

Situación familiar

112.-Mudanzas

¿Qué ocurre cuando nos mudamos?

Pues tan sencillo, como que nuestros hijos tienen que volver a construirse. Y construirse de una forma global, aun no tienen edad para formar su propia familia, así que hasta ahora lo único que han elegido son sus amigos, esas personas que los entienden y que además les han otorgado un espacio en la vida.

Sus hijos conocen muy bien el rol que deben desempeñar en ese grupo, cómo actuar, responder, qué se espera de ellos.

Cuando cambiamos de ciudad o de país no solo les toca adaptarse a las nuevas normas, nueva casa, nuevo colegio, sino que también tendrán que volver a buscar su sitio con estos nuevos compañeros de viaje. Todo esto mientras siguen buscando su camino.

Seguramente les escucharán repetir en innumerable ocasiones que no les gusta este cambio, que quieren volver, que a ellos nadie les preguntó.

¿Cómo enfocamos los padres esta situación a la vez que nosotros también tenemos que adaptarnos?

En el caso que sean afortunados y aún no se hayan mudado, intenten involucrar a sus hijos en todas las decisiones que vayan a tomar como la búsqueda de casa o colegio. Y si es posible explíquenles en la mayor brevedad el cambio de ciudad o país, para que no se sientan ajenos a los cambios importantes en la familia. Además les servirá para ir asumiendo el cambio y se sentirán parte del proceso al participar, de una manera más o menos activa, en la toma de decisiones. Si por el contrario ya han cambiado de residencia y su hijo le repite a diario lo horrible que es este nuevo sitio, sobretodo deben intentar ser lo más pacientes posible. Además si muestra una actitud positiva hacia este nuevo

cambio proporcionará una gran ayuda a su hijo. Pueden buscar juntos lugares donde practicar sus deportes o actividades favoritas, apoyar su malestar, ya que es normal que se sientan tristes, melancólicos e incluso enfadados pero debemos enseñarles que un nuevo sitio brinda nuevas y apasionantes oportunidades. Piensen que lo que para ustedes es una nimiedad para su hijo supone algo realmente importante. Así que en esos momentos quítense las gafas de adultos e intenten llevar las gafas de un adolescente para no calificar como vano algo que a esa edad no lo es.

Es importante que su hijo note su cercanía y comprensión, ya que ahora mismo es su único apoyo. Así que planeen actividades juntos, dediquen tiempo a conversar e incluso a debatir, eso sí respetando siempre el espacio de su hijo, ya que si no se sentirá presionado y “controlado” e intentará alejarse de ustedes. Además buscar las similitudes y diferencias con su país de origen puede ayudarlo a ubicarse de una forma más sencilla. Pequeños pasos que harán la adaptación un poco más fácil.

¿Cuáles son los trastornos psicológicos más comunes causados en adolescentes producto del proceso de adaptación?

La ansiedad, el estrés, y en los casos más difíciles puede aparecer depresión. Lo habitual es que los niños y adolescentes sufran algunos cambios de comportamiento y emocionales, más tristes o irascibles.

¿Cómo podemos identificar que un niño y/o adolescente está teniendo dificultades con el proceso de adaptación?

Quejas constantes durante un período de tiempo prolongado da muestra de la insatisfacción de los menores con la nueva situación. También cambios de humor bruscos, cambios en sus comportamientos habituales, nos pueden hacer sospechar que los niños están pasando por un proceso de mala adaptación al nuevo entorno. En el caso de pasado un tiempo prudencial, y el menor siga sin mejorar, siempre puede acudir a un profesional que le guíe en este duro camino de ser padre de un adolescente con el plus añadido de nueva residencia.

Fuente: <https://elcorreo.ae/como-ayudar-a-los-adolescentes-a-adaptarse-cuando-nos-mudamos-a-un-nuevo-pais>

113.-Mascotas

La decisión de tener una mascota en familia es un acto de responsabilidad, ante todo, pero la gran mayoría de las personas que conviven con mascotas aseguran que es una de las elecciones más positivas que han tomado en su vida.

