



Educación emocional : De escuelas para familias & maestros

Cómo aplicar los límites y fomentar la autoestima

ISABEL RECH. ORIENTADORA ESCOLAR DEL EQUIPO DE ORIENTACIÓN DE EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA DE MONZÓN

Es en el seno de la familia donde se define la autoestima de los hijos, donde aprenden a aceptarse y a querer-se a sí mismos. Pero si los protegemos en exceso, estamos frenando el desarrollo de su autonomía, que requiere de unos límites firmes para afianzarse. Pero, ¿sabemos aplicar esos límites? ¿Y fomentar su autoestima?

1 Aplicaremos los límites con objetividad. Es frecuente escuchar de nosotros mismos y de otros padres expresiones como: «Pórtate bien», «sé bueno» o «no hagas eso». Sin embargo, nuestros hijos nos entenderán mucho mejor si marcamos nuestras normas de una forma más clara y concreta. Un límite bien especificado, con frases cortas y órdenes precisas, suele ser claro para un niño. Pongamos un ejemplo: «Habla bajito en la biblioteca»; «agarra mi mano para cruzar la calle».

2 Ofreciéndoles opciones. En muchos casos, podemos dar a nuestros hijos una oportunidad limitada para decidir cómo debe cumplir sus órdenes. La libertad de oportunidad hace que un niño sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: «Es la hora del baño. ¿Te quieres duchar o prefieres bañarte?». Esta es una forma más fácil y rápida de ofrecerle dos opciones para que él decida, pero haciendo, exactamente, lo que nosotros queremos que haga.

3 Siempre con firmeza. Por ejemplo: «Vete a tu habitación, ahora» o «¡para!, los juguetes no son para tirar». Los límites firmes, siempre se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos, y con un gesto serio en el rostro.

4 Es mejor acentuar lo positivo. Los niños son más receptivos a hacer lo que se les ordena cuando reciben refuerzos positivos. En general, es mejor decir a un niño lo que debe hacer –«habla bajo»– que lo que no debe hacer –«no grites»–.



5 Razonando y explicándoles siempre las órdenes. Lo mejor, cuando se aplica un límite o una norma, es explicarle al niño, en pocas palabras, por qué tiene que obedecer. Por ejemplo: «No muerdas a las personas; les harás daño».

6 Para fomentar su autoestima. Transmite confianza a tu hijo. Hazle saber que crees en él; ellos creerán en sí mismos si perciben que tú crees en ellos. Y demuéstales tu amor. Los hijos necesitan sentirse estimados, queridos, por sus seres más cercanos, no dudes en darles muestras de amor y cariño y felicítales por sus cualidades y logros, pero con elogios creíbles.

7 Ten en cuenta sus sentimientos. Cuando hagan algo mal, crítica la acción y no a la persona; también debemos fijarles metas alcanzables y educarles para que sean responsables y capaces de asumir retos.

8 Olvida la perfección. «Te quiero tal como eres»; los pequeños deben ser conscientes de que no son perfectos, pero que son dignos de estima.

9 Dale la oportunidad. Es importante que comprueben que pueden hacer las cosas por sí mismos. Muéstrales sus cualidades e incítales a superarse, pero sin presionar demasiado. Es importante que conciben que, a través de su esfuerzo, pueden superarse, pero no deben sentirse presionados o verlo como un imposible.

10 Déjales opinar. Es necesario que opinen y participen en las decisiones; crecer en un ambiente del que formen parte.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

