



Institución  
Educativa SEK  
Desde 1892

@ula de 2009/10  
padres

## EL DESAFÍO DE SER PADRES EN EL SIGLO XXI

Educando con autoridad

Esperanza López, Psicóloga clínica



## El desafío de ser padres en el siglo XXI

En la sociedad actual existe una preocupación creciente por la ausencia de autoridad, por la crisis de valores y por la falta de reglas que regulen el comportamiento de nuestros jóvenes. Nos quejamos con frecuencia de lo difícil que es encontrar chicos que sean responsables y respeten las normas básicas de convivencia, tanto en la familia como en la escuela. A menudo nos parecen seres venidos de otros planetas donde sólo existe una norma: "consigue todo lo que quieras y serás feliz". No nos damos cuenta de que son nuestros hijos y de que su comportamiento es producto de la educación que **nosotros** les hemos dado.

Son muchos los cambios sociales que pueden explicar esta crisis, algunos de ellos son:

- El cambio de educación experimentado en nuestro país, desde una sociedad autoritaria a una democrática. Muchos de los padres actuales nos hemos criado bajo la obediencia acrítica, y el acatamiento sin réplica de las órdenes de nuestros mayores.
- El cambio en la vida familiar, producido por la incorporación masiva de las mujeres al mundo laboral. Como consecuencia se han modificado los roles familiares. Antes se ocupaban ellas, casi exclusivamente, de la crianza y educación de los hijos; ahora hay mucho menos tiempo para hacerlo y es una labor compartida entre el hombre y la mujer. Al final de una jornada laboral larga y exigente estamos muy cansados y, en muchas ocasiones, sin paciencia y con pocas ganas de dedicar a los hijos la atención que su educación requiere.
- El cambio producido en los parámetros educativos. Estos han cambiado para bien, pero la balanza entre padres e hijos se ha vencido del lado de los niños. La educación se ha vuelto excesivamente permisiva y muchos padres no hacen cumplir una disciplina. Parece que centrarse en el niño ha producido que los niños y adolescentes también estén centrados en sí mismos.
- El cambio en la importancia que se le da a la autoestima. Si se entiende este concepto como algo que precede al desarrollo de la persona, y que se construye con alabanzas y aceptación incondicional por parte de las personas que rodean al niño, se obtiene algo muy parecido al narcisismo. La autoestima se basa en el autoconocimiento, se obtiene de la práctica continuada de competencias que dan seguridad en uno mismo. **La autoestima es un resultado de la acción, no una causa para actuar.** Esta idea implica un "sentido del esfuerzo" y aceptar las dificultades de un aprendizaje que requiere dosis de tolerancia frente a la frustración.

Para poder ejercitar la autoridad de forma adecuada es necesario definir primero algunos conceptos.

\*Poder: "Es aquella forma de influencia o dominación establecida por las normas, las creencias y los valores de la sociedad donde se ejerce" (M. Duverger).

\*Autoridad recibida: Viene de la pertenencia a una institución legitimada en su poder por las funciones que cumple: la familia, la escuela, el estado, la ciencia... Tenemos autoridad por ser padres, por ser profesores, científicos...

\*Autoridad merecida: No se recibe de nadie, se conquista por méritos propios. Está basada en la capacidad y en la valía personal, es la manifestación de la calidad interior. No necesita de medios coercitivos para imponerse, sino del respeto y la admiración que suscita quien la ejerce.

En palabras del filósofo, ensayista y pedagogo José Antonio Marina:

*"La autoridad es la irradiación de la excelencia personal en una relación social".*

Los padres deben adquirir excelencia personal para añadirla a la autoridad recibida de ser padres, y así, ejercer el poder legítimo mediante la convicción que da su autoridad. Deben saber unos principios básicos de educación y, por otra parte, educar con cariño y exigencia, mostrando interés y confianza en las posibilidades de su hijo, pero sin temer imponerse cuando la situación lo requiera.