Y no es para menos: el hecho de incorporar una mascota en la vida familiar tiene un sinfín de ventajas que pueden resumirse en una mejora de la salud emocional y física de todos sus miembros, además de enriquecernos como sociedad. Vamos a intentar enumerar todas las ventajas que nos pueden aportar los perros, gatos, conejos, roedores, hurones.

1- Aprendemos a responsabilizarnos de un animalito que depende de nosotros. Este factor es muy importante en los niños. Con una mascota en casa, el pequeño adquirirá unos valores de aprendizaje muy positivos, será más responsable y tendrá mejor actitud, además de contribuir a su autoestima y a su autoconfianza. Otro aspecto importante es que el niño aprende diferentes etapas de la vida, como el nacimiento, la reproducción y la muerte.

2- Romperemos nuestra rutina. Sobre todo si nuestra mascota es un animalito en fase de crecimiento. Si lo adoptamos (la mejor opción) nos encontraremos con un animalito al que tendremos que esforzarnos en conocer porque, en algunos casos, ya tiene su carácter formado, una vida anterior, un pasado, que tendremos que tener presente a la hora de reeducarlo si fuera necesario.

3- Nos estimulará para que hagamos actividad física. Hay que sacar las mascotas a la calle para que jueguen y sean más felices. Nosotros tendremos que ir con ellas, con lo que deberemos salir de casa y acompañarles en su hora de ejercicio.

4- Nos aportará bienestar emocional. Está comprobado que cuando acariciamos a un animal nuestro cuerpo segrega endorfinas, con lo que se reduce el estrés y la ansiedad. Son una fuente inagotable de compañía y afecto, además de un gran apoyo para hacer frente al aislamiento y la soledad.

5- Ayudan a bajar la presión sanguínea y fomentan la salud cardíaca. Recientes estudios demuestran que tener una mascota en casa favorece estos aspectos esenciales para el buen funcionamiento del organismo humano.

En definitiva, la vida es mucho más divertida con una mascota en casa. Nos aportará ilusión, ánimos y bienestar en todos los aspectos. Será una relación realmente recíproca. Y, si la cultiváis, programando actividades y calendarios, tanto para actividades cotidianas, como la comida, el baño o los paseos diarios, como para actividades más puntuales, como las excursiones o viajes, tendréis una familia más unida y feliz.

Consejos para ayudar al niño a superar la muerte de su mascota

Los adultos debemos ayudar al niño a aceptar esa muerte con cariño y paciencia. Consolarlo y brindarle todo el amor que necesite y además:

Cerca de los 10 años entienden la muerte como un hecho totalmente irreversible. Así, será importante adaptar el discurso pero sin mentir en ningún momento y dejando claro al niño que si mascota no volverá.

- Ser claros y sinceros. Aunque la verdad sea triste, se debe contar con claridad, para no confundirle. Los niños aceptan mejor este tipo de experiencias cuando se les da explicaciones sinceras, adaptadas a su nivel de comprensión y se les permite expresar su dolor. Dar respuestas vagas, evitar contestar, o contarles “mentiras piadosas” como por ejemplo decirles que la mascota “está durmiendo” solo generan confusión en los pequeños y puede ser contraproducente.

- Dejar que el niño exprese sus sentimientos. Es normal que extrañe a su mascota, que se sienta enfadado o sienta celos por las mascotas de sus amigos, es parte del duelo que tiene pasar.
- Recordar a la mascota. En los momentos de nostalgia es bueno hablar de la mascota. Hablar sobre los momentos vividos con ella.
- Ir preparando para el acontecimiento. Si los adultos sabemos que el animal morirá en poco tiempo debido por edad avanzada o enfermedad es bueno que se vaya comentado el hecho con los niños, para que puedan expresar sus sentimientos y poder despedirse de la mascota.
- No es aconsejable reemplazar al animal enseguida. El niño debe pasar el duelo durante unos días. El niño será el que dirá cuándo se encuentra con ganas para comenzar otra relación con una nueva mascota.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/mascotas/que-aportan-las-mascotas-a-los-ninos/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/salud/mascotas/como-ayudar-al-nino-a-superar-la-perdida-de-su-mascota/>

114.-Enfermedades

Cuando los niños se enfrentan a la muerte de un ser querido o a una enfermedad, tanto si la sufren ellos mismos como uno de sus familiares, tienen dificultades en expresar y manejar sus pensamientos y sentimientos.

Frecuentemente, manifiestan su vulnerabilidad emocional a través de cambios de conducta: retraimiento, silencio, conductas regresivas, miedos nocturnos, problemas en la escuela, agresividad, enuresis, realizando juegos relacionados con el suceso.

El niño tendrá necesidades especiales dependiendo de las diferentes edades.

Pre-adolescentes entre 11-14 años

En esta etapa los niños sienten un gran apego por amigos y otros grupos iguales. Este grupo está más capacitado para elaborar la información y entender la situación. En este periodo los niños responden a:

- Información directa, honesta y clara.
- Permitir temporalmente una disminución en las expectativas familiares con relación a las tareas en casa y escuela.
 - Facilitar que hable y exprese sus sentimientos.
- Reforzar la actividad física.
- Apoyar la implicación en actividades con los demás.

Cómo hablar de la enfermedad con los niños

- Buscar un momento en el cual el niño se sienta cómodo y seguro.
- Normalizar la enfermedad en el seno familiar favorecerá la percepción de seguridad en el niño y de no estar viviendo una situación “catastrófica”.
 - Si son los padres los que hablan con el niño, conviene disponer de suficiente información sobre la enfermedad y preparar previamente algunas explicaciones sencillas.
 - La información que se aporte y la forma de comunicación debe ser acorde a la edad, madurez y nivel de desarrollo del niño.
 - Hacerle saber y sentir que se le quiere, respeta y que se le aportará seguridad física y emocional.

- Dirigirse a él siempre de una manera clara, honesta y directa.
- No mentir cuando el niño formule preguntas sobre su propia enfermedad o sobre la de algún familiar. Ocultar la verdad hace sentir al niño aislado y defraudado por sus seres queridos.
- Observar las reacciones del niño durante la conversación. Preguntarle sobre sus sentimientos y empatizar con sus miedos, inseguridades y tristeza.
- Hablar despacio dejando que el niño asimile la información. Si la información es compleja o muy emotiva, fraccionarla en el tiempo.
- Indagar sobre la información de la que dispone y desmentir estereotipos, estigmas, percepciones alteradas, etc. sobre la enfermedad.
- Centrarse en el presente sin anticipar fases futuras o posibles cambios en la enfermedad.
- Ampliar la información a medida que el niño la demande o se prevean variaciones inminentes.
- Tener una comunicación fluida con los profesionales médicos, facilitará cuándo y cuánta información compartir con el niño.
- Si se le ve angustiado o muy confundido, posponer la conversación para otro momento en el que el niño se encuentre más receptivo y sereno.
- Ayudarle a confiar en los profesionales médicos y a formular sus propias preguntas cuando no entienda algo. El niño, incluso podrá preparar su lista de consulta antes de las citas médicas.

- Los niños mayores inquietan sobre los detalles más específicos y hacen más preguntas. Suelen realizar preguntas directas. Es importante contestar las preguntas de una manera honesta y tranquilizadora, estando atentos a sus sentimientos y a las preocupaciones y miedos que puedan surgir.
- Es necesario examinar el conocimiento que el adolescente tiene sobre la enfermedad ya que puede tener información distorsionada o errónea facilitada por amigos u otros pares.
- Ponerle en contacto con grupos de apoyo, asociaciones, grupos de internet u otros similares, puede favorecer la comunicación con afectados de su edad con los que compartir experiencias.
- Si el hermano está hospitalizado, reforzar al niño a que se involucre en actividades de ayuda y ocio con el hermano enfermo (jugar juntos, llevarle cuentos, servirle la comida).

Fuente: <http://accesalud.femexer.org/como-hablar-con-el-nino-o-el-adolescente-sobre-las-enfermedades-y-la-muerte/>

115.- Muertes

El duelo, concebido como un conjunto fenomenológico de actitudes, conductas y sentimientos ante la pérdida de un objeto amado, se comporta en distintas formas según la etapa de desarrollo en la que estén las personas.

Desde la teoría y mi experiencia profesional en el caso particular de la adolescencia, las reacciones ante el duelo, del adolescente por su nivel cognitivo y de madurez socio-afectiva tienden a ser diferentes de lo que comúnmente se espera en momentos de tristeza y pérdida, en algunos casos y con distintos niveles de severidad podemos observar aislamiento social, apatía, desinterés, incluso evitación o rechazo a participar en los rituales funerarios, también en algunos casos más extremos, no tan frecuentes, pueden presentarse conductas de alto riesgo, tales como: consumo de sustancias psicoactivas, promiscuidad,

autolesiones, etc. y que podrían confundirse con rebeldía e indiferencia, pero que tienen más que ver con la capacidad y madurez emocional para afrontar pérdidas afectivas significativas, reconocer y elaborar dichas emociones en forma apropiada. Cuando los niños entran en la adolescencia, empiezan a entender que todos los seres humanos finalmente mueren, independientemente de su categoría, su comportamiento, sus deseos o lo que sea que intenten hacer.

A medida que evolucione la comprensión de la muerte de sus hijos adolescentes, de manera natural surgirán en ellos preguntas sobre la mortalidad y la vulnerabilidad. Por ejemplo, si un amigo de 16 años muere en un accidente automovilístico, es posible que su hijo adolescente sienta miedo de conducir o incluso de ir en auto durante un rato. La mejor manera de responder a esto es ser empáticos y enfatizar que ante un accidente es normal al principio reaccionar así pero también será un buen momento para recordar a su hijo lo que debe hacer para no correr peligros, como no subir nunca en un auto cuando el conductor haya bebido o usar el cinturón de seguridad.

Los adolescentes tienden a preguntar sobre el sentido de la muerte a alguien que esté cercano a ellos. Un adolescente que pregunta por qué alguien tiene que morir probablemente no está buscando respuestas literales, sino empezando a explorar la idea del sentido de la vida. Los adolescentes también tienden a experimentar cierta culpa, especialmente si muere alguno de sus amigos, y así preguntarse por qué le tocó a él y a mí no. Sea lo que sea lo que sienta su hijo(a) adolescente, lo mejor que puede hacer es alentarlos a que exprese y comparta su dolor.

Cuando fallecen los abuelos y en general ante pérdidas significativas para el joven muchas veces el adolescente, aunque sufra intensas emociones, no las comparte con nadie. Posiblemente porque se siente de alguna manera, presionado a comportarse como si se las arreglará mejor de lo que realmente lo hace. Después del fallecimiento de su padre, su madre o de su hermano/a, se le puede pedir "ser fuerte" delante del otro padre o de los hermanos más pequeños. Se espera que sostenga a otros, cuando no sabe si será capaz de sobrevivir a su propio dolor.

Aunque no lo demuestren, es natural que el adolescente sienta mucha rabia, miedo, impotencia... y que se pregunte el por qué y para qué vivir. Los adolescentes perciben la muerte como algo que les hace "diferentes" y temen, que si expresan su dolor públicamente, pueda interpretarse como una señal de debilidad. Otras veces pueden reaccionar con una aparente indiferencia, que no es más que su manera de defenderse de los sentimientos abandono. Esta indiferencia no significa que no les importa y debemos evitar culpabilizarles por su actitud. Este tipo de conflictos puede tener como resultado que el adolescente termine por renunciar a vivir su propio duelo (duelo aplazado o congelado).

¿Es correcto llevar a los niños o jóvenes a los funerales? Depende de usted y de su hijo(a). Es bueno dejarlos que participen en cualquier ritual de duelo, si ellos quieren hacerlo. Antes que nada, explíqueles lo que ocurre en un funeral o entierro y ofrézcales la posibilidad de que ellos decidan si quieren ir. Hábleles sobre sus creencias sobre la muerte y explíqueles el sentido de los rituales de duelo que realicen usted y su familia.

Si le parece que su propio dolor puede impedirle ayudar a su hijo(a) en este momento difícil, pida a un amigo(a) o un familiar que cuide a su hijo(a) mientras dura la ceremonia. Elija a alguien que sea del agrado de usted y de su hijo(a) y en quien ambos confíen, alguien a quien no importe abandonar la ceremonia si su hijo(a) lo desea.

Un adolescente quizá se muestre enojado y se sienta más cómodo sincerándose con sus amigos. Cualquiera que sea la reacción que tengan sus hijos, no lo tome como algo personal hacia usted. Recuerde que aprender a enfrentar la pérdida de un ser querido es igual que enfrentar cualquier otra situación física, mental o emocional, requiere un proceso, es decir implica tiempo y paciencia. Sobre todo confiar en que será capaz de recuperarse, aceptar y reanudar su vida luego de un tiempo.

Sin embargo, esté pendiente de si sus hijos muestran algún signo de que necesitan ayuda para hacer frente a la pérdida. Si el comportamiento de su hijo(a) cambia radicalmente -por ejemplo, si su hijo normalmente es un niño sociable que se entiende

fácilmente con la gente y de golpe se muestra enfadado, reservado o demasiado ansioso; o si en la escuela pasa de sacar buenas notas a sacar claramente malas notas- busque ayuda.

Puede consultar con un médico, con el psicólogo de la escuela o con alguna organización que ofrezca atención psicológica para que les oriente y le aconseje. También puede buscar asesoramiento en libros, páginas webs, grupos de apoyo y otros recursos que ayudan a las personas en situaciones de duelo.

No dude en pedir ayuda si Ud. considera que su manejo sobrepasa su capacidad y recursos emocionales para atender y apoyar a su hijo.

Signos que indican que un adolescente necesita más ayuda

Como hemos visto, son varios los motivos que determinan que el duelo en el adolescente sea más difícil. Algunos adolescentes pueden mostrar un comportamiento inadecuado o preocupante que puede alarmar a su familia.

Vigilar los siguientes comportamientos:

- Negación del dolor y alardes de fuerza y madurez
- Síntomas de depresión, dificultades para dormir, impaciencia, baja autoestima.
- Fracaso escolar o indiferencia hacia las actividades extraescolares.
- Deterioro de las relaciones familiares o con los amigos.
- Mencionar el suicidio como posibilidad de reencuentro con la persona fallecida.
- Conductas de riesgo: abuso del alcohol y otras drogas, peleas, relaciones sexuales sin medidas preventivas...

Por: Psicóloga Rosalynn Herrera/Asesora familiar y escolar.
Psicoterapeuta

116.-Separación de padres

La separación de los padres supone un importante impacto emocional en los niños. Aunque no todas las separaciones son iguales ni todos los niños reaccionan igual, es una situación difícil de manejar para ellos. Supone para los hijos la ruptura de la unión familiar, y un nuevo escenario en el que desarrollarse.

Cómo manejen los padres esta situación y los cambios que conlleva, será fundamental para preservar el bienestar psicológico y emocional en los niños.

Las reacciones y sentimientos de los niños ante un divorcio van a depender de muchos factores: edad que tengan en el momento de la separación, las explicaciones recibidas, continuidad de la relación con ambos progenitores, acuerdos o desacuerdos entre los padres, grado de hostilidad entre los mismos, intervención de otros adultos, etc.

Según la edad de los niños en el momento de la separación de los padres, las reacciones pueden ser diversas y las explicaciones que les demos de la situación también serán diferentes, ya que según la edad lo vivencian de distinta manera. Pero lo que tiene que quedar claro es que siempre hay que darles una explicación, dejando fuera las diferencias entre los padres, dejando claro que la decisión es de los dos padres, dándoles sólo la información que pueden entender, resolviendo sus dudas y explicándoles cómo será la situación a partir de ese momento.

Aunque no a todos los niños les afecta igual ni todos reaccionan de la misma manera, y separación no es sinónimo de trauma, algunos rasgos (orientativos) de cómo viven los niños el divorcio según su edad, son:

- Entre los nueve y los doce años:

Puede que sea la edad más difícil en una separación. Comprenden perfectamente lo que es el divorcio. A estas edades, es una situación que les duele y no saben cómo gestionar el dolor que les produce, sienten que es un hecho fuera de su control, entienden que es un problema de sus padres y no suelen culpabilizarse,

pero al mismo tiempo se preocupan por ellos, especialmente si les nota tristes.

Con frecuencia se sienten “mayores” y pueden tomar partido por uno de los progenitores, en términos de “culpable inocente”. A veces pueden tratar de reconciliar al padre y a la madre.

En ocasiones, por no preocupar a sus padres, no expresan sus sentimientos y emociones, y hacen como que todo está bien en ellos.

Consejos para divorciarse sin afectar a los hijos

De modo que si tienes conflictos en su matrimonio y el divorcio es inminente o, al menos, es una de las soluciones posibles, no olvides que:

1. Los hijos no son culpables de los conflictos matrimoniales y no deben pagar los errores de sus padres.
 2. A pesar de la distancia, ellos deben saber que contarán con el cariño y apoyo de ambos padres como si nada hubiera pasado.
 3. El bienestar, la seguridad y la salud de los hijos bien merecen dejar a un lado rencores, deseos de venganza, odio. Es tu opción hacer que prevalezca un ambiente amistoso en la separación.
- Si has crecido en una familia de padres divorciados y la experiencia le ha marcado su vida o le ha servido para algo, te invitamos a dejarnos sus opiniones e incorporarte al debate.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/familia/divorcio/como-viven-los-ninos-un-divorcio-segun-su-edad/>

<https://www.guiainfantil.com/blog/352/como-divorciarse-sin-afectar-a-los-hijos.html>

117. -¿Existe rivalidad entre hermanos?

Cuando mis hijos se pelean, recorro en ocasiones al viejo truco de separarlos. Cada uno se va a su habitación mientras repito la misma frase que ya se deben saber de memoria: 'si no saben jugar juntos, jueguen separados.

Ni que decir tiene, que son incapaces de aguantar, y cinco minutos después se vuelven a juntar porque no pueden estar el uno sin el otro. Esto me ha hecho pensar en formas de hacerles jugar juntos sin tanta rivalidad o peleas y, por extensión, para que aprendan poco a poco a ser buenos hermanos:

1. Enseñarles a pedir perdón. He comprobado en mi propio caso, que el que recibe el perdón se siente reconfortado e inmediatamente acepta las disculpas y sigue jugando con su hermano agradecido porque se haya reconocido el error.
2. Aprender a compartir. La mayor parte de peleas entre hermanos suelen venir porque ambos quieren el mismo juguete en el mismo momento o alguno de ellos no quiere dejar sus juguetes. Enseñar a compartir es una tarea que requiere paciencia y tiempo, los niños han de estar preparados para aprender este valor, han de comprender que es bueno y divertido y que si comparten podrán también jugar con juguetes que son de otros.
3. Estimula el diálogo y la charla entre hermanos. La confianza entre ellos es fundamental para sentar las bases de lo que será una buena relación futura de apoyo y cariño.
4. Enseñar el valor de la empatía. Es uno de los valores fundamentales a la hora de educar a un niño. Enseñarle a pararse a pensar y ponerse en la piel del otro, para saber si una conducta puede herir a un hermano, hacerle sentir mal o ponerle triste es fundamental para generar una mejor relación.
5. Enseñar el respeto. Han de aprender a convivir en familia, a aceptar que el hermano puede tener otras ideas, formas de ver las cosas o manera de comportarse siempre dentro de unos límites y que éstos pueden ser tan buenos como los suyos.

