (Nada=0, Poco=1, Bastante=2 y Mucho=3), una puntuación de 17 para los niños y de 13 para las niñas hace sospechar de la existencia de una posible hiperactividad que hay que poner en conocimiento de un profesional médico (psiquiatra infantil, pediatra o neurólogo), de un psicólogo clínico o de un psicopedagogo.

Los tics infantiles

Tic tic tac

Aumentan con el estrés, disminuyen con la relajación y desaparecen durante el sueño. Hablamos de los tics, que afectan en un momento u otro de su vida a casi el 20% de los niños y que se consideran un trastorno habitual en la infancia. Definidos como movimientos involuntarios de corta duración, bruscos y repetitivos, los tics aparecen en la población infantil entre los 6 y los 10 años de edad, tienden a desaparecer en la adolescencia y rara vez persisten en la edad adulta. En cuanto a la causa de su aparición, no está del todo clara. Aunque es evidente que hay una base psicológica, también están implicados factores genéticos, biológicos y ambientales.

Lo más importante, en cualquier caso, es saber cómo actuar ante una situación en la que un menor comienza a mostrar habitualmente estas conductas: parpadea, se aclara la garganta, hace ruidos con la lengua... En principio, no es para preocuparse. De hecho, los estudios demuestran que prestarle demasiada atención a un niño o adolescente que tiene algún tic puede agravar el problema. Se ha comprobado de forma estadística que, si los progenitores lo toman como algo normal y pasajero, su pronóstico es más positivo y en el plazo de unos meses, o de un año, suele desaparecer.

Pero también depende del tipo de tic al que nos enfrentemos ya que unos son del todo habituales mientras que otros son la señal de que puede existir un trastorno más grave. Veamos una sencilla clasificación:

- Los faciales son los más frecuentes e inofensivos: parpadear, sacar la lengua, mover la barbilla o fruncir las cejas.
- Los del cuello (como el cabeceo, la rotación o la negación),

así como los de extremidades superiores (encogimiento de hombros o brazos), también son habituales.

- Los respiratorios y de fonación, como resoplar, sonarse, toser, bostezar, soplar, gruñir o hacer ruidos con la boca aparecen con cierta frecuencia en las aulas de primaria.
- Los más infrecuentes y preocupantes son, en cambio, los llamados tics motores complejos (golpearse a uno

mismo, saltar, pisotear) y fónicos complejos. Entre estos últimos se incluye la ecolalia (repetición de palabras que le dirigen), alilalia (repetición de sus propias palabras) o coprolalia (emisión de palabras obscenas). Estos síntomas son más frecuentes en el síndrome de Tourette.

En definitiva, si eres padre o madre de un niño o niña que tiene tics...

- En general, no le des importancia. Intenta tranquilizarlo si te pregunta sobre el tema y explícale en qué consiste, sobre todo si decides ponerlo a tratamiento.
- No le castigues ni te enfades con él aunque creas que su tic es provocativo o exagerado: siempre es un trastorno involuntario, y no están dirigidos a fastidiar a nadie. Si le riñes solo conseguirás que se haga más frecuente e intenso.
- Intenta que lleve una vida relajada, sin tensiones excesivas, ni sobrecarga de actividades.

► Si detectas que sus compañeros se meten con él, habla con su tutor para que evite en lo posible esta situación.

- Si se trata de un niño excesivamente autocrítico y perfeccionista, ayúdale a entender que en la vida no todo son las tareas escolares y las responsabilidades. También hay tiempo para pasarlo bien y para «jugar a ser niño».





LAS SEÑALES DE ALARMA

EN BREVE

NI TE FIJES

Tener un tic no tiene por qué tener ninguna importancia siempre que no afecte a la vida personal, familiar, escolar o social de la persona. Una vez que se detecta el trastorno, es preferible no darle demasiada importancia y tomárselo con calma: si no disminuye con la relajación ni con el paso del tiempo, es el momento de acudir a un profesional para que oriente la intervención.

EL SÍNDROME DE TOURETTE

Este trastorno es un cuadro muy peculiar e infrecuente que se caracteriza por tics motores y vocales complejos que se presentan en forma de oleadas a lo largo del día. Comienza antes de los 18 años, y acarrea un grave deterioro a nivel social, académico y personal.

Suele aparecer asociado a otros trastornos como obsesiones, compulsiones, déficit de atención, hiperactividad y trastornos del aprendizaje.

La gran cuestión es: ¿cuándo preocuparse y cuándo no? Pues aunque en principio se recomienda no medicalizar el trastorno, ya que es contraproducente todo lo que le lleve al afectado a reflexionar sobre él, hay ocasiones en las que resulta necesario consultar con un experto.

Estas son las señales de alarma:

- Los estudios se ven alterados hasta el punto de que baja considerablemente su rendimiento escolar.
- Comienza a quedarse sin amigos.
- Sufre porque sus compañeros se meten con él.
- Se acompaña de tos persistente.
- El trastorno aparece en zonas del cuerpo no habituales.
- Afecta a otras personas (salta, insulta, dice palabras obscenas...).
- La duración es superior a un año y no disminuye con la relajación.

Una vez conocidos estos factores, hay que abordar una segunda cuestión: ¿cuál es el posible tratamiento?

- El primer paso es acudir al pediatra para que descarte cualquier problema de tipo neurológico, psicológico o físico. Si lo considera necesario, recomendará la intervención del especialista (psicólogo, psiquiatra o neurólogo).
- La medicación atajará el síntoma, pero no eliminará la causa. Los tranquilizantes o relajantes son eficaces, pero al abandonarlos se pueden producir recaídas si el foco de tensión sigue existiendo.
- Los métodos psicológicos son los más útiles en su tratamiento. En concreto, las técnicas de relajación y de respiración dan unos excelentes resultados.

> PARA SABER MÁS

www.cnice.mecd.es/recursos2/atención_diversidad

Los diestros ganan diez a uno

Soy zurdo, ¿y qué?

Ser zurdo no es, en sí, ningún problema. No hay más que ver hasta dónde ha llegado Barack Obama: ¡a presidente de los Estados Unidos! Pero también es cierto que los estudiantes zurdos lo tienen más difícil a la hora de adaptarse a un mundo pensado para diestros: el ratón y el teclado del ordenador, las tijeras, los cuadernos, la escritura de izquierda a derecha... Padres y profesores deben ser conscientes de estas dificultades y, en la medida de lo posible, facilitarles las cosas a estos alumnos. Por ejemplo, sentándolos en el lado izquierdo de los pupitres dobles, facilitándoles material adaptado o ayudándolos a superar las primeras dificultades escolares, en el caso de que surjan.

Cerca de un 10% de los estudiantes son zurdos. Aunque esta proporción disminuye algo entre las mujeres, y aumenta un poco entre los hombres, es una cifra bastante importante como para prestarle un poco de atención. Decimos que una persona es zurda cuando su hemisferio derecho domina su actividad cerebral, y por tanto muestra preferencia por usar su lado corporal izquierdo, sobre todo en lo que se refiere a la mano, pie, oído y ojo. Del mismo modo, las personas

que llamamos diestras están dominadas por el hemisferio izquierdo de su cerebro, que son las más numerosas. Al proceso por el que se va mostrando preferencia por un lado u otro en los primeros años de vida se llama lateralización. Hay niños ambidiestros, que son los que no la tienen aún definida y, por ejemplo, utilizan el lápiz con cualquiera de las dos manos. Se dice que tienen la lateralidad cruzada aquellos que son diestros en algunas cosas (por ejemplo para escribir) y zurdos en otras (al chutar un

balón). Y, por último, los zurdos contrariados son aquellos que de forma natural tienden a utilizar su mano izquierda pero no lo hacen habitualmente por presiones ambientales.

Sin embargo, los zurdos siguen siendo una minoría. Gracias al análisis de los dibujos de las cavernas y de las herramientas de los hombres prehistóricos, se sabe que la inclinación a usar la derecha nos viene desde el principio del desarrollo de nuestra especie. Y tampoco es una influencia cultural: ecogra-

fías de fetos que se chupan el pulgar antes de nacer revelan que 9 de cada 10... ¡se chupan el derecho!





TODO TIENE VENTAJAS E INCONVENIENTES

EN BREVE

ALGUNOS FAMOSOS

Músicos, deportistas, artistas y políticos de todos los tiempos están representados por un alto porcentaje de zurdos. Bill Clinton, John McEnroe, Martina Navratilova, Rafa Nadal, Nicole Kidman, Angelina Jolie, Jimi Hendrix o Bob Dylan son solo algunos ejemplos. Aunque, sin duda, el personaje zurdo más famoso, al menos para los más jóvenes, es... ¡Burt Simpson!

MANOS LIBRES

Hay quien piensa que ahora hay más zurdos que antes. Es probable que esta impresión tenga algo que ver con el hecho de que hoy día, padres y profesores aceptan esta condición sin objeciones. Los zurdos, sin embargo, siguen siendo una minoría en nuestras escuelas.

Según nuestro lenguaje cotidiano, ser zurdo no está bien. Mientras que diestro se refiere a «destreza», zurdo tiene una connotación más «sinistra», que es como se denomina el lado izquierdo en latín. Actuar con «un poco de mano izquierda» tiene un significado algo más positivo que «levantarse con el pie izquierdo», que es lo peor que nos puede pasar un lunes. Para poner las cosas más feas, se han hecho investigaciones que demuestran que los zurdos son más numerosos entre los que tienen problemas con la lectura y con la escritura, e incluso parece que padecen con más frecuencia alergias y migrañas. También sufren más accidentes, lo que se explica porque máquinas y aparatos no están pensados para ellos.

Sin embargo, la condición de zurdo también es más común entre los músicos, los matemáticos, los arquitectos y los artistas, como por ejemplo Miguel Ángel, Leonardo da Vinci o Picasso. También en los deportes representan un porcentaje muy alto, aunque los factores estratégicos pueden explicarlo: en un equipo de fútbol, por ejemplo, resulta de lo más valioso contar con estos jugadores para que ocupen la banda izquierda del campo.

En definitiva, aunque los zurdos deben aguantar los codazos en las cenas, manejar tijeras incómodas, y vivir en un mundo pensado para otros, parece que los pros y los contras en relación con los diestros están más o menos igualados.

Problemas de competencia social

¡No quiere ser mi amigo!

No saben relacionarse, y por ello lo pasan muy mal. Cada vez son más los alumnos que presentan problemas de competencia social, es decir, que no saben comunicarse de forma satisfactoria con sus compañeros. Unos, porque se quedan cortos: son excesivamente tímidos, inseguros y temerosos. Y otros, porque se pasan cuatro pueblos: amenazan, agreden o insultan como única forma de relacionarse con los demás. Con este panorama, los conflictos interpersonales están asegurados. Siempre los hubo, ese no es el problema. Lo grave es cuando esta falta de inteligencia social deriva en agresiones, abusos y acosos que acaban convirtiéndose en titulares de los periódicos.

Estos son algunos ejemplos de conductas sociales cada vez más frecuentes en los niños:

► No se relaciona con nadie, si lo dejas se pasa los recreos jugando a la Play.

► Pega e insulta a sus compañeros constantemente.

► Se deja manejar por los demás, incluso parece que le da igual que se metan con él.

► Cuando tiene un problema con otro (una discusión, un enfado....), recurre al profesor o a sus padres para que se lo solucionen.

► Lloro cada dos por tres porque se meten con él y no sabe defenderse.

► Se muestra excesivamente tímido cuando hay más gente, no es capaz ni de hablar.

Y en adolescentes:

► No tiene ni un solo amigo.

► Se muestra agresivo y hostil con los más débiles.

► No es capaz de relacionarse con personas del otro sexo.

► Cambia con frecuencia de amigos y se enemista con facilidad.

► Se viene abajo (depresión, abandono de estudios...) por una ruptura sentimental...

En definitiva, va siendo hora de que el currículum escolar, tan apretado con los sobrevalorados contenidos conceptuales, les haga un poco de sitio a las grandes olvidadas de nuestra sociedad: las emociones.





¿CON CUÁL TE IDENTIFICAS?

EN BREVE

ESTOS SON TUS DERECHOS

- ▶ Puedes negarte a hacer algo que te han pedido, cuando consideres que es una petición inadecuada, sin herir los sentimientos de los demás y expresando los tuyos propios.
- ▶ No estás obligado a hacer lo que otros quieran si consideras que eso te perjudica o, simplemente, no quieres hacerlo.
- ▶ Puedes no aceptar una crítica si crees que es injusta o falsa.
- ▶ Puedes expresar una crítica (constructiva) a los demás, siempre que lo hagas con corrección.

LOS DEMÁS TAMBIÉN LOS TIENEN

- ▶ Pueden negarse a hacerte un favor, si lo consideran así.
- ▶ Pueden hacerte críticas.
- ▶ Pueden no hacer caso a tu crítica, si la consideran injusta o falsa.
- ▶ Pueden expresarte una queja por tu comportamiento.

En resumen, defender tus derechos supone hacerles entender a los demás que te están tratando injustamente o que no quieres hacer algo que no te gusta o perjudica. Los demás tienen, lógicamente, los mismos derechos.

Todo el mundo tiene unas creencias sobre sus propios derechos en relación con los de los demás que determinan la forma de comportarse en las distintas situaciones sociales. Son unos pensamientos tan rápidos e inconscientes que muchas veces resultan difíciles de cazar. Pero solo si uno sabe de qué pie cojea... puede aprender a caminar con los dos. Ponte a prueba en el siguiente cuadro:

SOY AGRESIVO	SOY PASIVO	SOY ASERTIVO
Yo tengo derecho a expresar mi malestar, mi enfado y mi contrariedad; los demás no tienen más remedio que tragárselo.	Yo no puedo expresar mis emociones ni estados de ánimo; confundiría a los que están a mi alrededor y probablemente dejarían de quererme.	Todo el mundo tiene derecho a sentir emociones (alegría, tristeza, miedo...) y a expresarlas sin herir los sentimientos de los demás.
Yo tengo derecho a defender mis intereses personales, aunque para conseguirlo tenga que perjudicar a otro. «Ah, se siente».	No puedo defender mis derechos porque si lo hago los demás pueden molestarse conmigo y dejarán de apreciarme.	Tengo derecho a intentar conseguir todo lo que considere mejor para mí, siempre que no repercuta de modo negativo en otras personas.
Tengo derecho a que me respeten porque yo soy... (el más fuerte, inteligente, el jefe).	La verdad es que yo no merezco que me respeten mis compañeros; ellos son (superiores, más listos, más guapos, más simpáticos...). Yo en cambio no soy nada (gracioso, inteligente...).	Todo el mundo tiene derecho a ser respetado: gordos, flacos, negros, amarillos, blancos, listos, torpes, feos, guapos, horteras, elegantes...
Yo tengo derecho a pedir ayuda y los demás no pueden negarse.	Yo no tengo derecho a pedir ayuda a los demás, soy demasiado poca cosa. En cambio, no soy capaz de negarme a nada si me lo piden.	Todo el mundo tiene derecho a pedir ayuda, pero no a exigirla.
Yo estoy en condiciones de opinar de cualquier tema. Los demás no, porque no tienen ni idea.	Yo no soy capaz de opinar sobre ningún tema. Los demás sí, porque están más informados y son más inteligentes.	Todo el mundo tienen derecho a tener su propia opinión sobre cualquier tema y a expresarla sin ofender intencionadamente a las personas que la escuchan.
Yo nunca me equivoco, y si lo hago, prefiero no reconocerlo.	No puedo equivocarme al dar una opinión inadecuada o al realizar una conducta poco apropiada, sería horrible.	Todo el mundo tiene derecho a equivocarse en sus actitudes, opiniones y conductas, y a ser responsable de ello.

Orientaciones para padres y profesores de gemelos

Como dos gotas de agua

Los padres de niños gemelos están llenos de dudas a la hora de plantearse su educación. ¿Es bueno que cada uno tenga sus propios amigos? ¿Conviene separarlos de clase? ¿Cómo evitar que uno domine al otro? Las respuestas a estas cuestiones, aunque son muy variadas, suelen coincidir en una misma idea: lo importante es fomentar la individualidad de cada uno de ellos para que tengan la oportunidad de desarrollar su propia personalidad. Y es que, ante dos hermanos idénticos, es fácil caer en el error de dirigirse a ellos en plural, como si se tratase de una sola persona. Precisamente por el miedo a que uno de los gemelos domine al otro, la tendencia actual en las escuelas españolas es separarlos de clase. Pero no todo el mundo está de acuerdo con esta medida...

«¿Tú quién eres?, ¿Brais o Diego?». No recuerdan cuándo fue la primera vez que les hicieron esa pregunta, eran apenas unos bebés; pero ya están acostumbrados a convivir con esa permanente dicotomía a la que responden con naturalidad y cierta resignación diciendo su nombre. O el de su hermano gemelo, en el caso de que quieran reírse un rato del profesor de turno que no se entera de quién tiene delante.

«Hay que separarlos de clase», suele ser la primera frase que se dice cuando a la sala de profesores llega la noticia de que «dos más» se han matriculado. Y quizá esa sentencia se diga de una forma un tanto gratuita: aunque en muchos casos esta medida es la correcta, no está demostrado que siempre sea ésta la decisión más acertada. De hecho, los expertos en el tema, como la psicóloga infantil Coks Feenstra, autora de *El gran libro de los gemelos*, recomiendan valorar cada caso en particular, sin establecer reglas generales. Uno de los criterios que tener en cuenta debe ser

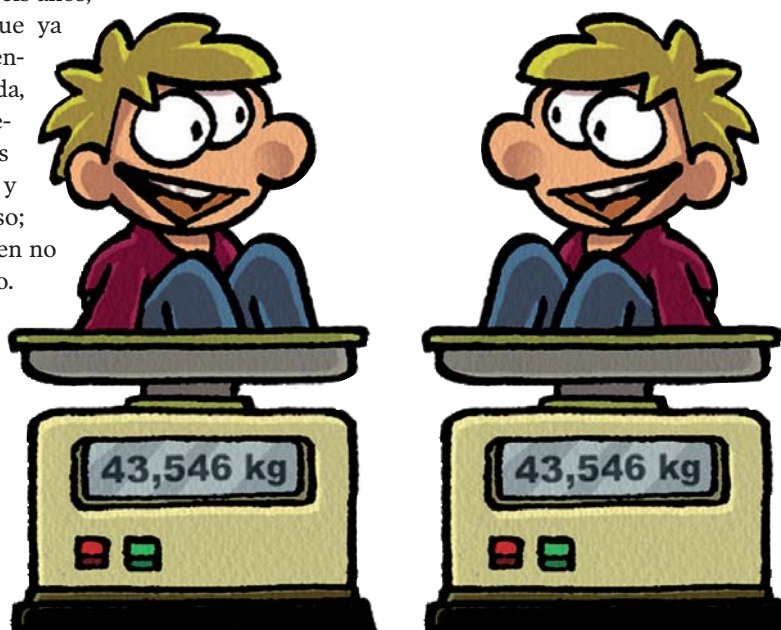
el momento evolutivo de los alumnos:

► Hasta los tres años, edad en la que todavía no se tiene asimilado el concepto del yo y del *otro*, es recomendable que permanezcan juntos en la guardería. Digamos que se considera suficiente con el trauma de separarlos de la madre como para alejarlos también de su *otro yo*.

► De los tres a los seis años, momento en el que ya tienen su propia identidad bien establecida, se puede decidir separarlos si uno es muy dominante y el otro más sumiso; pero si se llevan bien no es necesario hacerlo.

► A los seis años, al entrar en la educación obligatoria, hay que volver a plantear esta decisión. Si uno de ellos es más responsable, hablador e independiente que

su hermano será beneficioso separarlos. De este modo, cada uno de ellos tendrá la oportunidad de desarrollar su propia personalidad. ¡Y el profesor, de distinguirlos! «Estoy en 1.º A, así es que este gemelo debe de ser Diego».





PADRES Y PROFES

EN BREVE

¿GEMELOS...?

Los gemelos idénticos son producto del llamado embarazo monocigótico o univitelino: un espermatozoide fecunda un óvulo y se forma un cigoto que posteriormente se divide, dando lugar al desarrollo de dos fetos. Dependiendo del momento de la división, compartirán placenta o no. En cualquier caso, cada uno se desarrolla de forma independiente, pero al estar formados por el mismo óvulo y el mismo espermatozoide, comparten la misma carga genética y son físicamente casi idénticos. La experiencia, el ambiente y la educación que reciban condicionará su parecido en el aspecto emocional, psicológico o comportamental.

¿O MELLIZOS?

El embarazo de mellizos, también llamado bicigótico o bivitelino, se produce por la fecundación de dos óvulos y dos espermatozoides que dan lugar a dos embriones diferentes que coinciden en el tiempo. Cada feto tiene su bolsa amniótica y su placenta, y pueden ser del mismo sexo o no. Su parecido será como el de dos hermanos cualquiera. Tanto en el caso de los gemelos como en el de los mellizos, el hecho de nacer a la vez los une con unos lazos psicológicos y emocionales muy fuertes que suelen durar toda la vida.

Algunas ideas que los profesores deben tener en cuenta:

- 1** Hacer un esfuerzo por considerarlos como individuos. Es fácil dirigirse a ellos como «los gemelos» o «los hermanos», pero lo cierto es que no son un todo. Es mejor llamarlos por su nombre.
- 2** Evitar que uno hable o conteste por el otro. Esta situación es típica cuando uno de los dos es más tímido y otro más seguro de sí mismo. En estos casos hay que dedicar unos minutos más al gemelo menos elocuente para que responda por sí mismo sin que su hermano se entrometa.
- 3** No hacer comparaciones directas del trabajo académico de uno en relación con el otro: seguro que cada uno tiene capacidades, estilos y actitudes diferentes.
- 4** A la hora de informar a los padres acerca del progreso escolar de los niños, hay que asegurarse de que no se entremezcla la información ni se globaliza la evolución de cada uno de ellos.
- 5** En el caso de que estén en la misma clase, a la hora de hacer trabajos en grupos conviene separarlos, para que tengan más oportunidades de interactuar con sus compañeros.
- 6** Cuando estén en distintos grupos, en los primeros años de escolarización es conveniente ser flexible y permitirles que se vean entre horas, en el recreo y en otras actividades compartidas.