**\*Libertad:** No nacemos libres porque somos dependientes, nos hacemos libres cuanto más autónomos somos. Esto se consigue con mecanismos de autocontrol que aprendemos mediante la educación y los sistemas sociales de control. La libertad requiere de la inteligencia y de la razón para dirigir la propia conducta hacia las metas propuestas.

La libertad como autocontrol y capacidad de autonomía tiene que ver con el deseo de "ser", que a su vez, requiere del "deber".

**\*El deber** es un mecanismo para dominar el impulso. Sin el deber, un policía no correría riesgos para defendernos en un atraco, o un bombero no se metería en un fuego para apagarlo. El deber tiene que desearse, porque se basa en la motivación de "ser" (policía, bombero...).

**\*Disciplina.** Es el conjunto de medios, actos o actitudes necesarias para aprender algo. Sin embargo, tradicionalmente se entiende como el conjunto de métodos correctivos aplicables a las desviaciones o errores de conducta perjudiciales para mantener la norma. Es necesario reivindicar el significado de aprendizaje, porque favorece la adquisición de hábitos que ayudan a tener la seguridad en la ejecución de cualquier acto.

\*Tomado de J. A. Marina "La recuperación de la autoridad".

# El desafío de ser padres en el siglo XXI

## 1. \*ESTILOS EDUCATIVOS Y CONSECUENCIAS EN LOS HIJOS

Los estudios que se hacen sobre el estilo educativo de la familia analizan qué influencia tiene ese estilo en el desarrollo y competencias de los hijos. D. Baumrid encontró tres estilos bien definidos:

### ESTILO AUTORITARIO

Padres exigentes y sin calidez afectiva

- ✓ Normas inflexibles determinadas por creencias absolutas, no por su valor formativo.
- ✓ Rigidez en la aplicación de la norma. No admite alternativas.
- ✓ Más deberes que derechos.
- ✓ Se aprende por castigo y se juzga a la persona.
- ✓ Ausencia de diálogo. No se permite la expresión de emociones.
- ✓ La toma de decisiones es de los padres, el niño debe obedecer y aceptar sin cuestionar.

### NIÑOS DE PADRES AUTORITARIOS

- ✓ Falta de competencia social, inhibidos.
- ✓ Si hay conflicto buscan la autoridad del adulto para resolverlo.
- ✓ Poca iniciativa y falta de curiosidad.

### ESTILO RESPONSABLE

Padres exigentes y cálidos en los afectos

- ✓ Normas más o menos flexibles, según la función que cumplan.
- ✓ Se esfuerzan en explicar las razones de las normas. Se promueve la reflexión.
- ✓ Se tienen en cuenta tanto los derechos como los deberes de cada individuo.
- ✓ Se aprende por refuerzo positivo y por sanciones a la conducta. No se juzga a la persona.

- ✓ Se promueve la comunicación y la expresión de emociones.
- ✓ Se favorece la toma de decisiones valorando alternativas. Se enseña el niño a asumir las consecuencias de sus decisiones.

### **NIÑOS DE PADRES RESPONSABLES**

- ✓ Tienen confianza en sí mismos.
- ✓ Tienen buen autocontrol.
- ✓ Aceptan bien las normas sociales.
- ✓ Sienten curiosidad por explorar.

### **ESTILO PERMISIVO**

Padres poco exigentes y cálidos o fríos afectivamente

- ✓ No existen normas claras que orienten la conducta adecuada.
- ✓ No se ejerce disciplina que permita aprender competencias.
- ✓ No promueve la confianza en las propias habilidades.
- ✓ Tanto los castigos como los refuerzos son aleatorios, dependen del humor de los padres.
- ✓ No se enseña a regular la expresión de emociones adecuándolas a la situación.
- ✓ Las decisiones las toma el niño sin una guía para asumir responsabilidades.

### **NIÑOS DE PADRES PERMISIVOS**

- ✓ Son más inmaduros.
- ✓ Tienen dificultades para el autocontrol.
- ✓ Presentan dificultades para aceptar la responsabilidad y ser independientes.