RECUERDOS ESCOLARES



VÍCTOR JUAN. DIRECTOR DEL MUSEO PEDAGÓGICO DE ARAGÓN

■ 'Mermelada de moras' es una de las canciones más hermosas de La Ronda de Boltaña. Cuenta la historia de un viejo montañés, desterrado en Barcelona, que recuerda Aragón, los paisajes de su infancia y de su juventud, recuerda a su gran amor y al maldito pantano que les echó de su casa. La canción concluye con un verso muy revelador: «Que el recuerdo vuelve tierno hasta el pan duro de ayer». Quizá sea por eso que cualquier tiempo pasado parece mejor, pero, en realidad, pocas veces lo fue. Es evidente que nunca hemos tenido escuelas mejor dotadas ni maestros mejor formados que los de hoy. Sin embargo, como al recordar la escuela recordamos también nuestra infancia, un tiempo perdido, y a las personas que nos acompañaron, no es raro que la nostalgia empape nuestros recuerdos hasta dulcificarlos. Todo parece entrañable. Así, recordamos las estufas, pero no nos contamos que la escuela no tenía dotación económica para comprar la leña y, cada día, los escolares tenían que llevar un tarugo. Si no lo traían, se tenían que sentar lo más lejos posible de la estufa. Así se les condenaba a pasar frío en casa y en la escuela. En el Museo Pedagógico de Aragón se conservan algunos braseros individuales muy sofisticados, pero hemos de recordar que el frío de las aulas ponía los dedos amoratados a los escolares y les impedía escribir. Nos parecen muy graciosos los pizarrines en los que dibujábamos nuestras primeras letras, pero quizá no nos contamos que los usábamos porque el papel escaseaba. A los maestros de mi generación aún se nos dispara un resorte interior cuando un niño rompe una hoja de papel sin aprovecharla por la otra cara.

LA LECHE EN POLVO

En el otoño de 1963 los niños de la escuela de Esposa (Huesca) se hicieron la fotografía que abre esta columna con sus tazones de leche en la mano. Para algunos de ellos era difícil de entender que mezclando unos polvos con agua, tuvieran leche. O algo que se le parecía. Que los escolares tomaran «la leche y el queso de los americanos» es un reflejo de las carencias de la sociedad. No teníamos nada, ni en la escuela ni en nuestras casas. Los que tomaron aquella leche recuerdan que tanto el sabor como la apariencia eran inciertos. Quien podía llevara de su casa un poco de azúcar. Los más afortunados añadían cacao para darle a la merienda un sabor agradable. La memoria colectiva es en muchas ocasiones demasiado frágil. Hemos olvidado de dónde venimos. Hemos olvidado cómo éramos hace poco. Hemos olvidado con cuánto esfuerzo nuestros padres y nuestros abuelos nos trajeron hasta donde ahora estamos.

Por qué leer...

'EL PRINCIPITO SE FUE A LA GUERRA'

PEPE TRIVEZ

■ Hace 75 años se publicó en EE. UU., en plena II Guerra Mundial, una obra que cambiaría la mirada sobre la literatura infantil: 'El principito'. Novelas, musicales, adaptaciones teatrales, versiones radiofónicas, series de dibujos animados, películas... se han inspirado en este clásico de la literatura infantil, que es mucho más que un clásico y mucho más que infantil. También esta novela de Santiago García-Clariac toma como punto de apoyo, como origen, la obra de Saint-Exupéry para crear un relato

a medio camino entre la novela de aprendizaje, la novela de aventuras y espionaje y la clásica novela de guerra y aviadores.

En mayo de 1933 los Dupont –un editor y una escritora franceses– se casaron y visitaron a su amigo Klaus Mielke en un Berlín agitado y en plena efervescencia nazi. Presenciaron impresionados la quema de libros frente a la universidad y el comienzo de la transformación del amigo. Diez años después se publicaba 'El principito'. En medio de la Francia ocupada, los Dupont deberán afrontar una realidad que no soporta la mirada de un niño. Una novela, un homenaje, que debemos leer...



• **Porque** nos recuerda que los libros nos cambian la vida. Un libro puede llevar a un niño a esconderse

en la cabina de un avión, enfrentarse al fuego alemán, conocer a un piloto de guerra y arriesgar su vida. Porque en el encuentro de un joven lector con una obra y su autor se puede abrir una puerta que ya nadie podrá cerrar: «Quiero que me cuentes cosas de 'El principito'. Quiero saber cómo se te ocurrió y por qué lo has escrito. Quiero que me cuentes sus secretos».

• **Porque** mira al mal de frente. Porque nos descubre que en el corazón del amigo puede esconderse la envidia, la rabia, la perversión, la crueldad. Porque no esconde lo crudo de la realidad: la cobardía, el dolor, la traición, la decepción.

• **Porque** es un grito, una reivindicación, un canto al poder de la palabra y la fuerza de la mirada. Porque nos recuerda que un sombrero no es un sombrero sino una serpiente que se ha tragado un elefante.

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero