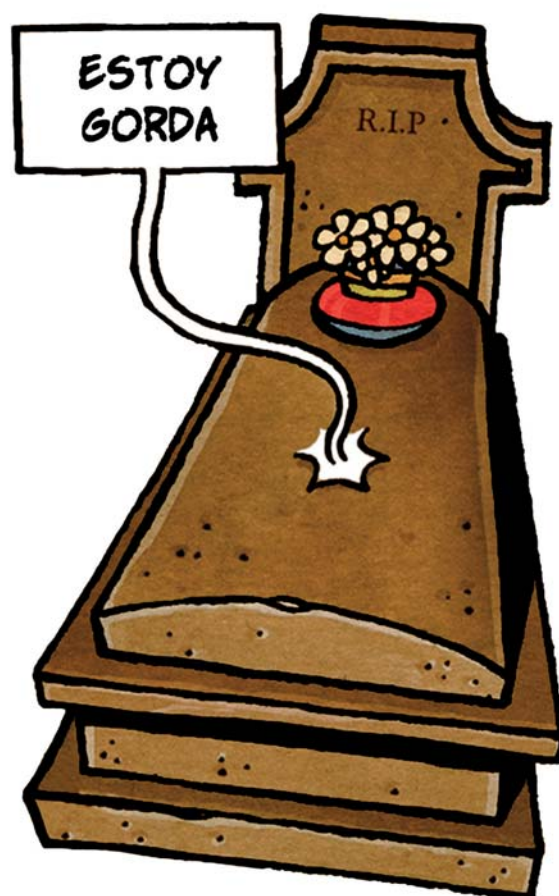
Algunas ideas para padres:

- 1** Facilitarles la realización de actividades extraescolares diferentes (deportes, aficiones...) según las inquietudes y aptitudes de cada uno de ellos.
- 2** No comparar sus notas o éxitos, situando a uno de ellos en desventaja.
- 3** Intentar destacar los puntos fuertes de los dos: uno lee muy bien, y el otro tiene gran facilidad para pintar.
- 4** Animarlos a desarrollar relaciones distintas con personas diferentes, que se adapten a sus gustos e intereses.
- 5** A la hora de quedar con el tutor para informarse sobre su situación académica, pactar un tiempo para hablar de uno y otro tiempo para hablar del otro.
- 6** Asegurarse de que sus profesores conocen las características de cada uno de ellos sin que los conciben como una unidad.
- 7** En caso de que se decida, en coordinación con los profesores, la separación en clases distintas: hablar con ellos, explicarles la razón de esta decisión y evitar a toda costa que lo vivan como un castigo.

La prevención de la anorexia y la bulimia

Adelgazar hasta morir

Un pequeño pero interesante experimento, no apto para menores: tecléese en Google las palabras «pro mia pro ana» y obsérvese el enorme número de páginas web que venden la anorexia (ana) y la bulimia (mia) como un estilo de vida para niños y adolescentes obsesionados por adelgazar. «Todo lo que me alimenta me destruye» o «Nadie dijo que fuera fácil ser princesa» son algunos de los lemas que guían a estos jóvenes, en su mayoría chicas, que convierten el hecho de adelgazar en el sentido único de sus vidas. Consejos para perder peso de forma rápida, técnicas para vomitar, dietas supuestamente efectivas y trucos para engañar a los padres («que en cuanto ven que adelgazas un poco te quieren llevar al psicólogo») son algunas de las enseñanzas que se pueden alcanzar a través de estos foros y páginas web.



Precisamente la familia juega un papel importante en la prevención y en la detección precoz de este tipo de trastornos. De hecho, el ambiente familiar constituye una de las cuatro variables que predispone a una persona a sufrir este tipo de enfermedades:

1. Factores familiares: unos padres sobreprotectores, muy preocupados por el peso y la imagen corporal, pueden favorecer su aparición. También los climas familiares tensos, con falta de comunicación y afectividad, o la existencia de conflictos personales (como la separación de los progenitores) son variables de riesgo.

2. Factores individuales: como sobrepeso, perfeccionismo y autocontrol, miedo a madurar, baja autoestima o ansiedad.

3. Factores socioculturales: los ideales de delgadez y los prejuicios contra la obesidad, el culto al cuerpo o la moda.

4. Factores genéticos: la existencia en la familia de una persona con un trastorno de la alimentación multiplica entre 2 y 20 veces el riesgo de padecerlo a cualquiera de sus miembros.

Así pues, poner en marcha en el ámbito familiar una serie de rutinas desde los primeros

años de vida puede servir para prevenir estas enfermedades en la adolescencia. Por ejemplo:

► Variar al máximo la alimentación e incluir alimentos de todos los grupos básicos sin renunciar a ninguno (verduras, frutas, pescado, cereales...).

► Hacer siempre tres comidas en el mismo horario (desayuno, comida y cena), y tomar algo a media mañana y a media tarde.

► Comer en familia al menos una vez al día, en un ambiente relajado y sin interferencias (con la televisión apagada).

► Evitar, en la medida de lo posible, la comida rápida, la bollería industrial y las golosinas. Que se conviertan en la excepción, no en la regla general.

► Ayudar a los hijos a desarrollar el sentido crítico ante la actual moda de los cuerpos escuálidos o ante los engaños de la publicidad que muestra siempre a seres tan bellos y delgados como irreales.



LAS SEÑALES DE ALARMA

EN BREVE

¿CÓMO ACTUAR?

Ante la sospecha de una posible anorexia o bulimia, es importante acudir cuanto antes al médico de atención primaria o al pediatra para que lo derive al especialista en trastornos de la alimentación. Este dará un diagnóstico oficial y prescribirá el tratamiento adecuado. Una vez dado ese primer paso, es recomendable ponerse en contacto con alguna asociación de afectados y de familiares de enfermos para recibir asesoramiento y apoyo.

¿ADÓNDE ACUDIR?

Existen varias asociaciones en Galicia sobre anorexia y bulimia cuya finalidad es la de asesorar a familiares y afectados por los trastornos de la conducta alimentaria. Algunas de ellas realizan programas de prevención en el ámbito escolar, como es el caso de Abagal, con sede en Santiago de Compostela (Teléfono 637 087 999). En A Coruña se puede contactar con Adaner (tlf. 654 167 779) o con Abac (tlf. 981 223 792, www.abacoruna.com); en Ferrol, con Aspanes (tlf. 981 359 533) y en Vigo, con Abap (tlf. 986 436 541).

Si sospechas que tu hijo puede estar en la fase inicial de un trastorno de la alimentación, observa los siguientes indicadores y considera cada respuesta afirmativa como una señal de alarma:

- Intenta comer cada vez menos.
- Se salta algunas comidas con excusas
- Tiende a mostrar autodesprecio («soy una vaca», «doy asco») y baja autoestima.
- Desarrolla «rituales»: corta la comida en trozos pequeños, los pasea por el plato, los come muy despacio y antes de acabar dice sentirse lleno.
- Va al baño antes de acabar de comer, o justo al terminar, de forma sistemática.
- Come a escondidas.
- A veces vomita.
- Utiliza laxantes.
- Hace más ejercicio físico que nunca.
- Muestra cansancio y debilidad física.
- Tiene cambios de humor y está irritable.
- Si es una chica, se le retrasa o se le ha retirado la menstruación.
- Se muestra menos sociable y más reservado que antes.

Si acumulas unos cuantos indicadores de alarma, puedes intentar hablar con él o ella para que te cuente si tiene algún problema o está pasando por alguna situación estresante que le haga comportarse así. No servirá de mucho que le preguntes directamente si está anoréxico, porque la respuesta va a ser siempre negativa y defensiva: hasta fases muy avanzadas de la enfermedad, la persona afectada no es consciente de su existencia. En cualquier caso, debes tener en cuenta que muchas de estas características son normales en la etapa de la adolescencia (como los cambios en el carácter o la preocupación por la imagen personal), por lo que no conviene precipitarse en tomar una decisión. El diagnóstico solo debe hacerlo un especialista.

Cómo actúan los profesores

Primeros auxilios en el cole

Un niño alérgico al huevo que muestra dificultades respiratorias tras ingerir una, en apariencia, inofensiva galleta; un alumno diabético que en mitad de la clase palidece y se pone a sudar; o un niño con antecedentes de epilepsia que de pronto se siente muy mareado... si te tocara estar en el aula en estas situaciones, ¿sabrías reconocer la situación de emergencia? Y, sobre todo, ¿sabrías cómo actuar?

Desde luego no es labor del profesorado (ibastantes responsabilidades tienen ya!) jugar a los médicos con su alumnado ni mucho menos tomar decisiones que afecten a su salud. Para eso están sus padres y, en caso necesario, los servicios sanitarios de urgen-

cias. Pero donde sí tienen los docentes un papel fundamental es en la detección de situaciones de riesgo y en la puesta en marcha de una serie de mecanismos que, en algunos casos, pueden significar salvar vidas. Es el caso del coma diabético, al que se puede llegar por una

descompensación de la glucosa en sangre. De hecho, la diabetes tipo 1 es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la infancia. Se caracteriza por la falta de producción de insulina y, en consecuencia, por el aumento de glucosa en sangre. En España, se estima

que 1,7 por cada 1.000 niños menores de 15 años la padece. Otro tema muy serio es el de las alergias alimentarias, que afecta al 5% de chavales menores de tres años. La leche, el huevo y el pescado son responsables del 90% de los casos. El pronóstico de estas alergias es bueno, ya que cuando superan los dos o tres años son muchos los que acaban tolerando estos alimentos. Pero a partir de esta edad, la lista de alimentos alergénicos se amplía: legumbres, frutos secos, frutas, mariscos... En los comedores escolares de los centros se conoce cada día mejor esta realidad, a la que no es tan fácil adaptarse. Una tercera patología relativamente frecuente en las escuelas es la epilepsia, que afecta sobre todo a niños y jóvenes menores de 20 años. Uno de los principales problemas a los que se enfrentan los epilépticos en edad escolar viene dado por el desconocimiento que existe de esta enfermedad y por la espectacularidad de sus crisis. En este sentido, el maestro que consiga mantener la calma y la tranquilidad ante un ataque epiléptico transmitirá la misma actitud a los compañeros del niño. En definitiva, se trata de saber cómo actuar y de hacerlo sin riesgos.





ALERTA ESCOLAR, ¿DÍGAME?

EN BREVE

RESPUESTAS PARA LOS PADRES

¿A quién se dirige el programa Alerta Escolar?

Está dirigido a alumnos de entre 3 y 16 años con las siguientes patologías:

1. Crisis alérgicas por exposición a alérgenos alimentarios
2. Crisis comiciales, que se refieren a la epilepsia en sus diferentes formas.
3. Crisis diabéticas o, en general, hipoglucemias.

Me interesa el programa. ¿Qué tengo que hacer para apuntar a mi hijo?

1. Conseguir un informe médico con el diagnóstico y recomendaciones asistenciales.
2. Firmar un formulario con la declaración de conformidad de registro de los datos del alumno en archivos informáticos.
3. Con esta documentación, el centro escolar debe tramitar el expediente a Urgencias Sanitarias 061.

¿Después de esto, cómo sigue el proceso?

- Urgencias Sanitarias contactará con el centro para confirmar el registro
- Si es necesaria la disposición en el colegio de algún medicamento, la familia del alumno deberá facilitarlo cada curso, con su nombre rotulado.

Alerta Escolar es un programa puesto en marcha por la Consellería de Educación y la Fundación Pública Urgencias Sanitarias de Galicia-061 que tiene como finalidad facilitar la atención inmediata de los alumnos con patologías crónicas con riesgo de sufrir una crisis en el centro escolar. De este modo, y ante una situación de emergencia, el profesor solo tiene que llamar a ese teléfono de asistencia, en el que ya constan los datos médicos del alumno. Además, unas sencillas guías de actuación para los docentes ayudan a reconocer el cuadro clínico y solicitar asistencia sanitaria vía telefónica:

DETECCIÓN	ACTUACIÓN
ALERGIAS ALIMENTARIAS	
Los síntomas son: • Reacción cutánea intensa • Urticaria • Dificultades respiratorias • Alteraciones gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal	• Cuanto más rápido comiencen los síntomas tras ingerir el alimento, más grave es el cuadro. Puede llegar a ser una urgencia vital • Primera actuación: llamar al 061 que, tras reconocer el cuadro, recomendará la administración de Adreject • Deben seguirse las instrucciones hasta que llegue el equipo médico
CRISIS COMICIALES	
• Comienzo brusco • Pérdida de conciencia con caída al suelo • Rigidez de todo el cuerpo • Pequeño gruñido o grito • Falta de respiración y coloración azulada de la cara • Movimientos bruscos de todo el cuerpo • Espuma en la boca • Pasada la crisis se produce la relajación y la recuperación de la conciencia. La persona no recuerda nada de lo sucedido, está confusa	• Ante una crisis epiléptica no hay que sujetar al niño ni tampoco abrirle la boca (antiguamente se aconsejaba meter un paño para que no se tragara la lengua, pero no es necesario) • La forma de actuar es la siguiente: * Retirar todo aquello que lo pueda lesionar * Aflojarle la ropa * Ponerlo de lado * Llamar al 061
CRISIS DIABÉTICAS	
La hipoglucemia se produce por un descenso importante del nivel de azúcar en sangre. Y se manifiesta con los siguientes síntomas: • Mareo, sudoración • Palidez, visión borrosa • Dolor de cabeza, dolor abdominal • En algunos casos se puede producir pérdida de conciencia	* Si el alumno está consciente: administrarle azúcar o cualquier alimento dulce. * Si no está consciente hay que colocarlo en posición lateral. * Llamar al 061.

Los problemas asociados al asma

Cuando no llega el aire



Es la enfermedad de los países ricos, y la responsable de una de cada 250 muertes en el mundo: el asma. El espectacular aumento de esta dificultad respiratoria se explica por un proceso igual de imparable, que es el de la progresiva urbanización y contaminación del planeta. Y podemos predecir un mayor impacto en los próximos años si tenemos en cuenta que se espera un crecimiento del urbanismo mundial del 45% actual a casi el 60% dentro de dos décadas. No, no nos hemos equivocado y esta no es la sección de ecología, pero es inevitable relacionar este trastorno con lo que se entiende como desarrollo de los países. Al menos, así lo demuestra el reciente Informe sobre el Impacto Mundial del Asma realizado por la Universidad de Southampton y el Instituto de Investigación Médica de Nueva Zelanda. En la investigación se refleja que el asma afecta a cinco de cada cien adultos y, atención al dato, al 10-15% de los niños.

Por países, las cifras son éstas: el Reino Unido presenta el mayor número de casos (15,3%), seguido de Canadá (14,1%) y Estados Unidos (10,9%). Además, Australia es la nación donde se ha producido un mayor incremento, en la que el 25% de los niños sufre la enfermedad. España, con el 5,7% de habitantes afectados se sitúa por debajo de Alemania y de Francia, pero por encima de Italia.

Por otro lado, según una encuesta nacional realizada recientemente por Demoscopia, el 30% de los bebés españoles menores de 2 años muestra síntomas asmáticos.

Estos niños, antes de soplar las dos velitas de la tarta de cumpleaños, ya se han pasado por el servicio de urgencias una media de cuatro veces. La encuesta también revela el fuerte impacto emocional, la preocupación y la frustración que sienten los padres respecto a los síntomas de sus hijos, así como las situaciones de sobreprotección a consecuencia de la angustia ante la posibilidad de que les pase algo. Y es que un niño fatigado, sin apetito, con falta de energía para jugar o con problemas de sueño por no poder respirar ve seriamente afectada su calidad de vida... y la de sus cuidadores.



DECÁLOGO DEL CENTRO ESCOLAR SALUDABLE

EN BREVE

¿NO PUEDO RESPIRAR!

Los neuropediatras alertan de que el 25% de los niños menores de tres años tienen en algún momento síntomas de asma como tos, pitidos y dificultad respiratoria, sobre todo durante procesos catarrales. Sin embargo, el 60% de estos niños deja de tener síntomas asmáticos antes de los cinco años de vida. Al final, las estadísticas mantienen un porcentaje de entre el 10-15% de niños españoles con esta dolencia.

¿TE HAS LAVADO LAS MANOS?

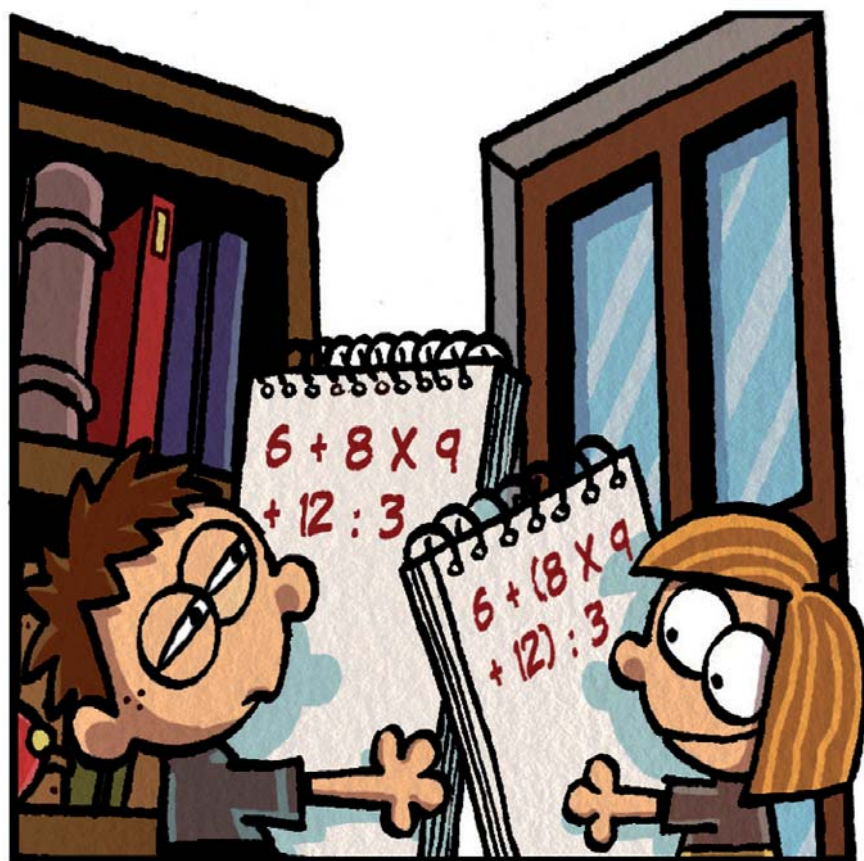
Se conoce como hipótesis higiénica la que busca la explicación del aumento de enfermedades en los niños nacidos a partir de los años sesenta en el hecho de haber crecido en un entorno con unas condiciones con un exceso de higiene: tanta profilaxis impide que el organismo madure en el aspecto inmunológico y eso propiciaría el aumento de las enfermedades de tipo alérgico y asmático. Parece ser que hay que volver a revolcarse en los charcos.

- 1** El colegio está libre de tabaco.
- 2** Las aulas minimizan la cantidad de alérgenos: no hay alfombras, moquetas ni cortinas.
- 3** Los padres de los alumnos afectados informan al profesor sobre ello y sobre las medicinas que debe tomar.
- 4** Los chavales que padecen asma llevan a diario los medicamentos necesarios y saben cuándo deben tomarlos.
- 5** Hay algún encargado de atender al niño cuando presenta una crisis asmática, normalmente el tutor.
- 6** En el botiquín hay medicación específica para las crisis.
- 7** El centro escolar mantiene un buen nivel de higiene y las aulas se ventilan con frecuencia.
- 8** Se controla la carga polínica dentro del colegio, y se cierran las ventanas en los momentos de máximo sol, sobre todo si hay viento.
- 9** Existe un plan de actuación en caso de crisis de asma: ficha de datos básicos, medicación de emergencia y teléfono al que solicitar asistencia médica.
- 10** Los profesores de Educación Física conocen bien la enfermedad, respetan las medidas de higiene deportiva y ofrecen actividades alternativas cuando es necesario.

El 80% del aprendizaje entra por la vista

¡Ojo al dato!

Los problemas de agudeza visual no siempre son evidentes. De hecho, es relativamente fácil que pasen desapercibidos en los niños más pequeños. Por esta razón, resulta especialmente útil que tanto padres como profesores estén alerta ante la posible presencia de trastornos visuales y conozcan los indicadores típicos. Por ejemplo: falta de coordinación ojo-mano, fatiga ocular, dificultad para colorear los dibujos sin salirse de las líneas, lectura lenta y guiada con el dedo, cabeza pegada al papel...



Para un miope que se sienta en la última fila de la clase descifrar lo que pone en la pizarra puede ser todo un reto; mientras que para un hipermetrope que se esfuerza en resolver las cuentas de su libreta puede suponer un tremendo dolor de cabeza. Y es que un 15% de los niños presentan defectos de visión: estrabismo, hipermetropía, miopía y ojo vago son los trastornos más frecuentes hasta los 8 años de edad. Algunos son detectables en los primeros meses de vida,

de ahí la importancia de que el pediatra realice una primera revisión antes de que se cumpla un año. Según los expertos, una segunda puesta a punto de los ojos se debe hacer al inicio de la escolarización, lo que coincide con los tres o cuatro años. Esta revisión oftalmológica es clave para garantizar el rendimiento académico: el 30% de los casos de fracaso escolar están asociados a problemas de visión. Precisamente este dato es el que ha llevado al Colegio de Ópticos-Optometristas de

Galicia, en colaboración con la Xunta de Galicia, a publicar una serie de recomendaciones sobre salud visual dirigidas a los alumnos de entre 3 y 12 años de edad. Los ópticos gallegos, que recuerdan que el 80% del aprendizaje entra por los ojos, resumen en diez puntos clave las estrategias para mantener la salud ocular de los más jóvenes.