\*Tomado de J. A. Marina. "La recuperación de la autoridad"

## 2. LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER PARA INCULCAR LAS NORMAS CON AUTORIDAD

\*La mayoría de los aspectos de la realidad física con los que entran en contacto el niño pequeño son aprendidos rápidamente. Esta velocidad en el aprendizaje se debe, sobre todo, a que generalmente la naturaleza se comporta de forma regular, consistente y ofrece consecuencias inmediatas, concretas, agradables o desagradables, cuando se actúa sobre ella.

Sin embargo, la realidad social no sólo es más compleja sino que también ofrece una mayor variabilidad de comportamientos y de consecuencias, que no siempre son visibles o inmediatas. Cuanto más nos asemejemos a la naturaleza, y ofrezcamos a nuestros hijos claves claras, consistentes y regulares, antes desarrollarán un control de sus impulsos para ajustarse a lo que se espera de ellos socialmente.

Cada vez que somos claros y consistentes al limitar la conducta del niño, le enseñamos reglas de conducta. Educar en el seguimiento de reglas no es "nombrarlas" o decirle al niño, una y otra vez, lo que es bueno o malo. Es demostrarle porque es bueno hacer las cosas de una determinada manera, es ser coherentes (ser modelos de conducta y reaccionar con distinta intensidad según las consecuencias) y es organizar la vida en función de lo que es bueno para todos.

Una regla existe porque es necesario mantener una determinada conducta que asegure, a corto y largo plazo, un beneficio para la propia persona, sus familiares y la sociedad en la que se vive. Saltarse la regla, por tanto, podría implicar una consecuencia negativa o un perjuicio, a corto o largo plazo, en distintos niveles importantes para la vida.

Por este motivo, existen reglas relacionadas con:

- La salud y la supervivencia. Por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, acostarse a la misma hora temprano, no meterse en la boca cosas que están por el suelo, comer golosinas con baja frecuencia y en poca cantidad... Todas estas "reglas" señalan lo bueno que es seguir una conducta de auto-cuidado y resaltan lo negativo que es saltársela.
- La eficacia, la organización y el cuidado del entorno. Muchas de estas normas guardan relación con la salud o con la estética, como mantener limpio el espacio o los objetos que usamos. Otras, inciden en la forma de realizar las cosas, con un orden o manera especial, de modo que logremos más eficacia, controlar la estimulación y estar más relajados. Algunas de estas reglas se han hecho convencionales como, por ejemplo, coger el cubierto de una determinada forma, algo que enseñamos a los niños desde muy pronto, pidiendo progresivamente una mayor perfección.

- Las costumbres y convenciones. Acciones o ademanes que facilitan el contacto social y la convivencia: saludar, dar las gracias, servir en la mesa antes a los demás, ser puntuales, devolver una invitación...
- La moralidad. Señalan lo que es bueno o malo para el estado psicológico de las personas y la convivencia pacífica: escuchar y tener en cuenta las ideas de los demás, ser honestos, tratar con respeto a los demás, respetar la diversidad, no actuar con fines egoístas si se puede causar algún daño o perjuicio a otros...

Desde que el niño comienza a dar sus primeros pasos y va desplegando su autonomía, el mundo está sujeto a unas reglas que dictan los adultos. Aunque todas ellas señalan las consecuencias benéficas de actuar de un determinado modo y los riesgos de saltárselas, esas consecuencias no siempre son visibles inmediatamente para el niño pequeño. Por eso es fundamental ponerle en contacto con lo que no se "ve", pero que es posible que pase. El niño necesitará ver, tocar, oler... las consecuencias, para ajustar su conducta. El adulto le enseñará, a través del gesto facial y de la voz, las consecuencias reales de seguir o saltarse las reglas, y llevará su atención a las consecuencias "visibles".

**Es necesario mostrar a los niños pequeños, lo más claramente posible, la consecuencia de seguir las reglas o de saltárselas. Como no siempre visible se le enseñará a través de:**

3. El gesto facial y la voz, *mostrando* el **sentimiento** resultante, siempre coherente con el valor de la situación.
4. Llevando la **atención del niño a las consecuencias** positivas de hacer algo de una determinada forma o a las negativas de haber actuado así.
5. Enseñando a **reparar** el daño o perjuicio, siempre que sea posible, solo o colaborando con el adulto.
6. Usando algún tipo de **sanción inmediata** si la conducta se mantiene (sujeción del niño para que deje de hacer algo, retirarle físicamente del lugar, quitarle el objeto...
7. El adulto asume siempre la **responsabilidad** de la interacción y de los resultados.

