



## Educación emocional para familias

### Pautas para que nuestros hijos sean más obedientes

MERCEDES JIMÉNEZ VERA. PSICOPEDAGOGA Y MAESTRA DE EDUCACIÓN ESPECIAL.

Una de las tareas más difíciles para los padres es lograr que los hijos nos obedezcan. Para ello, es importante no forzar a los chavales para que sigan nuestras instrucciones, sino lograr que estas se conviertan en algo fácil de cumplir y que ellos quieran hacerlo. A continuación, proponemos algunos consejos muy útiles.

- 1 Simplificar las reglas.** Debemos explicarles qué significa cada una de ellas y anotarlas en una lista. También anotaremos lo que ocurrirá cuando las reglas se cumplan y cuando se rompan. Estos límites deberán ser comprensibles y, sobre todo, inflexibles.
- 2 Paso a paso.** A los niños les resulta difícil recordar varias indicaciones juntas o realizar grandes tareas. Por ello, hay que pedirles que hagan las cosas paso a paso, dándoles las indicaciones de una en una, a medida que vayan finalizando cada actividad.
- 3 Frases simples y cortas.** Tenemos que asegurarnos de que comprenden nuestras instrucciones; lograr que nos presten atención y hablarles mirándoles a los ojos. Lo mejor es decirles con voz clara y calmada qué es lo que queremos, con oraciones simples y cortas. Luego, pedirles que nos repitan, en voz alta, lo que tienen que hacer. Solo así nos aseguraremos de que nos han escuchado mientras les hablábamos y de que nos han entendido bien.
- 4 Utilizar el sistema de puntos.** Se trata de un modelo de premio mediante el cual el niño gana puntos cuando se porta bien y los pierde cuando se porta mal. Por ejemplo, puede acumular puntos por ordenar su cuarto y perderlos por no hacer la tarea. Al final de la semana, puede recibir un premio en relación con la cantidad de puntos que haya acumulado.
- 5 Corregir, inmediatamente.** Cuando no obedecen, debemos corregirlos inmediatamente después de producirse la conducta negativa; si no lo hacemos así, generaremos en el niño un sentimiento de rencor y frustración.



- 6 Retirada de la atención.** Cuando su comportamiento sea inadecuado no hay que prestarles atención, sobre todo cuando se trata de conductas agresivas con él mismo o con los demás. Los niños soportan muy mal que se les ignore y así comprenderán que su conducta, no funciona.
- 7 Tiempo fuera.** Podemos recurrir al aislamiento o técnica del "tiempo fuera": inmediatamente después de que el niño haya mantenido un comportamiento incorrecto, hagamos que pase unos minutos en un rincón o en cualquier otro sitio aburrido, donde no pueda encontrar nada estimulante. No se trata de imponer esta situación como algo negativo, sino como una oportunidad para que el niño se calme.
- 8 Conductas violentas.** Estas técnicas que hemos comentado, debemos aplicarlas después de una advertencia y solo para detener conductas violentas. Si nuestros hijos se niegan a marcharse al lugar de aislamiento, es conveniente aumentar un minuto extra el castigo por cada minuto que se retrasen en cumplirlo. Además, hay que advertirles de que si abandonan o salen del aislamiento, antes de que se les permita hacerlo, el tiempo empezará a contar de nuevo.
- 9 Refuerzo positivo.** Este tipo de técnicas requieren que los padres prestemos atención a las conductas adecuadas o positivas de nuestros hijos, que, normalmente, suelen pasar desapercibidas. Es importante felicitar a los chavales inmediatamente después de que hayan hecho algo bueno, como, por ejemplo, hablar sin gritar, y debemos hacerlo muy a menudo, ya que, si solo reprimamos y reaccionamos ante sus conductas negativas, los niños se seguirán portando mal, puesto que percibirán que esa es la única forma de llamar, de captar, nuestra atención.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
www.psicoaragon.es