DECÁLOGO VISUAL

EN BREVE

OJO VAGO

El ojo vago afecta al 5% por ciento de la población de entre 3 y 6 años. Normalmente no presenta síntomas evidentes, por lo que solo puede detectarse mediante una exploración profesional. Es algo así: uno de los ojos recibe una imagen desenfocada, por lo que el cerebro responde anulando la visión por ese ojo. Tapar el sano con un parche anima al vago a ponerse en funcionamiento. Una solución sencilla y muy efectiva sobre todo si se ataja durante los seis primeros años.

NIÑOS CIBERNÉTICOS

Las recomendaciones de los ópticos para los niños que se pasan muchas horas ante el ordenador, son: situar el equipo de forma que evite reflejos y luces directas; colocar el monitor por debajo de la línea de los ojos, y a una distancia de unos 50 centímetros; conseguir una buena resolución de la pantalla y configurarla de manera que quede clara y cómoda (sin brillos ni demasiados colores); utilizar filtros y hacer pequeños descansos para relajar la vista.

- 1** Fomentar el movimiento desde los primeros meses de vida (a través del arrastre, gateo...).
- 2** Ayudar a la formación del «pensamiento visual» del niño fomentando el manejo de objetos de diferentes formas y texturas.
- 3** Animar a que describa los objetos que percibe a través de la vista.
- 4** En el contexto escolar:
 - Estimular la visión de lejos para que el campo de trabajo no sea sólo en distancias cortas, y en cualquier caso nunca inferior a los 35 centímetros.
 - Iluminar bien el aula, evitando los reflejos y las zonas de oscuridad.
 - Lo ideal es que el pupitre tenga una inclinación aproximada de 20 grados. Así se evita el dolor de cuello y de espalda al tiempo que se favorece el bienestar y la productividad.
- 5** Intercambiar la distribución de los alumnos en el aula con el fin de ejercitar su visión a distintas distancias.
- 6** Extremar las normas de higiene visual cuando se trabaje ante el ordenador: el ojo del niño es mucho más sensible a la exposición de la radiación de la pantalla que el de un adulto.
- 7** Consultar al óptico cuando padres o educadores detecten dificultades en la lectoescritura, como seguir la lectura con el dedo, saltar de renglón, invertir palabras, presentar errores de copia o mostrar mejor memoria auditiva que visual.
- 8** Actuar ante posibles síntomas de defecto visual: picor, escozor, lagrimeo o enrojecimiento de los ojos, o una mala postura del cuerpo o de la cabeza cuando se mira de frente.
- 9** Consultar los dolores de cabeza producidos durante o después de realizar actividades de cerca, ya que puede ser un signo de defecto visual.
- 10** Estimular actividades al aire libre y los deportes que requieran ver más allá de la longitud de los brazos.

El nivel de inglés no llega al aprobado

«Du yuspik inglis?»

«¡Es que a mí se me da muy mal el inglés!». La cuarta parte de los españoles piensan que no están capacitados para aprender idiomas. Este es uno de los datos obtenidos por el Eurobarómetro acerca del dominio de idiomas extranjeros en los países que conforman la Unión Europea y que demuestra, una vez más, que el nivel alcanzado por los españoles deja mucho que desear. Después de cientos de horas de clases de inglés recibidas en la educación obligatoria, después de machacar la utilización de las preposiciones, de repasar curso tras curso los verbos irregulares y de memorizar las reglas gramaticales del idioma de Shakespeare... la mayoría de los españolitos de a pie se ruborizarían por tener que mantener una simple conversación informal con un nativo. Como contraste, es más que frecuente encontrarse con un europeo que chapurrea con mucha soltura nuestro idioma y que se justifica diciendo que siguió un curso de español... ¡de solo tres meses!

Una de dos: nuestros alumnos o no aprenden lo que se les enseña o lo que se les enseña no es lo que necesitan.

Los expertos en la materia apuntan unas cuantas causas que explican esta situación:

► **La metodología:** muchas veces los alumnos se pasan más tiempo leyendo, escribiendo y haciendo ejercicios que conversando.

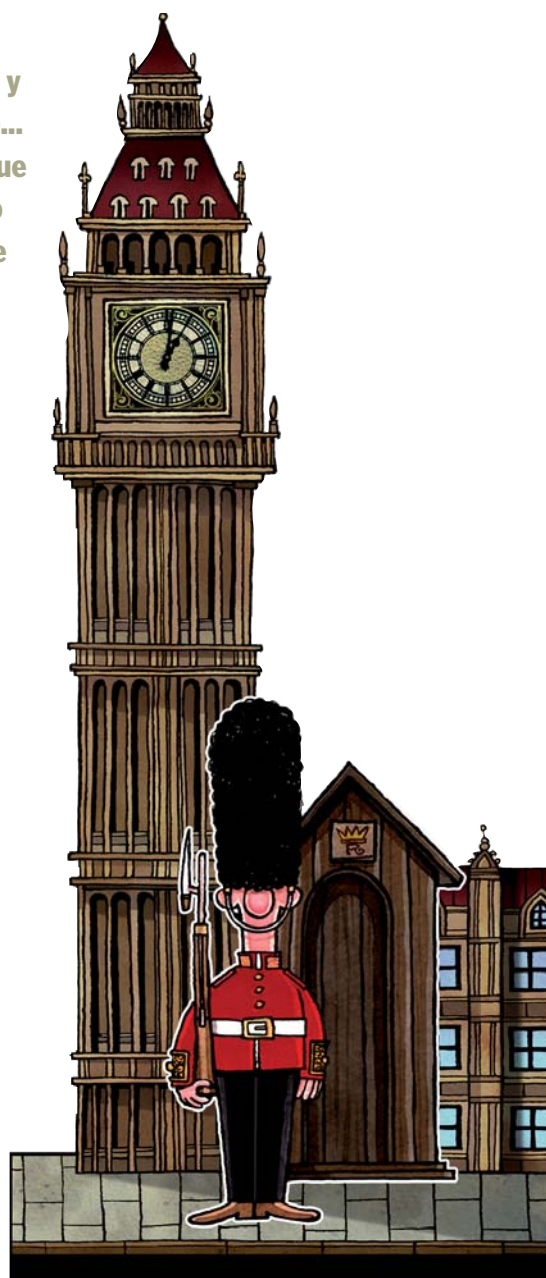
► **La falta de motivación:** aprender un idioma exige esfuerzo, disposición y horas de práctica; no es suficiente con escuchar de forma pasiva al *teacher*.

► **El número de alumnos por grupo:** cuando son muchos estudiantes por clase es imposible hacer que participen todos de una forma activa.

► **Las actitudes hacia el idioma:** el sentido del ridículo, tan acentuado a la hora de hablar en otro idioma, dificulta el aprendizaje.

► **La evaluación de lo aprendido:** incluso los profesores que fomentan la comunicación oral en la clase a veces acaban poniendo un examen escrito (tipo test o de rellenar frases con la palabra correcta).

En resumen, quizá falte asimilar la idea de que el hecho de olvidarse del verbo auxiliar, utilizar la preposición equivocada o no emplear la expresión inglesa más oportuna no tiene demasiada importancia si estos errores no impiden el gran objetivo: comunicarse en otro idioma.





ALGUNOS DATOS

EN BREVE

LA PROMESA DE ZAPATERO

«Me comprometo a que todo alumno esté en condiciones de manejar con fluidez la lengua inglesa al concluir la educación obligatoria. Es mi apuesta personal conseguir que las jóvenes generaciones españolas sean, al menos, bilingües». Esta es la promesa que Zapatero incluyó en su programa electoral y que ahora le toca cumplir. Para conseguirlo, propone que la tercera parte de las actividades de primaria sean en inglés, incorporar profesores nativos en secundaria y facilitar las estancias de alumnos y profesores en el extranjero. De momento, todas estas medidas aún están por ver.

¿Y EN LA UNIVERSIDAD?

Solo el 1,4% de los hombres y el 1,3% de las mujeres en el ámbito universitario cumplen los requisitos mínimos en el dominio del inglés para trabajar en una gran multinacional. Este es uno de los datos más contundentes obtenidos en el informe *Pigmalión*, elaborado recientemente por Empleo&Globalmedia con el objetivo de conocer las causas de la situación de paro de gran parte de los universitarios. Lo que piden en estas empresas no es más que una persona que sea capaz de desempeñar su trabajo en inglés con los mismos resultados que si lo hiciese en su idioma materno, aunque de vez en cuando se le olvide el verbo auxiliar.

Pasar por la enseñanza obligatoria en nuestro país no garantiza el aprendizaje de una segunda lengua. Así lo demuestra los datos arrojados por el Primer Informe Berlitz sobre el uso de idiomas en España, y que resumimos en los siguientes seis puntos:

- 1** Solo 4 de cada 10 trabajadores están capacitados para hablar en otras lenguas extranjeras.
- 2** Y únicamente la quinta parte de la población tiene conocimientos de otros idiomas.
- 3** Las mujeres tienen más nivel y conocen más idiomas que los hombres.
- 4** Los más jóvenes, hasta los 17 años, son los que presentan peor nivel.
- 5** Los que más idiomas practican son los españoles de edades comprendidas entre los 18 y los 35 años.
- 6** El nivel medio de inglés de los españoles, en una escala del 1 al 10, es de 4.

Una decisión difícil

En busca del colegio ideal

Coincidiendo con la primavera, miles de padres deben tomar una decisión cada vez más difícil: elegir un centro educativo de entre un montón de opciones. Aunque, en la práctica, esta posibilidad de elección no es tan amplia: las matrículas en la enseñanza pública están condicionadas por la renta familiar, la proximidad del centro respecto al domicilio y la presencia de hermanos en el colegio. En cuanto a los colegios privados y concertados, la escasa disponibilidad de plazas en algunos de ellos y, sobre todo, los gastos que implican, actúan como filtros de selección. En cualquier caso, existen una serie de cuestiones fundamentales que los progenitores, antes de decidirse, deben tener en cuenta.

Verdaderos quebraderos de cabeza. Eso es lo que provoca en los padres la responsabilidad de tener que elegir el colegio más apropiado para sus hijos. Y estos días es tema de conversación frecuente entre jóvenes progenitores un poco angustiados: estamos dentro del plazo de reserva de matrícula para el próximo curso, y no resulta fácil decidirse por un colegio frente a otro. Después vendrá la segunda parte: cabe la posibilidad de que no se consiga la plaza ansiada, y que de rebote el niño acabe en un centro educativo que no interesa.

En realidad, la posibilidad de elección no es tan amplia como pueda parecer, al menos en la enseñanza pública: la renta familiar, la proximidad al centro respecto al domicilio y la presencia de hermanos en el colegio condicionan la posibilidad de admisión y reducen el margen de maniobra.

En lo que se refiere a colegios privados y concertados, la escasa disponibilidad de plazas en algunos de ellos y los

gastos a los que te obligan a hacer frente actúan de filtros naturales de selección.

Pero ¿cuál es el tipo de centro más beneficioso para los que empiezan su escolaridad obligatoria? Pues la respuesta es, cómo no, a la galleta: depende. Así que para ayudar

en esta importante decisión resumimos en diez preguntas claves la información que se debe manejar para escoger, con cierta garantía, el centro educativo ideal.





DIEZ CUESTIONES FUNDAMENTALES

EN BREVE

NECESIDADES EDUCATIVAS

En el caso de que se quiera escoger el mejor centro escolar para un alumno con necesidades educativas, hay que recabar información adicional acerca de los recursos materiales y humanos con los que cuenta: departamento de orientación, profesor de pedagogía terapéutica, profesor de audición y lenguaje, accesos adaptados, ascensor, comedor con dietas especiales, sillas adaptadas...

¿EDUCAR ES CARO?

Enviar a los hijos a un centro concertado de primaria supone, de media, más del triple de gasto que mandarlos a un colegio público. En un colegio que funciona de modo totalmente privado (sin subvenciones oficiales), las cifras se disparan, y llegan a multiplicar por 10 el precio de uno concertado y por 25 el de un centro público. En secundaria, los precios son un poco más elevados pero se mantiene la misma tendencia. En cualquier caso, no hace falta recordar aquí que pagar más no equivale a garantizar una mayor calidad de enseñanza.

- 1 ¿Es público o es privado?** Esta es la primera decisión que hay que tomar. Muchos padres optan por los centros públicos porque consideran que los profesores están más cualificados y porque quieren que sus hijos se eduquen en un ambiente heterogéneo. Pero también son muchos los que ni siquiera se plantean el dilema: las altas tarifas de centros privados y concertados los obligan a elegir la opción más barata, al margen de otras consideraciones.
- 2 ¿Es religioso o es laico?** La inmensa mayoría de los centros religiosos son concertados o privados. Aunque se ciñen a las leyes de educación vigentes, cuentan con un proyecto educativo propio orientado hacia los valores cristianos. En los centros laicos, por su parte, los valores morales se desmarcan de los religiosos. Lo ideal es que esta forma de pensar sea coherente con la que existe en casa.
- 3 ¿Qué nivel de formación tienen sus alumnos?** Esta es una de las preguntas más difíciles de responder y una de las más importantes. Aparte de algunos datos como los resultados de la selectividad (si es que imparte los cursos más altos) o la trayectoria de antiguos alumnos... el boca-oreja es lo que mejor funciona.
- 4 ¿Qué proyecto pedagógico siguen?** Tan importante como conocer la formación académica que reciben los estudiantes es saber el ambiente en el que se van a educar. La escuela no solo transmite conocimientos, también ayuda a formar personas. Los responsables del centro pueden informar, incluso por escrito, de cómo trabajan los llamados temas transversales: educación ambiental, para la paz, del consumo, vial, educación sexual...
- 5 ¿Está cerca de casa?** Cuanto más cerca se encuentre el centro de casa, más fácil será ir a buscar al niño, menos se cansará en desplazamientos y más facilidad tendrá a la hora de integrarse en el lugar o barrio donde reside.
- 6 ¿Con qué servicios cuenta?** El transporte es fundamental cuando se reside lejos del colegio. El servicio de comedor, por su parte, ayuda a la hora de organizar el horario familiar. Otros servicios, como el departamento de orientación, el servicio médico o la escuela de padres también deben ser valorados.
- 7 ¿Cómo son las instalaciones?** El estado de las aulas, de los espacios de juego y de los aseos son algunos aspectos que se valoran con facilidad dándose una vuelta por el colegio. Además, el aula de informática y el aula de idiomas son dos pilares básicos en la educación obligatoria.
- 8 ¿Cuánto nos va a costar?** Hay que informarse con exactitud del coste de la matrícula, comedor, transporte, actividades extraescolares, servicio de psicólogo, excursiones, material... para que no haya disgustos inesperados a final de mes.
- 9 ¿Qué actividades extraescolares tienen?** Cuanta más variedad y calidad ofrezcan, mejor. Clases de música, danza, idiomas, informática, teatro, juegos, técnicas de estudio... la oferta puede ser muy amplia. Hay que indagar tarifas, horarios y formación de quienes las imparten.
- 10 ¿Cuántas plazas hay?** Desgraciadamente, esta es una de las preguntas iniciales que hay que hacerse para ahorrarse contrariedades y enfados. Si el colegio en cuestión tiene un número de solicitudes que triplica el número de plazas... quizá sea mejor asegurarse la matrícula en otro centro.

Las actividades extraescolares

Al salir de clase

«¡No va y me dice que se aburre en clase de yudo! Con lo que me cuesta llevarlo tres días a la semana, y con lo que me hubiese gustado hacerlo cuando yo tenía su edad!». Así de frustrados se encuentran con frecuencia los padres que, después de hacer un esfuerzo económico y de organización considerable, descubren que su hijo no aprovecha las clases de las tardes «porque no lo motivan». En ocasiones a los padres se les olvida preguntarles cuáles son sus preferencias antes de apuntarlos; otras veces, es el propio niño el que se encapricha con una actividad a la que no es capaz de asistir las tres primeras sesiones; y, cada vez con más frecuencia, también ocurre que la actividad fracasa porque el chaval está saturado y no puede más. Lunes y miércoles, pintura; martes y jueves, futbito; y el viernes, piscina. Sumadas a las cinco horas diarias de clases, al tiempo que invierte en transporte y comedor y el necesario para hacer los deberes... no le queda ni un minuto para aburrirse. Ese es el objetivo, ¿no? Que aproveche todas las horas del día.



Sin embargo, no todo el mundo opina que esta sea la mejor manera de organizar la vida de alguien que apenas lleva unos años correteando por el mundo. En lo que sí coinciden los especialistas es en que el tiempo libre de los niños debe estar ordenado de manera que no sean demasiadas las horas que se pasan delante de la televisión.

Analicemos para qué sirven las actividades extraescolares:

a. Deportivas

► Ayudan al desarrollo físico, la percepción espacial, la coordinación motora, la agilidad y el equilibrio.

► En lo social, aprenden a asumir responsabilidades, a asimilar las normas, a aceptar las frustraciones y a respetar a los demás.

► Algunos ejemplos: baloncesto, fútbol, patinaje artístico, gimnasia rítmica, voleibol, natación o artes marciales.

► Riesgos: es imprescindible que los monitores sean educadores especializados, que sepan adaptar la actividad a la edad y condición física del menor. Una mala postura o una sobrecarga pueden dar lugar a lesiones complicadas.

b. Artísticas

► Potencian el gusto por la estética, la creatividad, la imaginación y la reflexión.

La mayoría de ellas desarrollan las destrezas manuales y visuales.

► Son actividades que enseñan valores como la autodisciplina, la perseverancia y la responsabilidad.

► Pintura, música, teatro, danza o manualidades son algunos ejemplos.

c. Académicas

► El objetivo principal es la ampliación de conocimientos.

► Las más típicas son el refuerzo de las asignaturas del colegio, el aprendizaje de idiomas y la informática.

► Riesgos: que en vez de complementar la formación escolar se trate de más de lo mismo, y no sirva para desfogarse. La informática es una excepción, ya que suele motivar mucho aunque es una herramienta de uso cotidiano que ya está (o debería estar) integrada en las horas lectivas.



A LA HORA DE ESCOGER...

EN BREVE

EL PRINCIPIO DEL EQUILIBRIO

A la hora de valorar si la actividad extraescolar en la que está matriculado tu hijo es la más adecuada, piensa en términos de complementariedad, es decir:

- ▶ Si se trata de un chaval muy inquieto, le vendría bien practicar alguna actividad deportiva que le permita canalizar toda esa energía que acumula a lo largo del día, como las artes marciales, la natación o la hípica.
- ▶ Si estamos ante un niño muy intelectual, es decir, poco dado a participar en juegos movidos, y apuntarlo a fútbol le supone un castigo, le pueden venir bien unas clases de manualidades, juegos de habilidad o maquetismo.
- ▶ Si es alguien al que le cuesta entablar relaciones, le ayudará el hecho de participar en un grupo de teatro o de expresión corporal.
- ▶ Y en general, dado que la actividad escolar es muy sedentaria, siempre es bueno buscar la complementariedad en algún deporte o juego al aire libre que recuerde que las piernas... ¡existen!

- 1** Valora su opinión. Si odia tocar la flauta o se ve ridículo asistiendo a las clases de bailes de salón, no merece la pena que insistas: acabará por dejarlo.
- 2** Una vez escogida la actividad, no le permitas que la abandone. Al menos, hasta que acabe el trimestre. Es normal que no sepan lo que les gusta y que necesiten probar varias alternativas hasta dar con una con la que disfruten. Pero caprichos, los justos. Además, es una buena forma de aprender la importancia de mantener un compromiso incluso en momentos de cansancio o desilusión.
- 3** No lo sobrecargues. Es importante que las clases extraescolares no superen las 4 o 5 horas semanales. Un niño no está preparado para soportar una jornada de adulto.
- 4** Pero tampoco le dejes ser un aburrido: si el tiempo libre se lo pasa delante de la televisión comiendo pastelitos o jugando a la videoconsola con cara de póker... corta con la situación y prueba a que practique alguna actividad que lo motive.
- 5** Intenta romper con la rutina. Ya se pasa unas 25 horas semanales con los mismos niños de la clase durante 10 meses al año; si además comparte las actividades extraescolares e incluso los campamentos de verano... su mundo de relaciones sociales se verá muy limitado. Siempre que sea posible, le vendrá bien cambiar de aires y de compañeros.
- 6** No lo castigues amenazándolo con sacarlo de la actividad extraescolar: forma parte de su desarrollo y, si está bien escogida, le ayuda a conseguir su equilibrio personal. Si a un niño nervioso, por portarse mal, se le quita de la clase de baloncesto, es más que probable que su conducta caiga en picado.
- 7** Evita el sexismo: a las niñas les viene muy bien el yudo o el futbito, y a los niños, el patinaje o el ballet.

Las entrevistas entre padres y profesores

Hoy, cita con el tutor

«Los padres de los mejores estudiantes son los que más citas piden a los tutores, las familias de los más conflictivos son los que nunca aparecen por el centro escolar». Este es un conocido tópico que circula por las salas de profesores de colegios e institutos y que se cumple en un sorprendente gran número de ocasiones. Y es que, a pesar de que la mayoría reconoce la utilidad de que familia y centro escolar estén coordinados, no siempre es fácil encontrar una hora y un día en el que citarse para hablar de temas no siempre agradables.