## El desafío de ser padres en el siglo XXI

Según la edad de nuestro hijo, usaremos distintas "señales" para mostrar las consecuencias "no visibles" de muchas conductas. Por ejemplo, si el bebé coge algo del suelo para llevárselo a la boca, un gesto de asco muy pronunciado y un simple "caca", además de retirar el objeto de su mano, será suficiente. Más adelante, al gesto le añadiremos una breve explicación del porqué no es bueno llevarse a la boca las cosas que están en el suelo de la calle: "está sucio, si lo chupas luego duele la tripita"... Si el niño pone los pies encima del sofá, podemos tomar su pie y mostrarle la mancha que deja, además de pedirle que nos ayude a limpiarla (reparar) y le explicamos que es mejor tener el sofá limpio...

La relación con los demás está marcada por otro tipo de consecuencias: las emocionales. Si el niño quita un juguete a otro haciéndole llorar, mostraremos nuestro gesto serio y triste, además de señalarle el disgusto del otro niño, facilitando el desarrollo de la empatía y compasión por los demás. Por último, le facilitaremos la reparación: devolver el juguete y consolar al otro niño.

Cada regla tiene un sentido y debemos mostrárselo al niño. Cuánto más intensa es la expresión emocional en nuestra cara y en nuestra voz, más valor tiene el acontecimiento. Nuestra cara pone en contacto al niño con las consecuencias de una manera directa: el asco, la pena, el miedo, etc., dependiendo de lo que haga. Pero, curiosamente, el enfado casi no tiene sentido en estas primeras fases de educación, ya que el niño carece de control y está explorando la realidad. La expresión de enfado es muy potente para el niño a la hora de controlar su conducta, por ello es de sabios saber manejarla con justicia. Abusar del enfado como principal regulador de la conducta nos coloca en una escalada difícil de corregir, además de confundir al niño respecto al valor de los hechos. Si un niño rompe un objeto apreciado le educaremos mucho más si somos capaces de mostrarle nuestro disgusto y tristeza, que si nos enfadamos con él.

**Con nuestra expresión emocional y mostrando las consecuencias de lo que hace, nuestro hijo comprenderá el sentido de las reglas y el motivo que hay detrás de nuestra actitud de control: el beneficio, el cuidado, etc. En la comprensión de la bondad de las reglas y en el poder (saber, competencias y control) que percibe el niño en nosotros, se basa el respeto a los padres.**

Siguiendo estas pautas, no hay lugar para el castigo físico o psicológico (ataque a la autoestima o seguridad del niño), ya que el niño irá aprendiendo rápidamente bajo la actitud paciente y el apoyo del adulto. A medida que nuestro hijo crece, y comprende el valor de las consecuencias de determinadas conductas, podemos hablar de "transgresión" de la regla si actúa haciendo caso omiso de ella. En esos casos, podemos seguir las siguientes pautas:

1. Señalarle la transgresión con gesto serio (una expresión emocional determinada y con intensidad variable dependiendo de la importancia para la vida que tenga la conducta) y recordarle el porqué es necesario comportarse de otra forma.

2. Pedirle que realice la conducta adecuada (siempre que pueda hacerla de nuevo en el momento) y que lleve a cabo una reparación (arreglar, consolar...)
3. Anticiparle una sanción en caso de incidir en la transgresión.
4. Si insiste, aplicar la sanción.

Mientras que el niño es pequeño, las **sanciones** que conllevan consecuencias a largo plazo no sirven para educarle, debemos usar controles concretos e inmediatos: sujetarle físicamente para que no siga actuando, quitarle el objeto con el que interactúa, retirarle de la situación en la que se encuentra (lugar de juego, por ejemplo), etc. De lo que se trata fundamentalmente es de frenar la actuación, además de demostrarle nuestro disgusto por la insistencia.