## Por qué leer

### 'LA JOVEN DE LAS NARANJAS' DE JOSTEIN GAARDER

PEPE TRIVEZ

«Mi padre murió hace once años, cuando yo solo tenía cuatro. Creí que no volvería a saber nada de él, pero ahora estamos escribiendo un libro juntos...». Así comienza 'La joven de las naranjas'. Sin paños calientes. Sin preámbulos, sin disimulos, sin miedo. La muerte también es un tema para jóvenes. Y la vida, el tiempo, el sentido, lo que somos, lo que seremos, los



porqué y los para qué... Jostein Gaarder alcanzó la fama con 'El mundo de Sofía', una peculiar aproximación a la historia de la filosofía que atrapó a millones de lectores y demostró que se puede hablar de todo -el universo, la vida, la muerte, Dios- a todos -niños, jóvenes, adultos...-. 'La joven de las naranjas' es un enigma, una pregunta lanzada por un padre desde la muerte en la que el protagonista, Georg... se juega la vida. Una de esas novelas que hay que leer siendo joven -o no tanto...-  
 • Porque afronta sin pudor ni tabúes el tema de la muerte.  
 • Porque habla con la naturalidad y la honestidad de quien se enfrenta a la pérdida siendo un niño.  
 • Porque no se esconde pero tampoco se regodea. No es melodramático ni descendiente.

• Porque es una «épica historia de amor». Seguro que te enamorarás del joven Georg -o de la joven de las naranjas-. Seguro que compartirás su historia y vivirás su viaje entre la casualidad y el azar como si fuera el tuyo.  
 • Porque todos nos merecemos sentir el amor así: inevitable, irrefrenable, absoluto.  
 • Porque hay preguntas que hay que responder. No puedo decirte cuál. Una pregunta se convertirá en el misterio que cualquier joven debe descubrir. Y la respuesta que Georg encuentre... cambiará su vida -tal vez también la tuya-.  
 • Porque, al final, lo más importante es... hacerse preguntas.  
 • Porque es un libro dentro de un libro que tú mismo escribirás.  
 • Porque es un libro escrito a cuatro manos -o a seis, si tú quieres-. Y porque solo tú puedes darle sentido.

## Me apetece...

### UN BLOG PARA COMPARTIR SONRISAS DE ESPERANZA

MARISANCHO MENJÓN

#### MAESTROS CON LOS NIÑOS DE SIRIA

El drama de los refugiados, que huyen a millares de la guerra en sus países, familias enteras obligadas a desplazarse para sobrevivir y que se enfrentan a la miseria ante la pasividad y aun el desprecio de los países ricos, nos ha conmovido a todos en este 2015 que acaba de terminar. Para entender lo que ocurre y contribuir a la sensibilización sobre este problema tan tremendo se ha creado el blog <http://maestrosconlosniñosdesiria.blogspot.com.es>. Es una iniciativa abierta, donde no solo encontrarás material para leer, ver y reflexionar, sino que también puedes colaborar. Entra en el blog, curiosear, suscríbete, envíale un correo y aporta tu granito de arena: porque nadie debería robar el sueño y los sueños de los niños.



#### FRIDA, JUANITA Y MARIETA

La editorial Edelvives ha publicado tres cuentos basados en las biografías de tres mujeres muy relevantes para la historia: la pintora Frida Kahlo, la reina Juana de Castilla y Aragón y la científica Marie Curie. Sus peripecias y sus vidas vienen narradas a través de un personaje infantil, Miranda, una niña de ocho años, curiosa y fantasiosa a quien, a partir de cosas que le ocurren en su vida cotidiana, los adultos de su entorno le relatan la historia de estas heroínas para que le sirvan de ejemplo de superación. De la mano de sus autores, Itziar y Jorge Miranda, conoceremos mejor a estas fascinantes mujeres. Las ilustraciones, muy hermosas, son de Lola Castejón.



#### EL MUSEO DE ARTE DE NUEVA YORK

Hoy, vamos a practicar un poco el idioma de Shakespeare dándonos un paseo por la historia del arte: en la página del Metropolitan Museum of Art encontrarás una amplia sección para niños (<http://www.metmuseum.org/collect/metkids>) con sencillas actividades muy variadas, que se pueden seguir con un nivel de inglés básico-medio. Hay una máquina del tiempo, un mapa interactivo del museo, con curiosidades sobre sus piezas más relevantes, y videos de animación hechos por niños a partir de obras artísticas famosas. No solo es instructivo y entretenido, es que además dan ganas de ponerse rápidamente a hacer cosas. ¡Animaos!