¿Cómo se actúa en estas entrevistas? Aquí van unas orientaciones:

► Hay que acudir a la cita con la idea de que va a ser una reunión entre dos partes que están en el mismo bando. A veces la familia ve al tutor como enemigo de su hijo, con lo que se dedica a defenderlo e incluso a exagerar sus hábitos («le digo que estudia entre 6 y 8 horas diarias»); aunque también se da el caso contrario, en el que el profesor percibe a los padres como contrincantes de su tarea («si es que la culpa la tienen ellos, que no son capaces de ponerle límites; no sé ni para que me molesto en hacer esta reunión»).

► Para contribuir al buen ambiente, se puede empezar hablando por los temas más positivos, dejando los peliagudos para más tarde. En cualquier caso, hay que intentar mantener un tono amable y de respeto a lo largo de toda la reunión, aunque las informaciones recibidas no sean tan optimistas como se esperaba.

► Lo más importante es acabar la entrevista con algunas

ideas claras sobre la mesa: no sirve de nada hablar y hablar sobre lo mal que se porta o lo poco que estudia si no se marcan unos objetivos a corto o medio plazo. Una vez en casa, hay que mantener esas intenciones, y no quedarse en la bronquita de turno («me dijeron que eres un holgazán») que no suele servir de nada. En la siguiente reunión con el tutor habrá que valorar el cumplimiento de esos buenos propósitos.





¿DE QUÉ VAMOS A HABLAR?

EN BREVE

AL MENOS, UNA VEZ

¿Cuántas veces a lo largo del curso deben los padres entrevistarse con el tutor de su hijo? La respuesta depende de las dificultades escolares o problemas de comportamiento ante las que no encontremos. Como mínimo, una vez a lo largo del curso; recomendable, una vez por trimestre, a poder ser unos días después de recibir las notas; si nos encontramos ante un trasto, todas las veces que sea necesario.

TODOS GANAN

Hay quien no les ve ninguna utilidad a las reuniones con el tutor de su hijo, sobre todo cuando el susodicho «va como la seda». Sin embargo, está comprobado que, después de uno de estos encuentros, se produce un aumento de la motivación por todas las partes. Es decir, padres y profesores dedican más atención e interés al alumno, mientras que este también se siente más implicado. Vamos, que todos salen ganando.

Vale la pena concertar la entrevista con algo de tiempo para que el tutor pueda recoger información del resto del profesorado, por un lado, y para que desde la familia se observe con mayor atención el tiempo semanal que dedica a hacer los deberes, las dificultades que encuentra en sus estudios o su estado de ánimo y expectativas con el curso.

- En este intercambio de información, al tutor le vendrá muy bien que le cuentes:
 - El tiempo semanal que dedica tu hijo a estudiar
 - Su capacidad de concentración
 - El nivel de responsabilidad que demuestra en casa
 - La relación con vosotros y con sus hermanos
 - Lo que hace en su tiempo libre
 - Las normas que existen en casa, si es que las hay...
- Por su parte, el tutor debe ofreceros información sobre:
 - Su actitud y comportamiento en clase
 - La relación con sus profesores y compañeros
 - Si hace los trabajos y deberes
 - Las faltas de asistencia a clase
- En cualquier caso, este es un buen momento para pedirle al tutor su opinión acerca de la estrategia que seguir para superar las dificultades detectadas (contacto telefónico periódico con el centro, supervisión diaria de las tareas escolares, aviso de falta de asistencia, entrevista con el orientador del centro...). No hay que olvidar que de lo que se trata es de buscar soluciones.

Clases particulares

Todas las ventajas y algunos inconvenientes

«Estoy pagando un dineral por la academia a la que va todas las tardes, ¿cómo es posible que mi hijo siga suspendiendo todo?». Esta pregunta, que se formulan muchos padres desesperados por el gasto inútil de tiempo y de dinero en apoyos externos, tiene varias respuestas. En primer lugar, puede que haya fallado la motivación. Si el estudiante no muestra ningún interés en aprovechar la oportunidad que supone contar con un profesor particular, con toda probabilidad va a ser un fracaso. Digamos que la fórmula «más de lo mismo», sin cambiar la actitud de partida, nunca funciona. En segundo lugar, puede que el estudiante se haya confiado y haya disminuido su ritmo de trabajo en el colegio pensando «ya lo haré en la clase particular». Y desde luego esta tampoco es una buena estrategia. Una tercera hipótesis ante el fracaso de academias y profesores particulares hay que buscarla en el síndrome del niño permanentemente apoyado. Hay estudiantes que reciben, desde sus primeros años de colegio, una ayuda constante por parte de familiares, profesores de apoyo y profesores particulares, de modo que llega un momento en que son incapaces de trabajar de manera autónoma si no tienen a un guardia a su lado.

En todo caso, las estadísticas realizadas por el INCE (Instituto Nacional de Calidad y Evaluación) en su informe *Las actividades del alumno fuera del horario escolar* revelan que son muchos los padres que confían (a veces ciegamente) en academias y profesores particulares para que den un empujón al avance escolar de sus hijos. En concreto, un 12% de los alumnos de primaria y un 20% de los alumnos de ESO reciben apoyo externo. Acerca de la tasa de éxito o fracaso no contamos con estadísticas. Pero resulta interesante contrastar esta realidad con otro dato sorprendente: el 31% de los alumnos de 4.º de ESO confiesan que no dedican nada o menos de una hora a estudiar en casa. En estos casos... ¿pagar a un profesor es la solución?

Veamos cuáles son las ventajas de las clases particulares:

1. Enseñan a organizarse, a planificarse y a ser constante en la consecución de un objetivo.
2. Ofrecen apoyo para superar dificultades específicas en una materia (matemáticas, inglés...) por medio de la práctica de métodos o estrategias eficaces.
3. Ayudan a preparar los exámenes, a distribuir la materia a lo largo del trimestre, a no dejar todo para el último día...
4. Motivan hacia el estudio desde el momento en que se alcanzan resultados positivos y evitan descolgarse del curso.
5. Refuerzan los contenidos, incluso en vacaciones, permitiendo la entrada en cursos superiores con mayor seguridad y base de conocimientos, lo que supone una prevención del fracaso escolar.

Pero también existen unos cuantos riesgos. Son estos:

1. Que sean una pérdida de tiempo y de dinero. El hecho de que una persona haya cursado una carrera, o incluso que sepa mucho sobre una determinada materia, no es garantía de que sea un buen profesor.
2. Que se junten demasiados alumnos (y jueguistas ellos). El resultado puede ser el mismo que se consigue en una clase ordinaria masificada y sin control: un desastre.
3. Que faciliten en exceso el trabajo de los estudiantes o que lleguen incluso a hacerles los deberes «para acabar antes» o «porque es la única manera de que los lleve bien hechos».
4. Que al estudiante no se le exija un estudio personal previo y posterior a cada clase.

5. Que se queden solo en la exigencia del estudio sin enseñar estrategias de resolución de problemas, formas de organizar la materia o técnicas de trabajo intelectual.

6. Que no sean capaces de motivar ni de mantener actitudes positivas hacia el estudio, dando lugar a un clima de tensión e imposición continuo.

7. Que permitan que se cree un ambiente de desmotivación y de «hora de recreo».

8. Que los padres creen que por pagar un montón de dinero al mes por esas clases el problema de las notas de su hijo va a estar solucionado.

En definitiva, las clases particulares pueden suponer un buen empuje para el avance escolar del alumno... o para conseguir la ruina familiar.



CÓMO ELEGIR UN BUEN PROFESOR PARTICULAR

EN BREVE

ALGUNAS CIFRAS

► Los alumnos de primaria dedican, en el 78% de los casos, menos de dos horas a sus tareas escolares. El 16% necesitan más tiempo para hacer los deberes. En cuanto a los estudiantes de secundaria, los porcentajes son del 58% y del 34%, respectivamente.

► Hay más chicas de ESO (25%) que chicos (20%) que acuden a academias y profesores particulares.

► El apoyo externo es mayor en los estudiantes de centros privados (20%) que en los públicos (12%).

► Hay más alumnos de ESO de centros públicos que reciben apoyo familiar (11%) que de centros privados (9%).

- Recabando información, pidiendo referencias (el boca oreja suele funcionar muy bien) y asegurándose de que esa persona está capacitada para las materias que tiene que impartir.
- Buscando a alguien no solo con conocimientos, sino con aptitudes pedagógicas y empáticas. Es decir, que sea capaz de establecer una buena conexión con el alumno y motivarlo en el aprendizaje.
- Pidiéndole que no solo lo ayude a hacer los deberes, sino que le enseñe estudiar.
- En caso de menores de 12 años, es preferible buscar un maestro. Por lo general, sus conocimientos acerca de la motivación, las técnicas de estudio y otros aspectos escolares son mayores que los de otros profesionales. En caso de alumnos de ESO o niveles superiores, hay que buscar un licenciado que además posea ciertas aptitudes pedagógicas. Es decir, «que sepa explicar».



D8

Relación entre padres e hijos

La familia es el lugar donde los niños aprenden los valores básicos que van a moldear su forma de actuar y de relacionarse con el mundo. Educarlos en derechos y en deberes, marcando reglas e imponiendo de vez en cuando un no; reforzarles la voluntad, el esfuerzo y el equilibrio; y, sobre todo, ofrecerles grandes dosis de cariño y apoyo constante representan las mejores garantías de cara al futuro de esos hijos. Estos artículos ofrecen algunas propuestas a la hora de enfrentarse a la apasionante tarea de educar.

La adaptación a la escuela (1)

Operación retorno

«Pero cómo, ¿no soy yo el niño más importante del mundo?». Más o menos este puede ser el pensamiento de un alumno de tres años que llega por primera vez a un aula repleta de niños de su misma edad a los que la profe les hace tanto caso como a él. Hasta el momento había sido el rey de la casa, ¡y además hijo único!, y de repente descubre con tristeza que tiene que rivalizar con esos pequeños seres para conseguir que el adulto le haga caso. Ha pasado de un ambiente familiar, en el que tenía asegurada la protección total, a un entorno en el que se reparten de forma equitativa los juguetes, los afectos y las atenciones. En este mismo micromundo, y a lo largo de varias horas diarias, tendrá sus primeras experiencias como ser social. Vivirá ansiedades, disgustos y rabietas; pero también alegrías, emociones y muchos juegos. Es un proceso imprescindible para su crecimiento, ¡aunque no nos debe extrañar que llore!

Esta etapa tan delicada de incorporación a las aulas, sobre todo en los primeros años de vida, causa problemas de adaptación al 5% de los niños y niñas de entre 3 y 8 años de edad. Bien enfocado desde el principio, este período no tiene por qué durar más que unos días o quizá unas semanas; pero también hay niños más sensibles que necesitan todo un trimestre para adaptarse a la nueva realidad. En cualquier

caso, no se trata de una situación patológica ni preocupante; más bien hay que verlo como una prueba de fuego que hay que pasar para crecer...





¿QUÉ PODEMOS HACER?

EN BREVE

CRISIS DE ANGUSTIA

Hay algunos niños que, al verse separados de sus padres, llegan a vivir una verdadera crisis de angustia. El cuadro clásico se da con más frecuencia en los tímidos y dependientes en exceso, con padres sobreprotectores que les transmiten su propia ansiedad porque a su vez sienten miedo a que se alejen de su lado. A medida que el niño se angustia más, más se preocupan los padres, generando un círculo vicioso en el que se contagian y retroalimentan la fobia. A veces es una experiencia desagradable en el colegio la que actúa como desencadenante de la crisis de angustia.

CÓMO ACTUAR

La fobia escolar suele ir acompañada, además del rechazo a asistir a clase, de alguno de estos síntomas: dolor abdominal, vómitos, dolor de cabeza, debilidad y palidez, que aparecen por la mañana antes de ir a la escuela y desaparecen los fines de semana y festivos. También implica un miedo irracional específico (a que le hagan daño en el recreo), social (a que lo dejen en ridículo) u obsesivo-compulsivo (miedo a ser ensuciado). En cualquiera de estos casos, excepcionales en la población escolar, se recomienda el tratamiento psicológico por parte de un profesional.

Si se quiere facilitar el proceso de adaptación de los más pequeños al entorno escolar, estas son algunas cosas que se puede hacer:

- Plantearle la asistencia al colegio como un privilegio «¡Qué suerte que ya vas al cole!» y nunca como algo negativo «¡Ya verás, ya, como la profe te va a poner a andar!».
- Mostrarse alegre y relajado, sobre todo los primeros días de clase. Si ve caras largas, pensará que se le deja en un lugar malo.
- A la hora de ir a recogerlo, es conveniente ser muy puntual. Los retrasos producen sensación de abandono. Si se observa que tiene los ojos enrojecidos o incluso que está llorando, es mejor no compadecerlo. Es preferible hacerle comentarios sobre lo bien que se ha portado y la suerte que tiene de estar en una clase tan bonita.
- Estar en contacto con su profesor o cuidador para saber si se integra bien y participa en las actividades. Muchas veces el disgusto se evapora cuando desaparecen los padres.
- Contarle cuentos sobre niños y niñas que empiezan la escuela, papás y mamás que van a trabajar y vuelven luego a recoger a sus niños.
- Relatarle las propias experiencias infantiles, si tiene edad para entenderlas: cuando las recuerde y relacione con las suyas propias, se sentirá más tranquilo.
- Fuera del horario lectivo, es muy útil que quede algún día con algún compañero de clase; al siguiente día tendrá más ganas de ir para reencontrarse con él.
- Evitar que trasnoche o que se levante por la mañana con el tiempo demasiado justo: esta situación produce nerviosismo, malhumor y mayores dificultades de adaptación.

Y esto es lo que no se debe hacer:

- Alargar el momento de la separación: hay que ser afectuoso, pero sin excesos, y sobre todo, breve. Si la despedida se alarga demasiado, se convierte en una tortura para unos y otros. Además, los niños enseguida aprenden a usar las pataletas como estrategia para retrasar la entrada a la clase.
- Engañarlo con frases del tipo: «¡Voy a aparcar el coche y ahora vuelvo!».
- Dejar al niño en casa porque tiene miedo de ir al colegio. Con esto solo se consigue alargar más la situación de sufrimiento y aplazar el proceso de adaptación. Si dice que tiene dolor de barriga, entonces hay que llevarlo al médico para determinar si es orgánico o psicológico.
- Criticar y descalificar, delante del niño, al colegio, a los profesores, al comedor, a la asociación de padres o a los otros alumnos. Esta situación desconcierta al pequeño, hasta el punto de que puede afectar a su equilibrio emocional y rendimiento escolar.

La adaptación a la escuela (2)

Prueba superada

Un niño llora y chilla, desesperado, por su madre; otro permanece estático e inexpresivo en una esquina del aula, sin hablar con nadie; y un tercero, con cara de resignación, acata las órdenes de sus superiores y colorea, obediente, su ficha didáctica. Solamente le queda el consuelo de poder aferrarse a su conejito de la suerte... Aunque la escena puede parecer un tanto exagerada, a principio de curso cualquiera de estos comportamientos pueden darse entre niños que aún están en pleno proceso de adaptación a la escuela infantil. Los cambios son muchos, y tanto ellos como sus familias experimentan sentimientos de ansiedad, de incertidumbre y de miedo ante lo desconocido. De cómo se resuelva esta situación va a depender, en gran medida, la actitud futura hacia los aprendizajes escolares.

Pero en cuanto transcurran un par de meses, la mayoría de los pequeños estarán acostumbrados a su nueva rutina cotidiana. Y aquellos a los que aún les cuesta están a punto de conseguirlo.

Estas son algunas pistas para saber si un niño está en el camino del éxito:

- ▶ Es capaz de pasar la mañana o la jornada sin preguntar por sus padres y es capaz de despedirse tranquilamente de ellos.
- ▶ Ya ha establecido vínculos con sus iguales y con los cuidadores o maestros.
- ▶ Es capaz de explorar los materiales y orientarse en los espacios.
- ▶ Se entretiene con materiales de juego y se implica en las tareas escolares.
- ▶ Deja de aferrarse a los llamados elementos transicionales (un juego, un muñeco, un gorro...).
- ▶ Conoce los ritmos de la jornada: sabe, por ejemplo,

lo que va a pasar después del recreo o que la familia va a venir buscarlo después de la hora del cuento...

Pero si estos primeros signos de normalización aún no aparecieron, estas son algunas propuestas que seguir por parte de sus familiares:

- ▶ Despertar al niño con tiempo de sobra para desayunar y vestirse con calma. Es mejor no andar con prisas.
- ▶ Hacer despedidas afectivas pero cortas, con tranquilidad, sin mentir sobre el tiempo que se va a tardar en venir, mostrando despreocupación y normalidad.
- ▶ Por muy pequeño que sea, hay que explicarle que después el padre o la madre volverá a recogerlo.
- ▶ La marcha de la persona acompañante nunca debe ser sin aviso, mientras está distraído, ya que, si el niño se siente engañado, no es fácil que vuelva a confiar.
- ▶ Recogerlo con puntualidad

para evitar frustraciones y disgustos inútiles. En ese momento de reencuentro, acogerlos afectuosamente pero obviando sus quejas y centrándose en lo que hicieron, en los compañeros...

- ▶ Interesarse por todo lo que cuenta acerca de sus experien-

cias escolares, hacerle preguntas sobre el profesorado y valorar los trabajos realizados que se lleven para casa.

> PARA SABER MÁS

O proceso de adaptación. E ti... ¿vas á escola? Xunta de Galicia, 2007



EN BREVE



¿POR QUÉ LLORAN?

A DISTINTAS EDADES, DIFERENTES TIEMPOS

► Desde el punto de vista psicológico, llevar a un bebé menor de 8 meses a una escuela infantil no reviste especiales complicaciones, aunque desde el punto de vista físico se encuentra condicionado por contar con muy pocas defensas. A esa edad apenas se da cuenta del *abandono* y acepta bastante rápido el nuevo ritmo de la guardería.

► De los 8 a los 18 meses los bebés saben que los adultos se van a ir, pero no tienen claro que luego van a regresar. Hay expertos que recomiendan evitar llevarlos a la escuela por primera vez en este período crítico. La adaptación más suave se produce entre los 2 y los 4 años en un entorno educativo adecuado.

► Pasada esa fase y hasta los 6 años, la incorporación a las aulas no tiene por qué ser complicada. Solamente deben familiarizarse con los nuevos profesores y compañeros.

► Los niños que ya tienen 7 o más años no suelen presentar problemas de adaptación, aunque siempre hay excepciones: son los niños excesivamente apegados a los padres, los que llegan por vez primera al centro o aquellos para los que el colegio es fuente de tensión (por dificultades de aprendizaje, acoso por parte de compañeros, etc.).

Los alumnos también acusan el salto desde la enseñanza primaria a la secundaria y los cambios de profesor; en especial, a partir de los 12 años, pueden empezar nuevas etapas conflictivas. En este período el diálogo abierto es la mejor ayuda.

A veces, como adultos, nos cuesta ponernos en la piel de los más pequeños y no acabamos de entender que lo pasen tan mal en su proceso de adaptación a la rutina escolar. Teniendo en cuenta que lo único que tienen que hacer es jugar, aprender cosas divertidas e interactuar con sus compañeros de aula... ¿por qué lloran?

He aquí unos cuantos motivos:

- La sensación de abandono, de pérdida: «¿Dónde están mis padres?».
- La falta de nociones temporales que permitan una espera tranquila. «Llevo aquí una eternidad... ¿no volveré a verlos nunca más?».
- El desconocimiento del espacio físico. «No reconozco nada, este no es mi mundo».
- La inexperiencia delante de las tareas escolares: «¿Por qué todo es tan difícil?».
- Las dificultades para relacionarse con los iguales: «Ese es un pegón y esa no quiere dejarme su juguete».
- La imposibilidad de construirse un mapa cognitivo espacial del lugar y la distancia que separa a los niños de sus casas: «De dónde saldrán tantos niños... ¿no tienen casa?».
- La ruptura con los hábitos alimentarios, de limpieza o de sueño de la vida familiar: «Este puré tiene grumos, no es como el de mi madre».
- La pérdida de elementos de privacidad en un entorno en que priman los esquemas colectivos sobre los individuales: «¿Cómo es que los juguetes son de todos? Yo quiero llevarlos a mi casa».
- La menor atención prestada por el profesorado. Ya no es una atención en exclusiva. «El profe no me hace ni caso: si me hago daño, me pone una tirita y se olvida de mí».

Y por estos motivos surgen algunos comportamientos problemáticos que los maestros y maestras están acostumbrados a resolver:

- Agarrarse con fuerza al familiar cuando llega el momento de la separación. El cuidador o maestro nunca arranca al pequeño de los brazos de su padre o madre, sino que deja que sea el propio familiar el que facilite la separación.
- Agresiones. Algunos niños esconden un rechazo a estar en la escuela agrediendo (pegando, arañando o tirando el material). Desde la escuela se informa a la familia de la actitud del niño para que conozca la situación y se establezcan pautas comunes de intervención.
- Lloros. Esta es una reacción que a veces se da por contagio, y en ocasiones se acompaña de vómitos. El maestro suele responder con una propuesta atractiva o sorprendente que absorbe la atención de los pequeños. Pero, de no poder calmar al niño, puede pedirle al familiar que vuelva al aula.
- Aferrarse a un juguete o «amuleto». El niño recurre a un objeto familiar que le da seguridad y apoyo afectivo. A medida que pasa el tiempo, el docente lo animará a desprenderse de él.
- Mantenerse quieto en un espacio. El pequeño acepta estar en el aula, pero muestra una actitud de resignación, se mantiene al margen, como observador. En el momento en que reconozca el aula como un lugar seguro comenzará la interacción. Debe dársele tiempo.

Las normas que marcan los límites

El secreto de Supernanny

¿Estás tentado de llamar a Supernanny para lograr que tus hijos te hagan caso? Si esta es tu situación, antes de hacerlo lee con atención estas líneas. Para los que no saben de qué estamos hablando, la llamada Supernanny es una psicóloga que, a través de un programa de televisión, visita a padres en apuros cuyos hijos, de apenas unos años de edad, «se les fueron de las manos». Y, en unas semanas, esta profesional de gesto severo consigue poner orden donde había caos.

Las técnicas que utiliza para conseguir el cambio son las clásicas en la llamada psicología cognitivo-conductual: el refuerzo (o premio), el castigo (o sanción), la extinción (o ignorar las conductas que se quieren eliminar) y el tiempo fuera (que es cuando se aleja al niño de la situación en la que se produjo el conflicto).

Lo cierto es que muchos padres y madres conocen, por lo menos de una manera intuitiva, estas estrategias y, pese a todo, a la hora de la verdad no les funcionan muy bien. Entonces, ¿cuál es el secreto de Supernanny? Pues que lleva la teoría a la práctica, así de sencillo.

En la actualidad, la sobrecarga de los horarios profesionales, las nuevas estructuras familiares, la escasez de tiempo de descanso compartido y el ritmo de vida estresante de padres e hijos dificulta en gran medida la tarea de educar. Pese a que no hay fórmulas ni recetas mágicas para resolver los problemas de comportamiento de los niños, hay una serie de normas que, si se llevan a la práctica diaria, ayudan a prevenir conductas no deseadas. Son sencillas, pero efectivas:

1. Acordar unas normas de comportamiento claras y coherentes. Que sean pocas, pero que se cumplan.

2. Proporcionar un ambiente familiar lo más estructurado y ordenado posible, con un horario para estudiar, merendar, utilizar el ordenador...

3. Poner límites educativos claros y apropiados a la edad: no es lo mismo un niño de tres años que otro de nueve.

4. Favorecer la autonomía en las tareas cotidianas y evitar la sobreprotección, siempre dañina a largo plazo.

5. Crear hábitos de estudio desde los primeros años de escolaridad y programar un trabajo diario (No vale «Hoy no tengo deberes»).

6. Reforzar la autoestima, lo que significa destacar los aspectos positivos y no solo recordar lo que se hace mal.

7. Premiar las conductas que se logran. Los premios no tienen por qué ser caros; ni siquiera tienen que ser objetos. Felicitar con una sonrisa es un buen regalo.



8. Cumplir los castigos que se anuncian: las amenazas que no se llevan a la práctica son contraproducentes ya que se pierde toda la credibilidad. El castigo siempre debe ser proporcionado, adaptado a la edad e inmediato al comportamiento que se quiere eliminar.

9. Mostrar coherencia entre ambos padres sobre la forma de educar, por lo menos delante de los hijos. Tampoco es recomendable centrar la

autoridad en uno solo («verás cuando venga tu padre»). Y en el caso de que se conviva con otros adultos, hay que unificar las normas; no vale que la abuela le deje hacer lo que sus padres le tienen terminantemente prohibido.

10. Crear pequeños espacios para el diálogo (que no es lo mismo que hacer un interrogatorio): que cada día haya un momento para que padres e hijos se cuenten sus cosas.



QUÉ HACER CUANDO EL NIÑO...

EN BREVE

DONDE DIJE DIGO...

La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace da seguridad y confianza a los niños, porque así saben con exactitud dónde están sus límites: no cumplir un castigo que se anuncia o conceder un premio cuando el comportamiento no fue el pactado crea confusión en sus cabezas. Saber que si se ponen muy pesados se les acaba perdonando la sanción o que aunque se porten mal van a ser recompensados no los beneficia en nada, más bien al contrario.

MEJOR EN POSITIVO

A la hora de lograr un cambio de conducta las alabanzas y los elogios son mucho más eficaces que las críticas. Un niño que no para de oír, por parte de sus padres o profesores, que es un desastre, que no tiene arreglo, o que es un demonio, probablemente lo acabe siendo. Por el contrario, si se van reforzando sus pequeños logros, ignorando sus errores y castigando sus salidas de tono, el resultado va a ser mucho más positivo.

1 Falta al respeto porque se siente frustrado (es decir, monta la clásica rabieta).

No se le hace caso y se le manda a su cuarto. Cuando esté dispuesto a hablar de forma tranquila y civilizada, se le debe prestar atención y, si es posible, se atiende su petición.

2 Se le llama diez veces para que vaya a cenar y no hace ni caso.

Comportamiento erróneo. Cuando sea la hora de cenar, hay que llamarlo una vez, como mucho dos. Si no hace caso, cuando por fin llegue se le pone a cenar aparte o se le deja sin postre.

3 No obedece.

El adulto debe ponerse a su altura, mirándole a los ojos, y con las manos sobre sus hombros: se le repite la petición con voz firme, pero sin gritar. Si no obedece, «tiempo fuera» (a su cuarto). Cuando finalmente haga lo que se le decía, se le felicita (y no se le recrimina: «Es lo que tenías que hacer desde el principio»).

4 Se pelea constantemente con su hermano.

Si es posible hay que intentar que pasen menos tiempo juntos, pero que se lleven mejor. Si discuten por un juguete, se guarda hasta que se pongan de acuerdo. Si uno le pega al otro, hay que atender al agredido e ignorar al agresor.

5 Ante la amenaza de un castigo, dice: «Y a mí qué me importa».

Cuando contestan así, es fácil desconcertarse y pensar que «nada funciona con esta criatura». Eso es precisamente lo que él quiere, manipular la situación. Pero como es casi imposible encontrar a un niño al que no le importe nada, la respuesta es: «Bien, pues ya que no te importa, te quedas castigado...». Y cumplirlo, aunque ponga una sonrisa de «ya os dije que no me importaba».

Una revisión a los principios básicos del aprendizaje

¿Por qué tienen rabietas?

Podemos definir el aprendizaje como el proceso de adquisición de conocimientos, habilidades, actitudes o valores a través de la experiencia y la interacción con el entorno. La mayoría de la gente asocia este concepto con una conducta nueva, como aprender a leer, a montar en bicicleta o a tocar la flauta. Sin embargo, también se produce aprendizaje cuando se logra eliminar determinados comportamientos como cruzar la carretera con el semáforo en rojo o montar en cólera ante cualquier pequeña contrariedad.

Las diferentes teorías del aprendizaje, sobre todo las desarrolladas a partir del siglo XX, conforman las bases del actual marco teórico que explica, comprende y predice la probabilidad de que se produzca un determinado tipo de comportamiento. Estas son las principales corrientes del aprendizaje y sus representantes más destacados:

Condicionamiento clásico, Paulov

Su principal aportación partió del estudio del comportamiento reflejo en animales y en el aprendizaje a partir de la asociación de estímulos.

Psicoanálisis, Freud

Su teoría reveló al mundo la importancia de las primeras etapas del desarrollo y el papel

determinante de las pulsiones primarias y de los procesos inconscientes. La influencia decisiva del ambiente, en especial el comportamiento de los padres, explicaría la formación de la personalidad de los hijos.

Conductismo, Watson

La conducta observable es el resultado de una serie de conexiones adquiridas que se han ido estableciendo por condicionamiento entre estímulos y respuestas. Esta corriente pone el acento en las variables ambientales, por lo que concibe al recién nacido como una pizarra en blanco.

Condicionamiento operante, Skinner

Dentro del conductismo, se centró en el análisis del aprendizaje a partir de las consecuencias positivas (premios) o negativas (castigos) de la conducta que aumentan o disminuyen su probabilidad de aparición.

Aprendizaje social, Bandura

Analiza las condiciones en las que se produce el aprendizaje a partir de la imitación de otras personas que actúan

de modelos. También puso de relieve la influencia del pensamiento en la conducta (enfoque cognitivo).

Constructivismo, Piaget y Ausubel

El ser humano construye su pensamiento a partir de la interacción con su medio físico, social y cultural. Este enfoque, que integra variables tanto ambientales como biológicas, se centra en el desarrollo cognitivo del niño, en su interacción con el mundo que lo rodea y en los diferentes estadios de su progresiva madurez.



> PARA SABER MÁS

«Educar sin gritar». Guillermo Ballenato. Editorial La Esfera de los Libros, 2007.



¡LOS TENGO DOMINADOS!

EN BREVE

¿HERENCIA...?

Algunos padres explican la conducta de su hijo por que «yo también era así», «sacó el carácter del abuelo» o «el pobre es clavado a su madre». Y es que la genética tiene un peso indiscutible a la hora de explicar habilidades, capacidades, caracteres y aptitudes. Pero, ¡ojo!, recurrir al determinismo genético para asumir como inevitable un comportamiento supone despreciar cualquier intento de intervención educativa para lograr el cambio. Y entonces se comete un gran error: se menosprecia la influencia (esencial) del ambiente.

¿O AMBIENTE?

El psicólogo norteamericano Watson afirmaba que a partir de un grupo de recién nacidos sanos podría lograr que llegasen a ser prácticamente aquello que se propusiera, desde ilustres científicos hasta famosos delincuentes. Esta forma de pensar resume la posición ambientalista radical, que menosprecia la dimensión innata de la persona. Hoy en día la polémica entre herencia o ambiente está más que superada: sabemos que el contexto en el que crece una persona, las circunstancias que lo rodean y las experiencias a las que se enfrenta moldean su potencial genético y permiten (o no) el pleno desarrollo de sus capacidades.

Las rabietas son una forma inmadura de expresar enfado. A pesar de que pueden dar lugar a una situación realmente tensa, forman parte del desarrollo normal de cualquier niño en sus primeros años de vida. Ahora bien, el hecho de que sean normales no quiere decir que no haya que responder a ellas de forma adecuada.

De hecho, cuando un niño contrariado monta su pequeño «show» (llora, se tira al suelo, grita...) se produce una reacción inmediata en los que lo rodean que condiciona la permanencia o extinción de esa conducta.

De una manera sintética, el siguiente cuadro recoge todo el proceso desde el enfoque de la teoría del aprendizaje:

CONDUCTA DEL NIÑO	RESPUESTA DE LOS PADRES	CONSECUENCIAS	APRENDIZAJES
Berrinche	Atención inmediata	• A corto plazo: posible disminución o desaparición de la rabietas.	- Niño: la rabietas es una buena estrategia para captar la atención y conseguir lo que quiero. Y cuanto más grito más caso me hacen... - Padres: atender a la rabietas permite eliminar la situación desagradable y es un alivio inmediato.
Rabietas		• A medio plazo: aumento progresivo de la frecuencia de los berrinches.	
Gritos		• A largo plazo: alta probabilidad de consolidación de la conducta (aparición de berrinches ante cualquier contratiempo).	
Llantos	No atención	• A corto plazo: posible aumento del berrinche.	- Niño: la rabietas no es una estrategia adecuada para captar la atención y conseguir lo que deseo. - Padres: eliminar la atención, a pesar del efecto negativo a corto plazo, consigue extinguir la conducta a largo plazo.
Pataleta		- A medio plazo: progresiva disminución de su frecuencia. - A largo plazo: probable desaparición de futuras rabietas y adopción de conductas alternativas (se aceptan las frustraciones como algo natural y se aprende que no todo está permitido).	

La inseguridad a la hora de educar

Hijos adolescentes, padres desorientados

Cuatro de cada diez padres españoles confiesan no saber cómo educar a sus hijos adolescentes. Si tenemos en cuenta que en el 20% de las familias españolas hay jóvenes de entre 13 y 18 años... podemos intuir que son muchos los padres «descolocados». Así lo confirma la investigación sobre «Valores y pautas de interacción familiar en la adolescencia», realizada por la Fundación Santa María, a través de 1.200 encuestas a padres de todas las regiones españolas. La pérdida de autoridad de los adultos y la caída de algunos mitos como la supuesta incomunicación entre padres y adolescentes son dos de las conclusiones más importantes de este sondeo.

En concreto, el 42% de los progenitores se sienten desorientado cuando tienen que tomar decisiones relacionadas con la educación de sus vástagos adolescentes, aunque lo intentan: las posturas son más dialogantes, los apoyos afectivos son más evidentes y los castigos son casi inexistentes. Es decir, la clásica postura autoritaria queda totalmente abandonada, con una excepción: los padres que vivieron su adolescencia en un contexto violento, incluso con castigos físicos, tienden a reproducir ese mismo comportamiento en su prole.

En el extremo opuesto están los padres que aseguran tener las ideas muy claras acerca de la educación de sus niños en plena edad del pavo, que representan a cerca del 60% de los encuestados. Se autodefinen como dialogantes, democráticos y afectivos.

Otras interesantes aportaciones del estudio son estas:

► Hoy por hoy, se puede decir que no existe el llamado vacío generacional: solo un escaso 4%, en el caso de los chicos, y un 3%, en el de las chicas, se quejan de las relaciones con sus progenitores.

► La televisión es la actividad compartida a la que padres e hijos dedican más tiempo. Además, para acabar de echar por tierra el viejo mito de la falta de comunicación entre unos y otros, el 50% de los encuestados disfrutan con sus hijos de aficiones culturales, deportivas y de ocio una vez por semana, como mínimo.

► Más de la mitad de los progenitores se decantan por la libertad en la educación, frente a un 17% que optan por posturas más autoritarias.

► Un 67% de los padres cree que sus hijos tienen demasiadas cosas: de hecho, casi la mitad de los adolescentes

varones tienen un ordenador personal, y el 35% disfrutan de la televisión en su propio dormitorio. En el caso de las chicas estos porcentajes bajan considerablemente.





RÁNKING DE PREOCUPACIONES

EN BREVE

SI NO ESTUDIAS, NO SALES

Los motivos de conflicto entre padres e hijos se centran, sobre todo, en los tres temas de hoy y de siempre: la apatía hacia los estudios y el trabajo, las salidas nocturnas y el consumo de drogas y alcohol. Por lo demás, en general los jóvenes se encuentran a gusto en casa y admiten mantener una buena relación con sus padres.

MADRES LUCHADORAS

En cuanto a las diferencias de sexo, el estudio refleja cierta tendencia de los padres a que sus hijas colaboren más en las tareas del hogar que los chicos; también se las controla más en sus idas y venidas. Son las madres las que han tomado un papel más activo en la reivindicación de una mayor igualdad en el reparto de tareas entre los chicos y las chicas.

¿Qué es lo que más valoran los padres a la hora de educar a sus hijos? Según ellos mismos responden, ante todo, dos cosas: la honradez y el esfuerzo, ya sea en el estudio o en el trabajo. En cuanto a los temas que más quebraderos de cabeza puede provocar un hijo adolescente, este es el ránking:

- 1** Las drogas.
- 2** La falta de trabajo y de oportunidades.
- 3** Las malas compañías.
- 4** El consumo de alcohol.
- 5** Los problemas de salud: el sida, en el caso de los chicos, y la anorexia o la bulimia, en el caso de las chicas.

Estos son los cinco aspectos que más preocupan a los padres, aunque su orden de importancia varía según la clase social y el sexo de los hijos. Por ejemplo, los embarazos no deseados ocupan el último lugar de los diez problemas propuestos en el caso de los hijos varones, mientras que se sitúa en el séptimo puesto en el caso de las hijas.

Cuando las normas brillan por su ausencia

Padres obedientes, hijos tiranos

Una profesora conversa con una madre mientras el niño, detrás de ellas, les hace burla. La madre dice: «Pero, por favor, qué le va a faltar a mi hijo si siempre ha tenido todo lo que ha querido». La profesora le contesta: «Bueno, tal vez necesite algunos límites». A lo que la madre responde: «No creo. Pero bueno, si necesita límites, ¡le compro límites!». Este chiste de Maitena plasma con humor la realidad de muchas familias en las que un adorable pequeño tirano impone su propia ley en casa y, si le dejan, también en el colegio. Son niños caprichosos, sin normas, que dan órdenes a los padres, organizan la vida familiar y chantajejan a todo aquel que intenta frenarlos.

Los psicólogos Evelyn Prado y Jesús Amaya hablan de la generación de los padres obedientes para explicar este fenómeno, que sería el producto de una serie de cambios de tipo cultural, social y familiar:

La generación silenciosa se formó con las personas nacidas entre 1935 y 1950. Vivieron una disciplina estricta en la que los hijos obedecían y respetaban a padres, abuelos y adultos en general sin discutir las normas. Había que cumplirlas porque así estaban establecidas (y punto).

La generación del «baby boom», por su parte, se refiere al conjunto de personas que nacieron entre 1951 y 1984. Era una época de transición, de cambio en los valores, de liberación y de compromiso. Pero eran hijos que, a pesar del espíritu de rebeldía de esta época, obedecían y respetaban a los adultos. Hoy en día forman la generación de los padres obedientes: cuando eran pequeños les tocó obedecer a sus padres, ahora que son adultos deben someterse a los caprichos de sus hijos.

La generación de hijos tiranos, por último, es la que surge a partir de 1985. Son niños que viven en familias pequeñas (muchas veces son hijos únicos) y no siempre tradicionales (madres solteras, padres separados, diferentes nacionalidades, familias mixtas...) que no están dispuestos a obedecer así como así a los adultos. Sus padres no les quieren imponer reglas que los hagan sufrir, por lo que no les niegan ningún capricho. El resultado: niños que quieren ser constantemente el centro de atención, que desobedecen, desafían y no aceptan la frustración.

Es importante dejar claro que los niños tiranos son una minoría. Pero, en buena lógica, son los que más preocupan a la sociedad: si no se les pone límites a su dureza emocional se convertirán en adultos conflictivos que no sabrán adaptarse al mundo que les ha tocado vivir.

> PARA SABER MÁS

«El pequeño dictador». Javier Urra.
Editorial La Esfera de los Libros.





VIVIR AL LÍMITE

EN BREVE

DECÁLOGO BÁSICO

Los tres primeros años en la educación de los niños son fundamentales para la formación de su personalidad. Por eso es importante establecer unas normas básicas que poco a poco se vayan convirtiendo en hábitos. Estas rutinas, además, permiten evitar el desgaste emocional que supone el conflicto constante entre padres e hijos que discuten por la comida, por la hora de irse a dormir o por el momento de ponerse a estudiar. Unas normas adecuadas para los primeros años podrían ser estas:

1. Obedecer
2. No pegar
3. No mentir
4. No contestar con malos modos
5. No gritar al enfadarse (prohibidas las rabietas)
6. No interrumpir a los mayores cuando están hablando
7. No romper ni estropear cosas de casa o del colegio
8. No quitar cosas a los hermanos o compañeros
9. Respetar los horarios de comida, cena, estudio, juego, dormir
10. No amenazar ni chantajear a los padres (con marcharse de casa, con portarse peor...).

Nada desconcierta más a los niños que la ausencia de normas. Hoy en día todos los profesionales de la educación coinciden en que esos límites son los que les ofrecen la seguridad, el bienestar y el aprendizaje que cualquier ser humano para lograr un desarrollo completo.

Pedreira Massa, presidente de la Sociedad Española de Psiquiatría Infantil, aplica este mismo principio al método que bautizó con el nombre de las tres C. Y lo explica así: «La primera C es coherencia, que significa no llevarnos la contraria a nosotros mismos y tener siempre el mismo criterio. La segunda C es consistencia: el sí es sí y el no es no. Y la tercera es la continuidad, lo que significa ser coherente y consistente de forma permanente».

En el siguiente cuadro se recogen las diferencias entre establecer o no un estilo educativo basado en el cumplimiento de unas normas básicas o con ausencia de ellas:

	¿CÓMO SON?	¿QUÉ PRODUCEN?	¿QUÉ ENSEÑAN?
LÍMITES BLANDOS O AUSENCIA DE NORMAS	- Las normas no están claras, a veces cambian. - Se envían doubles mensajes: «sí, pero no». - El incumplimiento de normas no tiene consecuencias (o sí, depende del día). - A veces se cuentan mentiras para lograr la conducta deseada. - Hay muchas amenazas y gritos pero al final los castigos se levantan. - Se dice a todo que sí.	- Desobediencia. - Lucha de poder («yo tengo el mismo derecho que tú...»). - Falta de respeto. - Se traspasan los límites.	Los niños piensan: «No» significa «sí» o «quizá». - En realidad mis padres no esperan que cumpla las normas. - Las normas no son para mí. - Los adultos son los responsables de mis actos. - Mis padres no son consecuentes con lo que predicán.
LÍMITES FIRMES, NORMAS CLARAS	- Hay indicaciones claras y directas hacia conductas concretas. - Se exige obediencia. - Se otorga responsabilidad. - Se informa con claridad de las consecuencias de una u otra conducta (de obedecer o desobedecer). - Las palabras se apoyan en la acción (si se prometió un premio o un castigo, se cumple).	- Cooperación. - Comprensión de las normas. - Respeto a las palabras de los padres. - Aumenta el cumplimiento de las normas.	- Cooperación. - Comprensión de las normas. - Respeto a las palabras de los padres. - Aumenta el cumplimiento de las normas.

El autocontrol y la prevención de conductas violentas

Unas veces se gana, otras se pierde



«Condenan a una madre por la brutalidad de su hijo adolescente», titulaban los principales periódicos españoles hace algún tiempo. La noticia se refería a una sentencia de la Audiencia de Sevilla que obligaba a una mujer a pagar la reconstrucción de los dientes que su hijo, de 14 años, había roto a un compañero de instituto. El fallo judicial apelaba a una «incorrecta educación excesivamente laxa con las conductas violentas del menor por parte de los progenitores». A partir de aquí surgen algunas preguntas en relación con el agresor: ¿es consciente del daño que ha causado?, ¿por qué nadie le ha enseñado a autocontrolarse?, ¿qué modelos imita?, ¿qué valores se le ha inculcado?, ¿es todo producto de un mal aprendizaje o existe una base orgánica?

Los padres no son infalibles. Y en ocasiones se equivocan. Pero lo importante no es buscar culpables, sino soluciones a un problema (el de menores con conductas problemáticas) que va en aumento.

Todos los especialistas en violencia juvenil coinciden en que el entorno familiar, el vínculo afectivo que se establece con los padres desde los primeros años de vida y la transmisión de valores desde el hogar son fundamentales a la hora de prevenir la aparición de conductas violentas. En concreto, se ha demostrado la eficacia del aprendizaje del autocontrol como estrategia de prevención de conductas desadaptativas. Estas son

algunas orientaciones para aquellos padres que quieren ayudar a mantener el control a sus hijos:

► «Unas veces se gana y otras se pierde». Es importante inculcarles la idea de que no se puede conseguir siempre, y en el momento esperado, lo que se desea. Los objetivos, en ocasiones, hay que demorarlos en el tiempo. Y tan difícil es saber ganar como reconocer una derrota.

► «Cuenta hasta diez antes de actuar». Un niño impulsivo debe evitar actuar sin pensar, motivado por un sentimiento de ira o rabia. Se le puede enseñar a que, cuando empiece a notarse ofuscado, cuente hasta

diez y piense en un chiste o anécdota divertida.

► «No vale la pena enfadarse». Una vez apaciguada la furia, hay que analizar la situación de la forma más objetiva posible y plantearse si merece la pena mostrar una conducta descontrolada, a la que casi siempre se asocian consecuencias negativas.

► «Busca otro camino». Siempre existen alternativas a las conductas violentas, solo hay que buscarlas. Normalmente se alcanzan con el diálogo.

► «Ponlo en práctica». El último paso de este entrenamiento consiste en ayudar al menor a llevar a la práctica esta forma

de actuar, insistiendo en el progresivo aprendizaje de técnicas de autocontrol y de relajación. Por ejemplo, la del muñeco de nieve, en la que se le dice al niño que se imagine que es un muñeco de nieve que se está derritiendo bajo los rayos del sol. Debe notar cómo se va convirtiendo en agua desde la cabeza hasta los pies. Esta técnica permite relajar de forma progresiva los músculos tensionados por el nerviosismo y la angustia.

En palabras de Pitágoras: «Eduquemos a los niños y no será necesario castigar a los hombres». Ni a los padres, se podría añadir.



RECETA CASERA DE LA VACUNA ANTIVIOLENCIA

EN BREVE

PÍLDORAS CONTRA EL MALTRATO

- ▶ Ponerse en el lugar del otro, empatizar.
- ▶ Aprender a dialogar, a debatir y a argumentar sin acalorarse
- ▶ Admitir frustraciones y aceptar el no como respuesta.
- ▶ Reírse de uno mismo.
- ▶ Ser capaz de captar situaciones de maltrato (físico o psicológico) y rechazarlo públicamente.
- ▶ Disfrutar con la libertad del otro.
- ▶ Asumir las críticas.
- ▶ Desarrollar la compasión.
- ▶ Descartar la fuerza como recurso. Esta es la asignatura vital que debe transmitirse desde la familia, desde el centro escolar y desde la ciudadanía en general.

Javier Urra, como psicólogo de la Fiscalía de Menores de Madrid, ha lidiado con muchos casos de niños agresivos y familias esclavizadas. Y después de muchos años de experiencia, tiene claro que los padres son una pieza clave para evitar o controlar la aparición de conductas violentas. Esta es su «receta» para padres:

- Se pone atención al niño desde antes de que nazca (es el producto, de su calidad va a depender el resultado final).
- Se lo quiere desde el primer momento en que llega al mundo: se le abraza, se le escucha y se lo hace partícipe de la vida familiar.
- Igual que se vigila un guiso y se mueve, se le va dando autonomía y libertad (desde la tutela).
- Se adereza con unas gotitas de buen humor, capacidad de autocrítica y autocontrol.
- Se va ligando la salsa de la socialización: la aceptación de la diferencia, los derechos de los demás, la sensibilidad ante el dolor ajeno... en definitiva, el respeto por todas las personas, animales, plantas y objetos.
- Se añade la capacidad de aceptar frustraciones, de diferir las gratificaciones.
- Se retira del «fuego» y se mezcla con una buena dosis de arte: libros, películas, obras de teatro, pintura...
- Se le oxigena al aire libre: se le transmite la admiración y el disfrute por la naturaleza, el amor a los animales, a los árboles, a las plantas... se le anima a practicar deporte y se le apunta en actividades (campamentos, colonias de verano) que fomenten la solidaridad.
- Se prueba y se sazona. Si es necesario, se corrige. Es decir, se está a tiempo de decir no.
- Se adorna con unas pinceladas de solidaridad (animándolo a participar en alguna onegé) y se reflexiona sobre el sentido real de la vida.
- Se presenta en sociedad valorando su autoestima, sus valores, su persona.
- Se sirve en una fuente sobre un lecho de responsabilidad colectiva de toda la sociedad.

De hijos que no hablan a sus padres

Ya no nos cuenta nada...

«Sí», «no», «no sé», «no me acuerdo», «con mis amigos», «y a mí que me importa» son, probablemente, el conjunto de monosílabos más utilizado por los adolescentes, de hoy y de siempre, ante las preguntas inoportunas y nerviosas de sus progenitores. Y es que la comunicación a estas edades nunca ha sido fácil: en el mejor de los casos se les puede sacar unas cuantas palabras acerca de algún programa de televisión, sus estudios, sus amigos o incluso acerca de cuestiones de la vida en general... pero nunca, o casi nunca, comentarios sinceros acerca de sus relaciones de pareja, el consumo de alcohol y otras drogas o el sexo. Normal, claro, que con estas edades a uno no le apetezca hablar de esos temas tan delicados y que, antes o después, van a desembocar en una acalorada discusión en la que el padre se quedará más preocupado que antes de tener la conversación y el hijo sofocado y prometiéndose que esa ha sido la primera y última vez.

Si eres padre o madre de un adolescente poco charlatán, ármate de paciencia (eso es lo primero y lo más difícil) y pon en marcha estos trucos: es el abecé de la comunicación efectiva.

► Comunícate.

► Escucha más, habla menos. Hay que prestar atención a sus problemas aunque a veces parezcan tontos o inoportunos.

► Aprovecha las distintas situaciones para hablar y transmitir las ideas y valores que consideres más importantes.

► Pasa tiempo con él o ella: para conocer a una persona hay que pasar horas con ella. Lo mismo ocurre con los adolescentes, exigen tiempo.

► Sé oportuno.

► Evita las conversaciones cuando notes que hay ganas de pelea o que el ambiente está muy cargado. Es mejor que la aplaces.

► Escúchale, aunque estés cansado. Pero tampoco des un sí por respuesta para evitarte problemas.

► No dejes que se alargue en el tiempo una situación tensa sin resolver. No sirve de nada mantenerse días y días sin hablar.

No cometas los típicos errores:

► No quites importancia a sus cosas. Para ellos se trata de temas muy serios, así que no vale decirle «No será para tanto» o «Tú lo que eres es un exagerado».

► No eches sermones. La tendencia es esa, a echar rolletes, pero los resultados demuestran que de poco sirven. Hay que escuchar...

► No etiquetes. Machacar con la idea de que «este niño es muy nervioso / hiperactivo / tímido» o que este adolescente es un «rebelde / problemático / ...» sólo servirá para que realmente lo sea.





HIJO MÍO, ¿SOMOS COLEGAS?

EN BREVE

PREPARAR EL TERRENO

Pasar de la niñez a la adolescencia casi nunca es un camino de rosas, así que lo mejor es ir preparando el ambiente antes de llegar a esas edades críticas, cuando todavía son unos tiernos niños charlatanes y risueños. Estas son las recomendaciones que dan los expertos en educación para ir preparando el terreno:

1. Crear un ambiente de confianza y respeto hacia todos los miembros de la familia.
2. Ir permitiendo cada vez más independencia.
3. Ofrecerles la posibilidad de que cuenten en casa sus preocupaciones o problemas.
4. Enseñarlos a ser responsables con sus objetos personales y respetuosos con los demás.
5. Exigirles responsabilidades a la hora de ayudar en casa.
6. Ponerles unos límites y conseguir que los acepten.

Y no tener miedo a la adolescencia. Al fin y al cabo, todos la hemos pasado, aunque a veces cueste creerlo.

De la figura paterna autoritaria y firme al colegueo entre padres e hijos. La relación entre unos y otros en los últimos años ha cambiado una barbaridad y, en principio, para mejor: todo es más democrático y relajado. Hasta aquí todo bien. El problema surge cuando los padres se convierten en colegas. Los hay incluso que llegan a imitar el argot juvenil como acercamiento a sus vástagos, lo que resulta algo grotesco e innecesario. Veamos por qué:

- El ser humano nace totalmente desvalido en el plano físico y en el emocional, por lo que necesita de cuidado, protección y experiencia hasta que alcanza la madurez. Y un amigo no da la confianza suficiente para lograrlo.
- Para enseñar hay que ser superior en experiencia, conocimientos y poder: un colega no te puede obligar a lavarte los dientes, un padre o una madre, sí.
- La buena sintonía es cuestión de confianza y admiración. Y es muy difícil que un hijo admire a un padre que no se impone nunca, que simplemente cede para seguir siendo colegas.
- Amigos hay muchos; padre o madre, solo uno.
- Y todo llega. Pasada la adolescencia, sí se puede empezar con una relación de igual a igual. Todo a su tiempo.

De padres e hijos que se ven a la hora de cenar

Solo en casa

Son muchos los padres que se marchan a trabajar cada mañana antes de que sus hijos se levanten de la cama. Son niños que se preparan solos el desayuno y se van al colegio. Cuando ya han acabado la jornada escolar, y vuelven a sus hogares, sus padres todavía no han llegado: están solos en casa. Así es que se buscan la vida: se preparan la merienda, encienden la televisión, hacen un par de llamadas por teléfono, se divierten con los videojuegos y navegan por Internet. A veces, incluso, hacen los deberes. Sobre la hora de cenar, llegan los progenitores, derrengados por el trabajo de todo el día y con pocas ganas para luchar con sus hijos para que dejen de chatear y se pongan a estudiar. Y al día siguiente, igual: la taza de Cola-Cao al microondas y otra vez a empezar. Se los conoce como los niños de la llave, puesto que tienen total independencia para entrar y salir de sus casas mientras no llegue, al menos, la autoridad paterna. En Estados Unidos representan más del 40% de la población infantil; en España, el porcentaje es menor, aunque con una clara tendencia al alza.



Entonces, ¿es malo que se queden solos en casa? Pues, en realidad, el hecho de quedarse como responsables es un buen aprendizaje para la vida, siempre y cuando no se les esté exigiendo un esfuerzo para el que no están preparados. Por eso, es conveniente seguir unas pautas antes de decidirse a dejarlos solos ante el peligro:

- En primer lugar, los padres deben decir siempre a dónde van. La situación es más tranquilizadora si imaginan a sus padres en un lugar concreto.

- También hay que dejarles un teléfono de contacto. Y si la ausencia va a ser muy prolongada, el de unos amigos que vivan cerca o algún vecino.

- Es importante asegurarse de que sabrían reaccionar ante una situación peligrosa, como una emergencia médica o un incendio.

- No hay que olvidarse de organizarles el tiempo, sobre todo las primeras veces.

- Por último, hoy en día es fundamental controlar el acceso a Internet, en concreto a contenidos poco deseables, y a los canales de televisión para adultos

En resumen, este sería el mensaje: «Que no haya padres no significa que no haya reglas».



CUESTIÓN DE MADUREZ

EN BREVE

DEL SOFÁ A LA COCINA

Un niño solo en casa, o acompañado por una persona que no tiene la responsabilidad de educarlo, con libre acceso a la nevera y la posibilidad de elegir entre jugar a la videoconsola o hacer los deberes es una bomba de relojería... y un riesgo para la salud. Pasarse la tarde del sofá a la cocina y de la cocina a la cama, después de picotear durante horas ante la pantalla de la tele, siempre aporta kilos de más.

A PARTIR DE LOS 8

¿A qué edad se los puede dejar solos? Aunque no hay reglas, no es recomendable hacerlo antes de los 7 u 8 años. Por el contrario, a partir de los 10 o 12 años supondrá una verdadera liberación para él. En el caso de chicos mayorcitos a los que les da miedo quedarse solos, hay que tener en cuenta que ese temor daña su autoestima y retrasa su maduración. Así que, poco a poco, hay que ir consiguiéndolo.

«Tengo miedo a que le pase algo, pero también me gustaría que fuera más autónomo». Es la gran duda de los padres: saber cuándo puede dejar solo a su hijo en casa. Aunque, como en cualquier proceso educativo, lo importante es ir poco a poco, aquí están 10 preguntas para reflexionar sobre el asunto:

- ¿Cuál es su nivel de madurez física, mental y emocional?
- ¿Suele ser responsable en sus tareas?
- La idea de quedarse solo en casa, ¿le parece bien o le hace sentirse abandonado?
- ¿Es miedoso?
- ¿Cuánto tiempo podría estar solo la primera vez?
- ¿Puede estar en contacto telefónico con sus padres?
- ¿Hay un vecino o cualquier adulto de confianza al que pueda acudir si se presenta algún problema?
- En caso de que sean varios hermanos, ¿cuál es el más responsable?
- ¿Es un vecindario más o menos seguro?
- ¿Sabe cómo responder a una emergencia médica y cómo reaccionar ante un imprevisto?

La comunicación entre padres e hijos

¡No me grites, que no te escucho!

Una niña, en plena noche, llamaba a su padre: «Papá, ven». Y el padre iba y le decía: «¿Qué quieres, hija?», y ella no contestaba. Al rato gritaba: «Papá, ven». Y el padre iba otra vez y le volvía a preguntar: «¿Qué quieres, hija?», pero ella se callaba. Así muchas veces, hasta que al final la niña confesaba: «Quiero que me digas

La comunicación verbal que cada día (y en ocasiones cada noche) establecen los padres con sus hijos pone en evidencia una filosofía educativa, consciente o involuntaria, de la que se deriva toda una serie de consecuencias en el aprendizaje y la formación de la personalidad. Son los llamados estilos de comunicación que, aunque difíciles de encontrar en estado puro, dicen mucho acerca de la forma de relacionarse entre los distintos miembros de una misma familia.

1. El estilo pasivo o sumiso

► Es característico de aquellos padres que se muestran incapaces de hacer valer sus propuestas u opiniones ante sus hijos. Se sienten inseguros en su papel y deciden callarse, aguantar y ceder a la más mínima presión. Incluso a veces piensan que si imponen sus criterios pueden traumatizar al niño o llegar a ser rechazados («no quiero ser la mala de la película y que después me odie»).

► ¿Cómo se sienten estos padres? Frustrados, ansiosos y con baja autoestima por no ser capaces de controlar la situación. En algunos casos esta pasividad explota en episodios de cólera (enfado,

gritos...) que posteriormente provocan nuevos e intensos sentimientos de culpa.

► ¿Y los hijos? Se pueden sentir superiores, ya que controlan a sus padres como si fueran marionetas; pero también culpables y en cierta manera desprotegidos por la ausencia de referencias, de límites y de autoridad.

2. El estilo agresivo o impositivo

► Suelen imponer sus criterios sin tener en cuenta la opinión de los hijos. Su discurso está lleno de advertencias, amenazas y obligaciones. Es frecuente la pérdida de control que da lugar a una discusión a gritos o incluso al empleo de la violencia física.

► ¿Cómo se sienten estos padres? Desautorizados, ya que solo pueden conseguir el control absoluto de los niños cuando son muy pequeños; pero las discusiones y los conflictos van en aumento a lo largo de los años.

► ¿Cómo se sienten los hijos? Rechazados, humillados y poco valorados. Son niños inhibidos, resentidos y hostiles. En la adolescencia surge el deseo de transgredir las normas como forma de desafiar una autoridad que consideran injusta.





LA FUERZA DE LAS PALABRAS

La comunicación verbal nunca debe ser interpretada fuera de contexto (sin tener en cuenta la información no verbal, el tono de voz, la situación...) pero estos ejemplos pueden servir para reflexionar sobre el poder de las palabras.

3. Estilo asertivo o dialogante

► En las relaciones asertivas existe un diálogo fluido, una permanente comunicación bidireccional entre padres e hijos. Se reconocen tanto los derechos como los deberes de todos los miembros de la familia. Las ideas se defienden, las opiniones se razonan y las normas se argumentan sin necesidad de recurrir a los gritos ni a la pérdida de control.

► ¿Cómo se sienten los padres? Satisfechos, relajados y con autocontrol. No imponen sus criterios de forma autoritaria, pero son ellos los que mandan y los que establecen los límites. Los padres tienen en cuenta la opinión de los hijos, pero ellos deciden.

► ¿Y los hijos? Se sienten apreciados, valorados y respetados. Son niños con una adecuada autoestima, equilibrados y estables emocionalmente que a su vez son capaces de establecer relaciones sociales positivas y enriquecedoras.

Pero, en la vida real, ¿existen familias que consiguen de verdad ser asertivas? Desde luego que sí. Al menos, lo consiguen la mayoría de las veces, y de eso mismo se trata...

MENSAJE QUE SE ENVÍA	EXPRESIONES TÍPICAS
Desesperación y derrotismo	«¡Estoy harto!», «¡Tu habitación está hecha una pocilga!», «¡Te he dicho mil veces que la recojas!», «Mira, haz lo que te dé la gana. Yo ya paso». Son expresiones que por lo general se repiten una y otra vez y se quedan en un simple desahogo sin introducir propuestas ni soluciones. Ante estas reacciones, los niños saben que las cosas van a seguir como están, solo deben esperar a que pase el chaparrón.
Desautorización	«Tu padre es un desgraciado, ni siquiera te ha llamado por tu cumpleaños». «Ese profesor te tiene manía». «A ver cómo lo arreglas tú, que eres su padre y te crees tan listo» Desautorizar a uno de los progenitores o a un docente es un error: es una manera de sacarle referentes al menor y de hacerlo sentirse desorientado en el ambiente familiar o escolar.
Exageración	«Perfecto». «Qué bien lo haces todo». «Eres el mejor» Estas expresiones se pueden utilizar con la intención de dar ánimos, pero es mejor concretar lo que hace bien y evitar fomentar la competitividad.
Generalización	«Nunca nos obedeces, siempre nos llevas la contraria» No puede ser verdad que nunca obedezca ni que haga siempre todo mal. Es mejor reconocer lo que hace bien y concretarle lo que puede hacer mejor.
Expectativas negativas	«Vas a suspender». «El día de mañana vas a ser un inútil» El peso de la expectativa del fracaso puede terminar en desmotivación. Y las frases proféticas suelen quedar grabadas en la mente y pasar a formar parte del autoconcepto. Es mejor formular estas ideas en positivo: «Si te esfuerzas conseguirás aprobar todo».
Etiquetas	«Eres malo». «Qué maleducado eres» Son frases en las que se utiliza el verbo «ser» para calificar. En estos casos se transmite el mensaje de que el problema es algo inevitable, sin posibilidad de cambio. La diferencia entre decir «eres malo» y «te estás portando mal» es evidente.

Las primeras habilidades de relación social

¡Saluda a los abuelitos!

Saludar, dar las gracias y pedir por favor son, casi con toda seguridad, las tres primeras habilidades sociales que aprende el ser humano. Otras más complejas, como mantener una conversación, expresar las propias emociones o reaccionar de forma asertiva ante una crítica personal, son conductas que en ocasiones no se llegan a dominar nunca, ni siquiera en la edad adulta. Y es una pena, ya que son la base del bienestar físico y emocional de cualquier persona.



Pero estas habilidades sociales no son innatas; aunque existe una base biológica que favorece o dificulta las relaciones sociales de cada individuo, en realidad se aprenden. Por ejemplo, el Programa de Enseñanza de Habilidades de Interacción Social para niños y adolescentes (PEHIS) es un buen método para enseñar a los más jóvenes a relacionarse de forma satisfactoria con otras personas. Este programa, que está concebido para ser aplicado en el ámbito escolar y en el familiar, se estructura en torno a treinta habilidades sociales que se agrupan en seis áreas temáticas. Para su puesta en práctica, incluye una serie de fichas con los pasos que seguir para conseguir el objetivo de cada área. Son estas:

1. Habilidades básicas de interacción social

Sonreír y reír, saludar, hacer presentaciones, realizar favores (y pedirlos) y gestos de cortesía componen las cinco habilidades de esta primera parte. Estas conductas, también conocidas como de protocolo social, se asocian a una época más antigua. Pero lo cierto es que son fundamentales para alcanzar el éxito en las relaciones interpersonales.

2. Habilidades para hacer amigos y amigas

Reforzar a los demás (felicitar, piropar), establecer relaciones, unirse al juego de otros, estrategias de ayuda (en la doble vertiente de pedirla y prestarla) y habilidades para cooperar con los compañeros constituyen esta segunda área dedicada a la amistad.

3. Habilidades de conversación

Cómo iniciar, mantener y terminar conversaciones, cómo unirse a la charla de otro grupo o cómo dominar un diálogo entre varias personas son las cinco habilidades que se pueden aprender en este apartado.

4. Habilidades relacionadas con los sentimientos, opiniones y emociones

Las autoafirmaciones positivas, la expresión y recepción de emociones y la defensa de los propios derechos y opiniones definen los elementos básicos de esta forma de actuar, que es la asertiva.

5. Habilidades de solución de problemas interpersonales

Identificar problemas interpersonales, buscar solucio-

nes, anticipar consecuencias, tomar una decisión y llevarla a la práctica son las cinco estrategias imprescindibles para resolver conflictos interpersonales en la infancia y en la adolescencia.