Durante toda la infancia, la conducta del niño depende de nosotros. **Nosotros tenemos los conocimientos**, la experiencia y el control, nuestro hijo no: la responsabilidad es nuestra. Por tanto, cada vez que el niño actúa y se expone a una circunstancia negativa, no debemos culpabilizarle. Hay que enseñarle qué debe hacer en el futuro. Es muy frecuente que los padres carguemos al niño con responsabilidades que no le competen.

La culpabilidad es un sentimiento que es importante que los niños desarrollen, siempre que el niño, además de ser responsable de sus actos, actúe intencionadamente para dañar a otros. La culpa, desde ese punto de vista, es un sentimiento empático, que lleva a sentir aflicción por la otra persona y estimula actos de arrepentimiento, reparación, consuelo y prevención. Es bueno desarrollar en los niños la culpa cuando actúan perjudicando a los demás. Pero cuando los niños no son responsables y cuando no se puede hacer nada para lograr una reparación, educar en la culpa genera una fuerte desconfianza en sí mismo, además de ser la base de fuertes desequilibrios psicológicos. Para muchos padres es difícil controlarse y dejar de culpabilizar a sus hijos por cualquier cosa, debido a la educación que ellos mismos recibieron cuando fueron niños. Responsabilizar a los niños es muy fácil, porque los niños no saben defenderse y, lo que es peor, no saben cómo pueden evitar hacer sufrir a sus padres. Empezar a cambiar esta pauta es mucho más fácil para los padres cuando su hijo es pequeño, cuanto antes mejor.

Durante toda la primera infancia, las instrucciones para seguir reglas deben ir acompañadas del control de la conducta (acompañar al niño hasta que realice la conducta, poco a poco, él sólo). En poco tiempo, a partir de los tres años, los niños responden a la instrucción, en la mayoría de los casos sin necesidad de controlar directamente su conducta, aunque no es lo más habitual. El autocontrol necesario para que la regla "salga" de él, sin que se lo recordemos, todavía no es posible. Un ejemplo de ello es, desde los dos años, acompañarle a "recoger y poner las cosas en su sitio" después de jugar. Así se facilitará que el niño vaya adquiriendo una base de colaboración en casa, además de ayudarle a desarrollar una organización espacio-temporal.

## El desafío de ser padres en el siglo XXI

Sin embargo, el control de la conducta del niño sólo debe aplicarse a aquellas cuestiones de importancia vital para su adaptación. En eso consisten las reglas. Un exceso de controles, de reglas que no son "vitales", puede producir angustia, irritabilidad y confusión en los niños, al verse bloqueada en demasiadas situaciones su actuación. Las madres o padres que constantemente están redirigiendo la conducta del niño, para que no toque, no se ensucie, no descoloque o no se mueva, entorpecen su desarrollo cognitivo y emocional, además de generar, en ambos, estados de ansiedad e irritabilidad. Esta actuación es una forma de negar la naturaleza del niño y sus necesidades, es una forma de maltrato. Aunque, en la mayoría de los casos, los padres actúan así por ignorancia, motivados por la idea de que así el niño aprenderá a obedecer antes, o para que no cree "molestias" en su entorno, o por otras cuestiones egoístas, lo cierto es que están tirando piedras sobre su propio tejado.

El niño pequeño necesita moverse, está impulsado a hacerlo y no tiene aún capacidad para mantenerse quieto. Durante las comidas, cambiará de postura varias veces, se tocará los pies a menudo e intentará levantarse para coger algo que llama su atención. No lo puede evitar. Sin embargo, cuando le pidamos tranquilamente que recupere su postura, tomándole del brazo para acompañarle a su sitio, el niño lo hará. Y más tarde volverá a repetir el comportamiento. El niño puede hacer lo que le pidamos si es dirigido para ello, pero no puede evitar saltarse la regla y conseguir estar quieto. No obstante, hay diferencias en los temperamentos de los niños, algunos son más tranquilos y otros más agitados, pero todos ellos son normales.

**¿Sabías qué...el movimiento motor constante de los niños forma parte de un sistema de autorregulación emocional, con el que logran relajarse y mantenerse en equilibrio?**

El control de los impulsos depende de la maduración de los lóbulos frontales en el cerebro, que no ha terminado en el caso de los niños pequeños. El niño no actúa para fastidiar o como un modo de retar o manipular a sus padres, sino porque su naturaleza le empuja a hacerlo. Mostrar al niño nuestra ira porque no hace caso o no controla es un signo de ignorancia y, paradójicamente, una señal de falta de autocontrol en el adulto. El deseo más profundo de todos los niños es satisfacer a sus padres, es obtener su alegría y orgullo por sus acciones, pero cuando esto no depende de su control, crecen inseguros y con una baja autoconfianza.

Cuanto más inseguro se siente un niño sobre la aceptación de sus padres, más nervioso y menos control ejercerá sobre su conducta, lo que es una trampa para sí mismo. Por tanto, si queremos que nuestro hijo aprenda cuanto antes modales en la mesa, por ejemplo, deberemos tener paciencia durante los primeros años de vida y solicitarle de vez en cuando, con mucha paciencia y amor, que cambie su postura o modere sus movimientos. Debemos ser muy permisivos durante los dos primeros años, para ir pidiéndole progresivamente más a menudo que vuelva a recolocarse. No

hace falta usar refuerzos adicionales, simplemente hay que recordárselo y aceptar con paciencia que ese comportamiento es natural en nuestro hijo pequeño, que esa conducta forma parte de sus posibilidades para manejarse con la situación en esta fase de la vida. Rechazar la conducta en este caso es rechazar al niño.

### **Las famosas rabietas**

La principal motivación de un niño pequeño es jugar y conseguir la atención y el amor de sus padres. Pero, aunque esto sea así, tanto la falta de control, como no poder obtener lo que desea inmediatamente, o ver obstaculizados sus objetivos, le llevará a experimentar la frustración y la rabia en todas sus intensidades. Rabia que expresará con su cara, voz y movimientos de un modo intenso. No es un fallo del carácter, no es el temperamento heredado del abuelo, ni la mala suerte, es que nuestro hijo está vivo y naturalmente expresa lo que le frustra. Expresará su rabia desde muy pronto porque es lo que todos sentimos cuando alguien o algo obstaculiza nuestras acciones. La rabia se expresa contra el objeto o contra la persona que nos impide conseguir nuestro objetivo. Si la persona que interfiere lo hace a propósito (algo que los niños pequeños pensarán aunque no sea cierto), sentimos más enfado. La rabia también puede dirigirse hacia uno mismo por no haber hecho algo, por no haber expresado un sentimiento importante, por no haber impedido una desgracia, etc. Pero eso ocurrirá cuando sea más mayor y no disponga de otros medios para aliviar la tensión.

En bebés de poco tiempo es posible observar algunas reacciones de rabia, posiblemente dirigidas a alejar o defenderse de alguna estimulación negativa. Las manifestaciones más claras de ira las encontramos en bebés a partir del año, coincidiendo con la época en la que se desplazan y es más fácil que alguien o algo impida sus deseos. También podemos observarlas en las famosas rabietas que el niño expresa cuando no obtiene lo que quiere. Los golpes, mordiscos y patadas aparecen a muy temprana edad y empiezan a quedar bajo control hacia los tres años y continúan disminuyendo a partir de ahí. Los niños aprenden a inhibir esa conducta sustituyéndola por otra que le alivia y le permite resolver el problema.

La rabia o ira es la emoción más peligrosa para los seres humanos, sino somos capaces de controlarla y se manifiesta de forma violenta. Sin embargo, si se aprende a expresarla de modo que comuniquemos el malestar que sentimos y sirva para resolver lo que nos causa el problema, estaremos aprovechando las ventajas evolutivas de experimentar esta emoción. Es la señal que nos avisa de que algo debe cambiarse y nuestro cuerpo nos prepara para la acción, para defendernos o detener lo que nos está causando el malestar. Aprender a controlar la rabia, saber inhibirla en las situaciones en las que no es necesario ni sentirla ni expresarla, o aprender a comunicarla con distinta intensidad según sea necesario, es algo que depende especialmente de la educación a lo largo de la infancia.