No podremos evitar que en algún momento determinado los hermanos se peleen o discutan, al fin y al cabo, conviven juntos y la convivencia produce fricción, igual que los adultos, y no siempre es bueno intervenir. Hay ocasiones en las que es conveniente dejar que fluya la discusión entre ambos y ellos encuentren la manera de solventarlo.

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/blog/familia/hermanos/5-ideas-para-enseñar-al-niño-a-ser-un-buen-hermano/>

118. -¿Hubo alguna situación de violencia familiar?

En el desarrollo del niño no solo influyen factores biológicos, o genético o neurológicos. El ambiente en el que crecen y se desenvuelven es fundamental para su desarrollo.

Crecer en un ambiente violento tiene un fuerte impacto en el desarrollo de los niños. Vamos a centrarnos en este artículo en cómo influye el ambiente familiar en el desarrollo de los niños, en concreto, un ambiente familiar violento.

Un ambiente violento es aquel en que entre los progenitores o hacia el niño, hay gritos, insultos, menosprecio, y hasta violencia física. Padres que se gritan entre ellos, o que gritan al niño continuamente, un hogar en el que hay insultos, discusiones continuas, en el que no hay cariño, o hay dejadez en el cuidado de los niños o de la pareja, es un ambiente negativo y nocivo para un adecuado desarrollo del niño.

Vivir en un ambiente así influye en todas las áreas de desarrollo de los niños, (emocional, social, cognitivo...) En primer lugar hay que desatacar, que les dan un modelo de amor y afecto que no es el adecuado, ya que aprenden que querer también es eso.

Pero además vuelve a los niños vulnerables, les genera mucha inseguridad, angustia emocional, miedos, les vuelve irritables, aparece falta de apetito, ansiedad, depresión, y en ocasiones patrones de conducta también violentos, porque los niños aprenden que lo que ven en casa es un modelo de conducta correcto. Viven en una tensión y en un ambiente para el que no tienen herramientas de afrontamiento, ni recursos personales que les protejan. Estas consecuencias no sólo tienen lugar en la infancia, sino que se dan a largo plazo en la adolescencia y la vida adulta.

A menudo los niños que viven esto en el hogar, muestran en el colegio también actitudes y conductas agresivas que no son más que el reflejo de lo que ven en casa.

Pero no solo repercute en que el niño pueda ser violento, sino que llega a asumir y aceptar la violencia como algo normal, por lo tanto la tolera y puede convertirse a su vez en víctima de

violencia, porque ha aprendido que es normal y que forma parte de las relaciones afectivas. Es decir, puede aceptar la violencia como víctima o como agresor.

Cuando un niño ve en casa violencia, está aprendiendo un patrón o modelo de relaciones afectivas y sociales violento. Aprenden que gritar, insultar o pegar cuando nos enfadamos está bien, o que es el modo adecuado de resolver los conflictos.

No todos los niños que viven en estos ambientes manifiestan las mismas consecuencias sociales, emocionales o cognitivas, pero lo que está claro es que el ambiente en el hogar influye y repercute en ellos. No todos van a desarrollar depresión, problemas escolares, trastornos del estado de ánimo, conducta agresiva, pero vivir en un hogar violento facilita la aparición de estos problemas.

Es importante que los padres sepan cómo influyen sus relaciones y sus conductas en el hogar sobre el desarrollo de sus hijos y acudir a profesionales adecuados que orienten, asesoren e intervengan en caso necesario.

Los niños para crecer sanos y seguros en todos los aspectos de su vida, necesitan un hogar en el que haya cariño, respeto, seguridad y confianza.

Los niños son las ‘víctimas invisibles’ de la violencia

El impacto de la violencia doméstica en los niños puede variar según la edad:

Entre los 7 y los 14 años de edad

Durante esta etapa, la baja autoestima se hace presente, así como también los sentimientos de ‘odio’ hacia el adulto violento. Asimismo, el infante puede mostrarse irritable y golpear o gritar a sus hermanos menores, compañeros de escuela, primos o vecinos. Siente vergüenza por lo que debe presenciar en el hogar y cuando le preguntan, lo niega todo.