6. Habilidades para relacionarse con adultos

Conductas de cortesía, refuerzo, conversación, petición y solución de problemas con los mayores son las últimas estrategias básicas que enseñan a establecer una relación socialmente inteligente con los adultos más significativos del entorno de cualquier niño o adolescente: padres y profesores.

> PARA SABER MÁS

Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y adolescentes (PEHIS), M.^º Inés Monjas Casarees, editorial CEPE.



EL MÉTODO

EN BREVE

DERECHOS ASERTIVOS DE LOS NIÑOS

Tienes derecho a ser juez de tus propias emociones, pensamientos y comportamiento. Y eres responsable de las consecuencias de lo que sientes, piensas y haces.

1. No tienes que dar excusas a todo el mundo por lo que haces.

2. Si las cosas van mal, no es necesariamente por tu culpa.

3. Puedes cambiar de opinión si te sientes incómodo.

4. Cuando cometes un error puedes admitirlo sin avergonzarte.

5. No tienes obligación de saberlo todo. Puedes decir «no sé» sin sentirte mal.

6. No tienes por qué ser amigo de todos ni tienes que caer bien a todo el mundo.

7. No tienes por qué demostrar a nadie que tienes razón.

8. Puedes decir «no lo entiendo» sin miedo al qué dirán. Nadie es perfecto, tú tampoco: tienes derecho a ser, simplemente, tú.

A la hora de enseñar habilidades de interacción social a los niños es conveniente tener en cuenta las siguientes ideas:

- 1** Fijar un tiempo determinado al día o a la semana para dedicar, de forma especial, al aprendizaje de estrategias sociales. Es preferible hacerlo en periodos cortos (diez minutos al día) que largos (una hora) un día a la semana.
- 2** Enseñar con claridad cosas concretas. Al niño no le vale de nada que se le diga «Ay, hijo, pareces un cocón» o «Eres tan tímido como tu padre». Estos comentarios generales no le sirven más que para ser consciente de la etiqueta que se le ha puesto. Le resultará mucho más útil que se le den instrucciones concretas de cómo acercarse a un grupo de niños y jugar o con qué palabras puede dirigirse a un adulto.
- 3** Dar tiempo de aprendizaje. Una vez que se le han dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las ponga en práctica necesitará atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada.
- 4** Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar, resaltando lo que hace bien y pasando por alto lo que hace mal. Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.
- 5** Dar ejemplo. Sin coherencia entre las palabras y los hechos, es difícil conseguir el cambio. Un padre no puede pedir a su hijo que mire a los ojos cuando conversa si él no lo hace.

Cuando los hijos son menores de edad

Separaciones, divorcios y niños

Es un duro golpe para los niños, sobre todo para los más pequeños. Hablamos de rupturas, separaciones y divorcios. Da igual que las cifras se disparen y que las contemplemos con naturalidad: en España, cada tres minutos y medio se disuelve un matrimonio. Y en casi la mitad de los casos existe algún menor que se queda fuera de juego, al menos por un tiempo. La ansiedad, la inseguridad, el miedo o la tristeza son algunas de las emociones por las que suelen pasar todos los miembros de la familia, no solo los hijos, cuando viven este proceso de cerca.

1. Evitar anuncios por sorpresa. Es conveniente hablar con claridad desde el principio, adaptando el discurso al nivel de madurez de los hijos. Esta franqueza no implica ofrecer excesiva información o detalles que solo incumben a la intimidad de los adultos.

2. Acordar una misma versión, entre padre y madre, del proceso que se va a vivir. Es importante transmitir que cada uno de los progenitores va a seguir estando ahí, para lo que ellos necesiten. Y, ante todo, dejar claro que los hijos no son culpables de nada.

3. Aclarar desde el principio las dudas sobre datos prácticos a partir de la ruptura: con quién van a vivir, dónde, régimen de visitas, vacaciones, colegios... Y, siempre que sea posible, mostrar acuerdo, tranquilidad y hasta afecto por la ex pareja.

4. Informar al resto de la familia, sobre todo a abuelos, tíos o primos con los que exista mayor relación, de la ruptura y de la situación en que quedan los niños; es importante pedirles colaboración y la mayor neutralidad posible.

5. Comunicar al colegio de los hijos que se ha producido la separación y el régimen de guarda y custodia que se ha acordado.

6. Definir las mismas normas y criterios educativos para cuando el menor esté en el hogar paterno o materno. Lo que no está permitido en un lado, tampoco en el otro.

7. No caer en los excesos económicos (compra de regalos, juguetes o ropa de moda) como supuesta compensación por la difícil situación por la que está pasando. Es un comportamiento típico pero totalmente desaconsejable en situaciones de separación.

8. Evitar algunos errores comunes: ceder a chantajes emocionales, utilizar a los niños como armas arrojadizas para perjudicar al contrario, hijos que se queden enganchados a un solo progenitor...

9. No perder el contacto con la familia paterna o materna, ni tampoco romper las principales relaciones

sociales que se mantenían antes de la ruptura.

Mantener una actitud de respeto hacia la ex pareja. Este objetivo, no siempre fácil de conseguir, es la clave para consolidar sin traumas la nueva organización familiar.





PREGUNTAS Y RESPUESTAS DESDE EL CENTRO ESCOLAR

EN BREVE

EL AMOR NO ES ETERNO...

Uno de cada cinco divorcios que se registra en España se produce entre parejas que llevan casadas menos de cinco años, mientras que el 27% de los matrimonios que deciden poner punto final a su relación llevan de media más de 20 años juntos. Estos son algunos de los últimos datos publicados por el Instituto Nacional de Estadística (INE) sobre nulidades, separaciones y divorcios, y que se corresponden al año 2005.

...NI MUCHO MENOS

En el 2005, año en que entró en vigor la reforma conocida como divorcio exprés, se produjeron casi 73.000 disoluciones matrimoniales, lo que supuso un 43% más que en el año anterior. De ellos, el 49% tenía hijos menores de edad: el 32% solo uno, el 15%, dos y apenas el 2% tenía tres o más niños. Sin embargo, las separaciones y las nulidades se redujeron en gran medida.

Y yo, que soy el profesor, me pregunto...

- **¿Es lo mismo patria potestad que guardia y custodia?**

No, es distinto. Se conoce como patria potestad al conjunto de derechos y deberes que tienen los padres (los dos progenitores, aunque estén separados, salvo causa grave) con respecto a sus hijos menores en relación a su cuidado, manutención y educación.

Pero en el caso de que exista ruptura, la guardia y custodia se desliga del anterior concepto y lo ejerce solo uno de los padres. Se refiere a los aspectos más domésticos de la educación, como la alimentación, el cuidado diario o los estudios.

- **En caso de separación, ¿tienen los dos progenitores derecho a recibir información por parte del tutor?**

Siempre y cuando no exista privación expresa de la patria potestad a uno de ellos, ambos tienen derecho a recibir la misma información sobre su rendimiento escolar. Esta duplicidad de información tiene que ser solicitada por escrito por el interesado (el que no tiene la custodia), justificando su situación legal con la documentación precisa.

- **El padre que no tiene la custodia, ¿puede venir a recoger a su hijo al colegio?**

No puede hacerlo, a no ser que esté así establecido en la sentencia judicial. Pero también existe la posibilidad de que lo haya autorizado el cónyuge que tiene la custodia.

- **¿Qué se debe hacer en situaciones especialmente conflictivas?**

Lo mejor: actuar en función de los documentos oficiales de los que se disponga, con total objetividad. También es aconsejable que el tutor lleve un registro de incidencias (entrevistas, llamadas de teléfono, faltas de asistencia...) por si reclaman información desde instancias judiciales.

El proceso de adaptación de las segundas parejas con hijos

La novia de mi padre

Madrastra. Suen a la mala del cuento, por culpa de «Cenicienta» y tantos otros relatos infantiles en los que esta figura siempre ha sido el personaje más despreciable de la historia. Así que esta circunstancia tampoco ayuda a que los niños que se ven obligados a aceptar a las nuevas parejas de sus padres asimilen el cambio con naturalidad.

Cada vez son más las parejas que rehacen su vida aportando hijos de la primera relación, a veces por los dos lados; y que tienen hijos en común, dando lugar a la cada vez menos extraña fórmula de «mis hijos, tus hijos, nuestros hijos». La clave para lograr que funcionen estas nuevas estructuras sociales está en aportar una gran dosis de paciencia y mucho sentido común, ya que cada caso es único y por tanto no existen las fórmulas mágicas.

Pero, en general, los expertos en el tema recomiendan seguir las siguientes estrategias para lograr una buena adaptación:

1. Dejar pasar un tiempo prudencial después de producirse la separación y antes de dar a conocer a la nueva pareja. De esta manera, se da un tiempo para que el menor se haga a la idea del divorcio y acepte con más facilidad el cambio.

2. No presentar a la nueva pareja en un encuentro casual sin haber hablado del tema. Es preferible que antes de

conocer físicamente a esta persona se expliquen algunos detalles acerca de su vida.

3. Es preferible que los primeros encuentros sean breves, y mejor fuera de casa: compartir un paseo, una comida o un refresco es suficiente para el primer día.

4. Dejar vía libre para que el menor pregunte todo lo que quiera a la otra persona. Está en todo su derecho de saber quién es y cómo es.

5. No olvidar la edad del niño a la hora de explicar la situación entre la pareja. Los más pequeños aceptarán más fácilmente una nueva relación. Los adolescentes suelen presentar más rechazo.

6. No establecer comparaciones para hacer más simpática a la nueva pareja. Por ejemplo, es conveniente evitar decir cosas del estilo: «¿A qué cocina mejor que mamá?».

7. Dejar muy claro que, aunque esta persona es la nueva pareja con la que incluso se comparte el hogar familiar, los padres biológicos siguen siendo los mismos, con los mismos derechos y obligaciones sobre los hijos.

8. La presencia del padre o de la madre que no vive con el niño debe ocupar un lugar, tanto en las conversaciones como a través de fotografías u otros recuerdos.

9. Reaccionar con serenidad ante descalificaciones como «Tú no eres mi padre». Ante este tipo de frases se puede responder diciendo: «Es verdad, no soy tu padre, pero a él le gusta que las cosas las hagas así y yo también creo que es mejor». De este modo, sentirá que nadie rivaliza con nadie y se respetan los lugares de todos los miembros de la familia.

10. Aceptar con naturalidad la desconfianza, el malhumor o las reacciones defensivas de un primer momento. Hay que tener en cuenta que es, al menos, la tercera situación familiar por la que pasa: la de vivir con sus padres biológicos, la de hacerlo con padres separados y la de integrar a la nueva pareja en la familia.





EL CAMINO HACIA EL ÉXITO

EN BREVE

SEGUNDAS OPORTUNIDADES

La vida sentimental de los divorciados no finaliza con la ruptura matrimonial. En concreto, casi el 75% de los hombres separados encuentra nueva pareja, frente a un escaso porcentaje del 45% en el caso de las mujeres. Esta diferencia se puede deber a que las madres son, en la mayoría de los casos, las que disfrutan de la custodia de los hijos, por lo que tienen menos tiempo para relacionarse con personas del sexo opuesto. También el miedo a perder la pensión o incluso la custodia las desanima para establecer nuevas relaciones.

¿Y TÚ QUIÉN ERES PARA CASTIGARME?

En las segundas parejas con hijos, la disciplina suele plantear algunos problemas. La autoridad de padrastros y madrastras no suele ser bien aceptada por los niños (y peor por los adolescentes) hasta que se establece una relación amistosa, que puede tardar en llegar unos dos años. Como norma general, el padre o la madre debe establecer las normas y hacerlas cumplir; pero la nueva pareja debe ser coherente con estos criterios a la hora de establecer límites y reglas.

Como en todo proceso de adaptación, en las llamadas familias mixtas todos sus miembros pasan por una serie de etapas evolutivas que suponen su consolidación y maduración o, por el contrario, su declive y disolución. Son estas:

- La fase de la luna de miel.** En la primera etapa de convivencia de la nueva familia, es probable que todos intenten mostrar lo mejor de sí mismos. Los dos miembros de la pareja, ilusionados por formar una familia feliz, se muestran pacientes, comprensivos y constructivos ante los pequeños reveses cotidianos.
- La fase del conflicto.** Surgen las tensiones y se hacen evidentes las dificultades de adaptación. Los miembros de la familia se muestran pesimistas. En parejas poco consolidadas, la unión se rompe y cada uno tira por su lado. Pero si se supera esta difícil etapa, el núcleo familiar continúa su progeso.
- La fase de adaptación.** Los conflictos se afrontan y se resuelven con más o menos éxito. Las relaciones, aunque no llegan a ser ideales, son más cómodas y adaptativas. La familia está más unida y los sentimientos optimistas vuelven a aflorar.
- La fase de resolución.** Lo peor ha pasado. Las relaciones entre los miembros de la familia son de aceptación, respeto y a menudo de afecto. Los conflictos, cuando surgen, se resuelven de la mejor manera posible. El ambiente, en general, es cordial. El objetivo se ha conseguido.

Cómo explicar el terrorismo a los niños

¿Por qué los mataron?

Cuerpos mutilados, cadáveres esparcidos y familiares desesperados. Todas las televisiones mostraron las imágenes de las víctimas del atentado terrorista ocurrido en Madrid el 11-M. A los adultos no nos será fácil superar el atentado, pero ¿y a los niños? Ellos han sido testigos de una masacre que, aunque no hayan vivido en directo, les costará mucho olvidar: son recuerdos demasiado duros e incomprensibles.

Aunque difíciles, las conversaciones entre padres e hijos tienen aquí una especial importancia, para intentar que sus vástagos entiendan el mundo en el que viven. Estas son unas orientaciones para progenitores que se enfrentan a la difícil tarea de explicarles a los más jóvenes conceptos como la violencia, el terrorismo o la guerra. Son tres ideas:

1. Escúchalo:

- Crea un tiempo y un lugar relajado para hablar del tema.
- No des más información que la que pueda asumir: él marcará los límites, preguntando más o cambiando de tema.
- No le contraríes si se defiende argumentando que los actos de terrorismo ocurren «muy lejos de aquí». Probablemente necesite pensar así para sentirse seguro.

2. Responde a sus preguntas:

- Evita estereotipar a los grupos de personas por su raza, nacionalidad o religión.
- Facilitale su colaboración a través de dibujos, si es pequeño, o asistiendo a manifesta-

ciones ciudadanas, si ya tiene cierta edad.

- Transmite tus pensamientos y sentimientos sobre el tema con total claridad: él te entenderá.

3. Dale apoyo:

- Usa el tono emocional adecuado. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes y que lo sienten tanto como él, pero nunca que han perdido el control. No se puede decir delante de él cosas como «yo también me quiero morir» o «¿qué va a ser de nosotros?».
- Ofrécele garantía en relación con su seguridad personal, dejando claro que tú estarás siempre a su lado.





TRES PREGUNTAS CLAVE

EN BREVE

¿PUEDO IRME A JUGAR YA?

Muchos niños, después de una conversación seria sobre un atentado terrorista, reaccionan sin aparente respuesta emocional, por ejemplo preguntando si se pueden ir a jugar ya. Es la misma reacción egoísta que pueden tener ante la noticia de que un familiar ha fallecido: «¿Y ahora quién me ayuda a mí a hacer los deberes?». Pero no hay que confiarse ante este aparente estado de control emocional, ya que en el futuro puede salir a flote en forma de problemas de comportamiento o de dificultades para dormir.

INTERPRETAR LAS IMÁGENES

Guerras, atentados terroristas, ejecuciones masivas, inmola-ciones... Las imágenes más crudas nos llegan a través de las televisiones. Los canales de noticias durante las 24 horas, las transmisiones en directo desde el frente de batalla y la filosofía de repetir una y otra vez las dantescas imágenes de los atentados más crueles pone las cosas fáciles a los niños para que se creen miedos y estados de ansiedad. Controlarles el tiempo que dedican a ver las noticias, e interpretarlas en conjunto, puede ayudar a que entiendan mejor el mundo que los rodea.

> PARA SABER MÁS

www.ucm.es

En situaciones tan dramáticas como las que se dan en los atentados terroristas, uno se queda sin palabras ante los interrogantes de los más pequeños. Por eso, al menos hay que tener claro el qué, el cómo y el quién:

A. ¿Qué decir?

Nunca mentir. Se les puede decir solo aquello que puedan entender. Hay que tener en cuenta su edad y nivel de comprensión: tan absurdo sería dar explicaciones excesivas a un niño de 3 años como evitarlas a uno de 11.

B. ¿Cómo decirlo?

Con naturalidad, sin buscar situaciones solemnes o añadir dramatismo al asunto. Las noticias más graves, en caso de que las haya, se pueden fraccionar de manera que puedan ir asimilándolas poco a poco. Siempre que sea posible, hay que buscar algún aspecto positivo que sirva de consuelo, del tipo «no sufrió nada», o que la masacre podía haber sido mucho mayor y hubo suerte en el retraso del tren.

C. ¿Quién debe hacerlo?

Siempre las personas más próximas. Solo en el caso de que manifieste otros síntomas (terrores nocturnos, regresiones, cambios de humor...) resulta conveniente pedir ayuda profesional.

Los riesgos de Internet

Es divertido, pero no es un juguete

¿Hola?, ¿quién está al otro lado? En Internet nunca se sabe. Hacerse pasar por otra persona a través de un chat o correo electrónico es mucho más fácil y barato que disfrazarse en carnavales. Sin embargo, muchos niños y adolescentes desconocen por completo unas normas mínimas de autoprotección, quizá porque no son conscientes de sus riesgos, que se pueden resumir en cuatro puntos.

1. Acceder a páginas con contenidos ilegales o inapropiados para su edad, como pornografía, violencia o sectas.

2. Chatear con personas que tienen intención de abusar de ellos y que persiguen una cita.

3. Ofrecer datos personales o familiares —a cambio, por ejemplo, de poder descargar un videojuego— que las empresas utilizan después de un modo abusivo.

4. Cometer delitos atentando contra la propiedad intelectual o enviando amenazas de muerte anónimas a aquellos que les caen antipáticos (no es la primera vez que las recibe un profesor...).

Si tenemos en cuenta el dato de que el 13% de los internautas europeos son niños de entre 8 y 14 años —y que no siempre es posible controlar las páginas que visitan— podemos deducir la importancia de que desde la familia y el centro escolar se enseñen unas normas básicas de comportamiento ante Internet ya en los primeros años de vida: tan fundamental les resultará este aprendizaje

como el de que no se puede cruzar la calle cuando el semáforo está en rojo.

Plan Director para la Mejora de la Convivencia Escolar

Miles de alumnos gallegos se han visto beneficiados, a lo largo de los últimos cursos, del llamado Plan Director para la Mejora de la Convivencia Escolar. Coordinado por el Ministerio de Administraciones Públicas, consiste en una serie de charlas impartidas por agentes de la Guardia Civil especialmente formados en temas de seguridad acerca de los riesgos de Internet.

«¿Cuántos años tenéis? ¿Quince? ¿Dieciséis? ¿Sabéis que cada vez hay más jóvenes de vuestra edad detenidos por cosas que ahora os voy a contar y que debéis evitar?». Con poco más de tres preguntas, los agentes de seguridad captan la atención de los estudiantes. Y continúan hablando de temas que los alumnos casi nun-

ca abordan con otros adultos: «Muchos de vosotros tendréis Messenger, ¿verdad? Debéis tener mucho cuidado con los contactos que admitís porque hay muchos adultos que se hacen pasar por menores y lo único que buscan es intimidaros para conseguir fotografías y vídeos comprometedores con los que después os pueden amenazar. Si os veis en esta situación, así debéis actuar...». Colgar imágenes sin permiso, insultar o amenazar en foros, citarse a ciegas con personas conocidas en un chat, la por-

nografía infantil o el peligro de ofrecer demasiados datos acerca de uno mismo son algunos de los asuntos de los que los chavales, por un día, pueden hablar en clase.





DECÁLOGO PARA UNA NAVEGACIÓN SEGURA

EN BREVE

AMISTADES PELIGROSAS

El 17% de los internautas europeos de entre 8-14 años ha acudido a una cita concertada a través de la Red y, de ellos, más de la tercera parte lo hizo sin estar acompañado de un adulto. Este es uno de los datos más preocupantes obtenidos por la Fundación Catalana para la Investigación a partir de 5.000 niños de ocho países europeos. El 41% de los encuestados asegura encontrarse de forma involuntaria contenidos sobre pornografía, violencia y racismo al visitar sus webs favoritas.

NAVEGAR SIN MIEDO

La web www.navegacion-segura.es pretende que adultos y niños disfruten de todas las posibilidades de Internet sin miedo a encontrarse contenidos inadecuados: consejos a padres, herramientas de control o la posibilidad de denuncias tienen sitio en esta interesante página. Además, el enlace www.chavales ofrece direcciones con contenidos educativos y de ocio escogidos para niños de 6 a 12 años que quieran iniciarse en la Red a través de páginas supervisadas.