## El desafío de ser padres en el siglo XXI

Pero para controlar la rabia es preciso expresarla antes. Sólo a través de las variaciones progresivas de su expresión y a través del resultado obtenido cada vez que se comunica, el niño irá ajustando su expresión automáticamente y, en consecuencia, su sentimiento: aprenderá a sentir y a reaccionar con una intensidad variable de rabia en función del valor de los hechos y de lo que sea más útil para la adaptación social. Para lograrlo depende completamente de nuestra respuesta: de cómo reaccionamos cada vez que el niño expresa lo que siente, de lo que hacemos o no para satisfacer sus deseos y de nuestro grado de sensibilidad para advertir las dificultades de autocontrol del niño.

Para desempeñar nuestra responsabilidad como padres, el **primer paso necesario** es saber que:

1. La ira provoca más ira. Este es un principio básico para padres e hijos. Combatir las explosiones de rabia de sus hijos con un enfado similar o mayor, sólo servirá para excitarle más. Además, le servirá como modelo de cómo comportarse con otros en situaciones semejantes.
2. Satisfacer todos los deseos del niño sin criterio educativo favorecerá el desarrollo de la rabia cada vez que se encuentre con las limitaciones que, tarde o temprano, se impondrán en su vida. Por otro lado, alimentar deseos que difícilmente podrán ser satisfechos se convertirá en una fuente de frustración difícil de asimilar.
3. El cansancio, la falta de sueño, el exceso de calor y la exposición a otros estímulos intensos (luz, ruidos, aglomeraciones, etc.), provocan en los niños irritabilidad que les hace más propensos a sentir y expresar rabia por cualquier motivo poco relevante.

**El valor de experimentar la frustración. El niño debe aprender que existen límites a sus deseos impuestos tanto por la realidad física en la que se desenvuelve, como por la social a la que debe adaptarse. A medida que experimentamos que no se puede conseguir todo lo que deseamos, toleramos la frustración.**

El **segundo paso** es comprender la reacción del niño. Primero porque es natural, segundo porque no tiene todavía capacidad de control de la emoción, ni comprensión de lo que es bueno o malo para él. Sólo siente frustración y rabia intensa. Esta base nos ayudará a relacionarnos con él en esos momentos de forma segura y con una expresión empática en la cara y en la voz. Es decir, con gesto que refleje un sentimiento de aceptación en lugar de rechazo. Una cara de ternura porque sabemos que está pasando un momento desagradable, pero a la vez, un gesto de serenidad porque no está ocurriendo nada malo ni para él ni para nosotros. Esta comprensión nos ayudará a guardar la calma y a pasar al siguiente paso.

**El control de la rabia depende del desarrollo de los lóbulos frontales del cerebro, maduración que todavía está en proceso durante los primeros años.**

El tercer paso es evaluar bien lo que motivó el sentimiento del niño. Si es bueno que el niño no obtenga lo que desea (para su salud, para su buena adaptación y desarrollo), de modo tranquilo, con gesto y voz que refleje el valor de la situación le explicaremos de forma sencilla y breve el porqué no se pueden satisfacer sus deseos. Cuanto más pequeño sea el niño más simple será la explicación, acompañada, sobre todo, del gesto de la cara (el sentimiento que corresponda al motivo, con intensidad variable en función de la importancia).

**El último paso** es dejar que el niño se exprese, que llore, grite, patalee, etc. Lo importante es darle un poco de tiempo para que se calme. En ningún momento se debe actuar fingiendo que no nos importa lo que siente (dirigiendo, por ejemplo, nuestra mirada o atención hacia otros asuntos). Esta conducta es un castigo muy severo a la expresión del sentimiento y, en consecuencia, al propio niño. El objetivo educativo no es castigarle, es ayudarlo para que poco a poco comprenda el motivo por el que no se puede satisfacer su deseo y que esa expresión, siendo inevitable puesto que no puede controlarla todavía, no es un medio para conseguir un fin. Por eso, le transmitiremos una atención respetuosa y con ternura, pero con seguridad. Sin ceder, esperaremos a que el niño se encuentre mejor y, con empatía, le repetiremos en alguna ocasión, sobre todo cuando se vaya calmando, las razones por las que es bueno hacer o dejar de hacer eso.