Si eres padre o madre de un pequeño internauta, puedes seguir estas diez normas básicas:

- 1 Uso conjunto:** siempre que sea posible, navega por Internet con tu hijo, así podrás ir orientándolo. Si sabe más que tú, no te cohibas, hazle preguntas y aprende.
- 2 Tiempo y lugar:** pon unas reglas acerca del momento del día y el tiempo que puede pasar en Internet. El ordenador mejor que no esté en su dormitorio.
- 3 Página por defecto:** coloca como página por defecto una web de confianza. Mejor que sea un buscador o directorio especializado, no general.
- 4 Favoritos:** haz una lista de favoritos, y anima a tu hijo a que sean esos los primeros que visite.
- 5 Historial:** echa un vistazo de vez en cuando a los sitios por los que ha pasado a través del Historial.
- 6 Filtros:** infórmate sobre los diferentes mecanismos de control, «software» comercial de filtrado y opciones de acceso controlado que estén disponibles en el mercado.
- 7 Contenidos ofensivos:** recomienda a tu hijo que no conteste a comunicaciones con contenidos ofensivos y aconsejale que abandone de inmediato una página web o chat que le haga sentirse incómodo.
- 8 Datos:** recuérdale que nunca debe divulgar ningún tipo de información personal o familiar a personas que conozca «online» o a páginas web que así lo soliciten.
- 9 Citas:** explícale que nunca debe planear un encuentro con una persona que haya conocido en la Red y que en todo caso te avise si se va a producir esa cita.
- 10 Aviso a las autoridades:** si sospechas que tu hijo puede estar de alguna manera en peligro contacta con las autoridades pertinentes. Y si encuentras contenidos perjudiciales, como pornografía infantil, lo puedes denunciar en la web de la Comisión Europea www.protegeles.com

La televisión de mala calidad

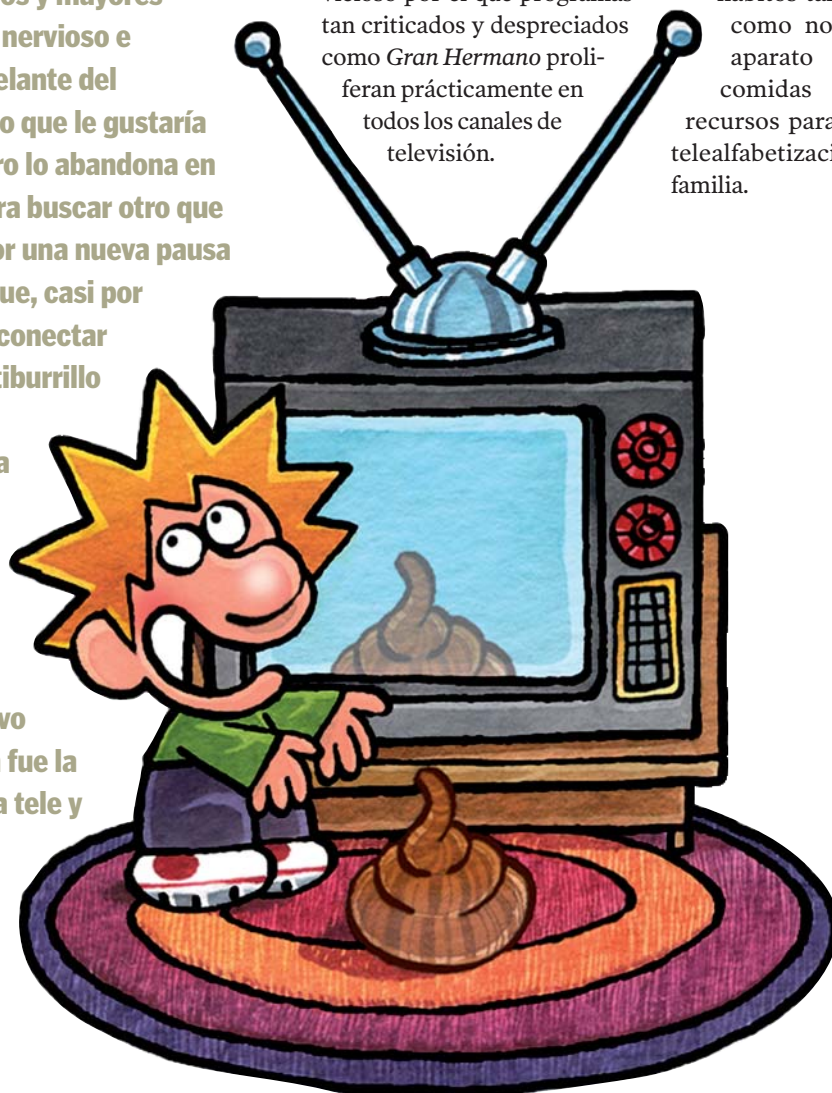
Telebasura a la vista

Más de la mitad de los niños y adolescentes españoles tienen dos televisiones en casa y algo más del 30% cuenta con una de ellas en su habitación. En cualquier caso, la quinta parte asegura verla en solitario la mayoría de las veces. ¿Y qué es lo que ven? De todo, ni más ni menos. Con la cantidad de canales que están a su alcance, con tan solo zapear desde el cómodo sillón se pueden tirar horas y horas consumiendo imágenes atractivas y directas. De hecho, un comportamiento cada vez más frecuente en niños y mayores es el del llamado «espectador nervioso e insatisfecho», que se sienta delante del televisor sin tener nada claro lo que le gustaría ver. Sintoniza un programa pero lo abandona en el primer corte publicitario para buscar otro que dejará por falta de interés o por una nueva pausa para los anuncios. Así, hasta que, casi por aburrimiento, es capaz de desconectar el aparato. El resultado: un batiburrillo mental en el que uno se ha tragado media hora de película de acción, diez minutos de concurso, los deportes del telediario, unos cuantos anuncios muy bien hechos y el final de una serie. Eso sí, lo que al espectador compulsivo nunca se le pasó por la cabeza fue la descabellada idea de apagar la tele y dedicarse a otra cosa.

Se habla mucho sobre la mala calidad de la televisión, de su falta de contenidos atractivos y del aumento de la telebasura. Al espectador solo se lo menciona como víctima de esta situación. Sin embargo los responsables de la televisión justifican la selección de programas para sus cadenas con el argumento de que le dan al público lo que este pide. Es, en definitiva, un círculo vicioso por el que programas tan criticados y despreciados como *Gran Hermano* proliferan prácticamente en todos los canales de televisión.

Recomendaciones

En definitiva, no podemos cambiar el hecho de que los niños vean la televisión, pero sí la forma en que lo hacen. Predicar con el ejemplo es una de las claves. Comentar los programas con ellos, utilizar los informativos para explicar la realidad, seleccionar los programas que se quieren ver y no estar *a la caída* o adoptar hábitos tan interesantes como no encender el aparato durante las comidas son algunos recursos para conseguir la telealfabetización de toda la familia.





DE QUÉ HABLAMOS

EN BREVE

TRABAJAR, DORMIR Y ZAPEAR

En 1998 los españoles consumimos 211 minutos de tele por persona y día. Lo que supone que la tercera actividad de los españoles, después de trabajar y dormir, es estar frente al televisor. Quedaron atrás aquellos 184 minutos al día que teníamos a principios de los 90, cuando comenzaban a emitir las televisiones privadas.

EL MANDO A DISTANCIA, UN DESCUBRIMIENTO

El hecho de no tener que levantarse de la butaca crea nuevos comportamientos, como el zapeo (acción casi inconsciente de cambiar de cadena cuando empiezan los anuncios), el *flip-ping* (que consiste en saltar de un canal a otro para estar al tanto de lo que ponen en cada uno) o el *grazing* (que es el comportamiento nervioso por el que se cambia de una cadena a otra hasta encontrar algo al azar).

Los programas denominados de telebasura han llevado a muchas personas a expresar su protesta para conseguir que desaparezcan de la parrilla. Uno de los más criticados, «Tómbola», ha dejado de emitirse en la televisión pública madrileña. Su definición en cinco puntos podría ser la siguiente:

- 1** La telebasura se caracteriza por explotar el morbo, el sensacionalismo y el escándalo como gancho para atraer a la audiencia.
- 2** Los promotores de este tipo de televisión recurren con frecuencia al sexo, a la violencia, a la sensiblería o incluso a la superstición para conseguir grandes masas de espectadores.
- 3** Bajo una apariencia hipócrita de preocupación y denuncia, estos programas se regodean con la exhibición de sentimientos, a veces falsos, destapando los aspectos más sórdidos y cutres de unos y otros.
- 4** La enorme influencia social de los medios de comunicación se encarga de hacer llegar a las masas esta información amarillista. Sin embargo el gusto por el sensacionalismo no es nada nuevo: viene de muy antiguo.
- 5** Aculturización y desinformación podría ser su lema. El gusto por las teorías conspiratorias y los supuestos debates con invitados profesionales del mundillo rosa que se lo saben todo y son capaces de hablar de cualquier tema no faltan en este tipo de programas.

Normas básicas de seguridad en la Red

El uso correcto de Internet

«Algunos compañeros de clase me insultan a través del Messenger, estoy harto», protesta un alumno de 1.º de ESO ante su mejor amigo. «Os aviso de que en YouTube está colgado un vídeo grabado en este instituto en el que salen varios alumnos y el profesor de Biología», advierte alguien en la sala de profesores. «Vengo a denunciar que una foto caricaturizada de mi hijo está colgada en el blog de un chico de este colegio», protesta una madre ante el director del centro. Estas nuevas situaciones, cada vez más habituales en colegios e institutos, crean muchos interrogantes: ¿dónde acaba la responsabilidad de la familia y dónde empieza la del centro educativo?, ¿deben los profesores controlar las intervenciones virtuales de sus alumnos?, ¿aunque se conecten a Internet fuera del horario lectivo y desde su casa?, entonces, ¿cuál es el papel de sus padres?, ¿hay que sancionar las situaciones de acoso virtual desde la escuela?, ¿no es esto como intentar poner diques al mar?

Parece que las respuestas a todas estas preguntas se encuentran, una vez más, en el rincón del sentido común. Las escuelas deben formar e informar de las nuevas tecnologías, así como intervenir en todas aquellas situaciones que afecten a la convivencia del centro. Por su parte, las familias tienen un papel fundamental e insustituible como responsables de todo lo que ven y experimentan sus hijos *on line*, de la misma forma que en la vida real. El problema es que, según los últimos estudios sobre el tema, solo uno de cada cuatro padres sabe moverse por la Red. Y por eso se convierte en *territorio comanche* para un gran porcentaje de niños y adolescentes.

De hecho, los datos revelan que:

► El 56% de los menores no ha recibido ninguna información sobre normas básicas de seguridad.

► El 30% ha facilitado ya su número de teléfono en alguna ocasión.

► En 16% ha dado su dirección en algún foro o chat.

► Y el dato más preocupante: el 22,5% ha participado en una cita a ciegas con alguien con el que ha contactado a través de un chat.

Así pues, los padres deben perderle el miedo (los que no estén acostumbrados al entorno virtual) y atreverse a poner en marcha una serie de actuaciones que optimicen la seguridad del menor en Internet. Por ejemplo:

1. Navegar con él y dialogar sobre los diferentes contenidos

► Valorar la calidad formal de las páginas: la facilidad con la que se descargan, la cantidad de publicidad, el tipo de información que ofrece

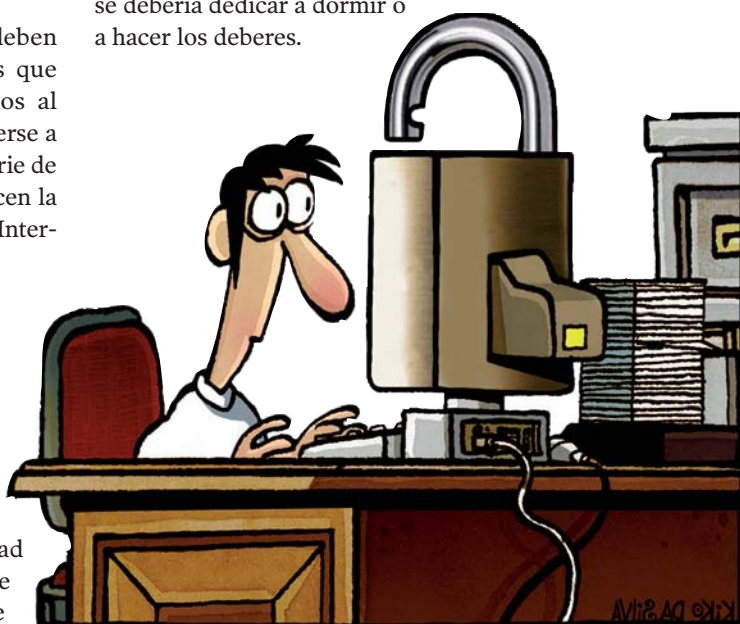
(original, divertida...) o los valores que transmite.

2. Poner un límite al tiempo de conexión

Como en cualquier otra actividad, el tiempo de dedicación abusivo a Internet se traduce en un menor espacio para el desarrollo de destrezas sociales. También hay que evitar robarle horas al tiempo que se debería dedicar a dormir o a hacer los deberes.

3. Pedirle que sea cuidadoso con su propia intimidad y con su código de conducta

Al igual que en la vida real, en la virtual hay cosas que están bien y cosas que están mal. Hay que enseñarles a que respeten las normas y la que disfruten de todas sus ventajas!



EN BREVE



CONTRATO DE CONDUCTA WEB

TODAS SUS VENTAJAS...

A través de Internet, los menores...

▶ Acceden de forma inmediata a multitud de conocimientos expuestos de forma muy atractiva.

▶ Aprenden a establecer criterios de selección de información y desarrollan el espíritu crítico.

▶ Aumentan su motivación hacia distintos tipos de información (integra sonido, imagen, texto, gráficos y animación).

▶ Acceden a toda una serie de información relativa a sus *hobbies*, aficiones, cantantes, grupos favoritos...

▶ Intercambian ideas con interlocutores de cualquier punto del planeta y gozan de una plataforma para expresarse y opinar.

Y ALGUNOS RIESGOS

▶ Tienen a su alcance contenidos nocivos (violencia, drogas, pornografía, etc.) y contenidos inexactos o poco fiables.

▶ Están en contacto con desconocidos (y los pederastas se mueven como pez en el agua en Internet).

▶ Pueden verse involucrados en situaciones de ciberacoso (como víctimas o como acosadores).

▶ Pueden acabar aislándose en exceso y sustituyendo las compañías reales por las virtuales, sobre todo cuando existen problemas de socialización

▶ Puede perjudicar a su tiempo de estudio, de descanso o de realización de actividades al aire libre.

Este es un modelo de contrato entre padres e hijos, que puede adaptarse a la edad del menor, y que sirve para evitar malentendidos.

Yo, me comprometo a:

- 1** Conectarme a Internet solo el tiempo pactado (... .. minutos diarios).
- 2** No dar nunca información personal como mi nombre completo, dirección, número de teléfono, tarjeta de crédito o datos sobre mi colegio.
- 3** Avisar de inmediato si veo o recibo algo que me haga sentirme incómodo o amenazado; esto incluye mensajes de correo electrónico, sitios web o incluso el correo normal que mantengo con mis amigos en Internet.
- 4** No citarme nunca con nadie que haya conocido en la Red sin el conocimiento de mis padres.
- 5** No enviar fotos mías, de familiares o amigos a otras personas ni tampoco colgarlas en blogs o páginas web.
- 6** No decir nunca mis contraseñas de Internet a nadie que no sean mis padres, ni siquiera a mis mejores amigos.
- 7** No hacer nada que pueda molestar o enfadar a otras personas (hablar mal de otros, insultar, ridiculizar...) y dar aviso a algún adulto ante una situación de ciberacoso a un compañero.
- 8** No realizar ningún acto ilegal como descargar música, películas o programas sin el permiso correspondiente.
- 9** No realizar ninguna compra sin la autorización de mis padres.
- 10** Dejar que mis padres conozcan mis nombres y contraseñas de Internet.

Fecha y firma:

D9

Apéndice

APÉNDICE

Una función que comparten orientadores, tutores y docentes

La orientación educativa

El «loquero», decían al principio algunos estudiantes; el «paquistaní» o «paquestaquí», bromeaban unos cuantos profesores; «¡el psicólogo!», se atemorizaba más de una madre. Ha pasado poco más de una década desde que los orientadores se empezaron a colar de manera generalizada en los centros educativos y, aunque queda mucho por conseguir, al menos hoy es el día en que alumnos, profesores y familias conciben los departamentos de orientación como parte de la vida diaria del centro. Y no como un servicio excepcional ni mucho menos peligroso.

Pero empecemos por hacernos una pregunta fundamental que no todo el mundo sabría responder: ¿quiénes son los orientadores educativos? Pues, en pocas palabras, son unos profesionales —por lo general licenciados en Psicología, Pedagogía o Psicopedagogía— que desarrollan su trabajo en al menos todos los centros públicos de educación secundaria del territorio español, en concreto desde los departamentos de orientación. A estos servicios también pertenecen los profesores de apoyo (diplomados en Pedagogía Terapéutica o

Audición y Lenguaje) y otros profesionales, como los de Formación y Orientación Laboral, dependiendo del nivel educativo al que se dirijan. En Galicia, además, funcionan en todos los centros de primaria con más de dos líneas, es decir, con más de dos grupos de alumnos por curso.

La segunda cuestión que se plantea es: ¿para qué valen los orientadores? Antes de responder, hay que recordar que la orientación no es un invento de estos últimos años: es casi tan antigua como la propia actividad docente (el profesor

siempre desempeñó el papel de tutor, asesor y orientador de sus alumnos). Por eso, lo que en realidad ha cambiado en los últimos tiempos ha sido la concepción del término: ahora se entiende la orientación educativa y profesional como un derecho que tienen todos los alumnos, y no solo los problemáticos. Además, esta función se concibe como una tarea compartida en la que participan profesores, tutores y familia; sería absurdo pensar que es solo responsabilidad de un orientador o psicólogo con dotes de mago capaz de solucionar todos los problemas. A estas alturas sabemos que los llaneros solitarios solo triunfan en las historias de ficción: para enfrentarse a las dificultades escolares cotidianas se necesita la participación y el esfuerzo de todos los implicados.

Así es que, en la práctica, la responsabilidad de la orientación es de:

- 1.** Los profesores, a los que se considera el primer nivel de orientación.
- 2.** Los tutores, como responsables más directos de un grupo de alumnos.
- 3.** Los departamentos de orientación, que aportan asesoramiento, apoyo técnico y actuaciones directas.
- 4.** Los equipos de orientación específicos, externos a los centros, que ofrecen apoyo especializado.

Entonces, ¿podemos responder ya para qué valen estos servicios? Pues sí, y en cinco puntos. Los departamentos de orientación sirven para:

- 1.** Ayudar a personalizar la educación.

- 2.** Ajustar la intervención educativa a las necesidades particulares de cada alumno.

- 3.** Favorecer el autoconocimiento, la madurez personal y el desarrollo de la propia identidad.

- 4.** Dinamizar la relación entre profesores, alumnos y familia y entre todos ellos y el entorno.

- 5.** Prevenir las dificultades de aprendizaje y de adaptación.

Este último punto es especialmente importante ya que hasta hace poco tiempo se consideraba la orientación como un servicio terapéutico dirigido a los mal llamados chicos-problema, olvidando el contexto y el ambiente que los generaba. Hoy en día la orientación pretende adelantarse a la aparición de las dificultades con la puesta en marcha de programas preventivos, como los de educación sexual, resolución de conflictos interpersonales, prevención de drogodependencias, práctica de habilidades sociales o técnicas de trabajo intelectual, fundamentales en la lucha contra el fracaso escolar o la violencia entre iguales, por citar solo dos ejemplos.

Y estos son los ocho principios de la orientación, que encierran toda una filosofía educativa:

- 1.** La orientación forma parte del sistema educativo y de la vida diaria del centro: no es un servicio excepcional.
- 2.** Atiende a la persona como unidad, con sus características, limitaciones y potencialidades únicas.
- 3.** Es un proceso continuo a



LOS ORIENTADORES EDUCATIVOS NO SON «LLANEROS SOLITARIOS»

lo largo de toda la escolarización, no solo en el último curso o cuando aparecen los problemas.

4. Se dirige a todos los alumnos, y no solo a los que tienen dificultades.

5. No es responsabilidad de un único *superman* o *superwoman*, sino que se realiza en equipo: tutores, profesores, padres y servicios especializados deben colaborar.

6. Dinamiza la imprescindible cooperación entre la familia y el centro escolar.

7. Es un proceso unitario que se desarrolla en tres vertientes: escolar, profesional y personal.

8. Su gran ambición es esta: capacitar al alumno para su propia autoorientación.

En definitiva, ¿cuándo se puede pedir ayuda al orientador?:

► **Si eres padre:** cuando quieras información, asesoramiento o aclarar cualquier duda acerca de la educación de tu hijo.

► **Si eres profesor:** para solicitar la valoración de un alumno, para ayudar a preparar las tutorías o para organizar charlas de orientación profesional, por ejemplo.

► **Si eres alumno:** cuando veas que no rindes lo suficiente; cuando quieras información sobre estudios, salidas laborales o notas de corte; cuando sientas que los nervios te trastornan; cuando quieras que te ayuden a solucionar determinados problemas personales o de relación con tus compañeros; cuando necesites una técnica de relajación; cuando te encuentres desanimado...

Los orientadores ya no son «llaneros solitarios» en un doble sentido: porque trabajan en equipo con tutores y profesores... y porque se asocian. En concreto, en Galicia más de un centenar de estos profesionales de educación primaria y secundaria, de centros públicos y privados, constituyeron en 2005 la Asociación Profesional de Orientación Educativa de Galicia, APOEGAL, que tiene entre sus fines promover y defender la orientación educativa en todas sus vertientes. A su vez, APOEGAL forma parte de la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España, COPOE, que aglutina un total de 22 asociaciones pertenecientes a las distintas Comunidades Autónomas. La confederación, puesta en marcha un año después que la asociación gallega, integra a orientadores, psicopedagogos, psicólogos educativos y pedagogos que ejercen su función en el ámbito educativo, laboral o empresarial del sector público y privado, lo que supone aglutinar a más de 8.000 profesionales de toda España. Hasta la fecha ya se han celebrado cuatro encuentros nacionales: en Toledo, Zaragoza, Mérida y Burgos. La siguiente cita será, en el 2010, en Sevilla.

> PARA SABER MÁS

www.apoegal.com, www.copoe.org,