Es muy importante no ceder y hacerlo compatible con una actitud paciente y sensible al mismo tiempo. No es fácil, pero hay que comprender que el niño no actúa así para fastidiarnos, aunque a veces lo parezca, y que estas rabietas son frecuentes durante la primera infancia. Irán desapareciendo en la medida en que las vayamos manejando bien, paradójicamente, con paciencia y autocontrol que es lo que deseamos que vaya aprendiendo a manejar el niño. Ceder o acceder a lo que el niño desea después de una reacción de rabia descontrolada, reforzará su comportamiento y le hará dependiente de ese tipo de conducta para resolver sus problemas.

Tener autocontrol con los hijos no siempre es fácil, los hijos pueden sacarnos con frecuencia de nuestras casillas. Sin embargo, es preciso poner unos límites, evitar por todos los medios el maltrato. Nos referimos a perder con frecuencia el control con los hijos, descargar la tensión con ellos, reaccionar de un modo exagerado, hiriéndoles física o psicológicamente con insultos o humillaciones. Si observamos que esto nos ocurre con frecuencia es preciso pararse a analizar las causas, que suelen estar siempre relacionadas con aspectos externos al niño. Los niños no son responsables de nuestras frustraciones, por eso es preciso, cuanto antes, buscar una solución para poder mostrarnos más relajados y cariñosos con nuestros hijos pequeños.

## El desafío de ser padres en el siglo XXI

Es importante distinguir una rabieta como manifestación de rabia por la imposibilidad de no poder conseguir algo que decidimos que no es bueno para el niño, de otras conductas similares que están destinadas a obtener nuestra atención y que suelen desesperarnos.

Los niños pueden mostrarse "exageradamente" afectuosos a la vez que interfieren en nuestra actividad o con cambios bruscos de expresión, mostrando nerviosismo, rehusando nuestro contacto o reaccionando con irascibilidad. Sin motivo aparente se comportan de forma variable y amenazante: "pues ahora voy a romper el libro", "pues voy a tirarlo...", etc. Otro momento "difícil" es cuando muestra una conducta extremadamente desvalida, como si tuviera menos edad de la que tiene, lentificando el movimiento o dejando caer de sus manos las cosas como si no pudiera agarrarlas, quejándose de incapacidad... Todas estas reacciones suelen aparecer en los niños como formas extremas de obtener nuestra atención, pero es porque realmente la necesitan. Si interpretamos estas conductas como "anormales" o "fastidiosas", retirando nuestra atención del niño "para que deje de hacerlo", no haremos más que agravar el cuadro de desatención afectiva en el que se están encontrando. Estos estados suelen coincidir con cambios en la vida familiar, o bien con épocas en las que el contacto con las figuras de apego principales ha disminuido mucho y se rozan los "límites" de la necesidad de seguridad del niño. Algunos cambios en la agenda, para asegurar pasar más tiempo de calidad con nuestro hijo, suelen relajarlos y estas reacciones desaparecen.

\*Tomado de Loureiro. C.: "Conociendo a nuestros hijos: explorar el mundo con seguridad". FAD. 2010

### BIBLIOGRAFÍA

- Loureiro Rey. C., "Conociendo a nuestros hijos: explorar el mundo con seguridad". FAD 2010 (en prensa)
- Marina. J.A., "La recuperación de la autoridad. Crítica de la educación permisiva y de la educación autoritaria". VERSÁTIL 2009
- Selligman. M., "Niños optimistas". DE BOLSILLO, Barcelona 2005
- Aubenque. P., "La prudencia en Aristóteles". CRÍTICA, Barcelona, 1999



Institución  
Educativa SEK  
Desde 1892

[www.sek.es](http://www.sek.es)