Fuente: <https://eresmama.com/el-impacto-de-la-violencia-domestica-en-los-ninos/>

119. -¿Hay castigos hacia los niños si se portan mal?

Los niños deben aprender que determinadas acciones que se llevan a cabo tienen consecuencias, y que a veces estas consecuencias no son agradables.

El castigo debe ser siempre el último recurso que los padres han de aplicar ante este tipo de conductas desobedientes o desafiantes de los pequeños. Es más, no debemos reaccionar igual si es un bebé el que ha cometido una falta que un niño de primaria, por ello te damos pautas para disciplinar o castigar a los niños según su edad.

Cómo y cuándo castigar a los niños

Si los adultos pretendemos que los niños aprendan a respetar las normas y los límites lo primero que hay que hacer es intentar ser un ejemplo a seguir y actuar reforzando las conductas adecuadas de los pequeños siempre que sea posible.

No obstante hay momentos en los que será necesario enseñar a los niños las consecuencias negativas de sus actos y una manera de hacerlo será utilizando los castigos puntuales y haciéndolo de manera racional con el objetivo de educar a los pequeños. Para conseguirlo debemos tener en cuenta que:

- Nunca debe ser perjudicial para la su autoestima. El castigo no debe entenderse como una forma de hacer sentir mal a los niños sino como una consecuencia a una acción determinada.
- Al aplicar el castigo es necesario que los niños entiendan el porqué, y comprendan lo que ocurre cuando se realizan determinadas acciones.
- El castigo debe entenderse más bien como un trato. Es decir, lo que tenemos que hacer para conseguir algo, o cosas que no se deben hacer para dejar de lado las consecuencias negativas.

Ideas para disciplinar o castigar a los niños según su edad

Como ya sabemos la comunicación y la disciplina positiva son las herramientas fundamentales que se deben utilizar en la

educación de los niños. Sin embargo, hay ocasiones en las que resultará ineludible que los adultos tengan que recurrir a los castigos para que los niños aprendan entre lo que está bien y lo que está mal. Para que los castigos sean efectivos es importante que se tenga en cuenta la edad de los pequeños.

- Desde los 5 a los 12 años

A estas edades los niños son más conscientes de todo. Entre los que ya se daban en la etapa anterior podemos seguir utilizando la sobre-corrección. También seguirá siendo efectiva la retirada de privilegios pero cambiando algunos matices:

- No ver la TV, sus dibujos favoritos.
- No salir al parque a jugar. Hacer esto si el niño tiene por ejemplo tres años sería injusto.
- No poder utilizar la Tablet.
- Se sigue utilizando el tiempo fuera ya que sigue siendo útil hasta los 10 años.

A la hora de aplicar todos estos castigos se debe tener en cuenta que para que sea educativo deben de ser coherentes, excepcionales y equilibrados.

120. -¿La situación económica es regular o mala?

Cuando la situación económica no es muy buena en el seno familiar siempre es conveniente charlarlos con los hijos y que estos comprendan como se debe utilizar el dinero.

Ser el responsable de la economía doméstica puede ser una forma de educar a los hijos en muchos valores. Implica prudencia, saber pedir consejo, buscar información, saber comparar, tener nociones de cálculo, ser previsor, tomar decisiones justas, no ceder a los caprichos.

Y al mismo tiempo hay un elemento lúdico en todo ello: salir de compras y darle el dinero a un preadolescente para que se haga cargo de la economía familiar en el recorrido del supermercado puede ser tan divertido como una tarde con la play. ¿A ver si no mola decidir cuántas pizzas van a la cesta y de qué sabores las escogemos?

Ir a la compra es solo la punta del iceberg, un botón de muestra de que los chicos pueden formarse en el campo de la educación financiera desde muy temprana edad, siempre a su nivel.

Lo que es importante es ver que la educación financiera es parte de la educación integral y que, más allá de vencerse en no comprar una tonelada de chuches, saber llevar las cuentas les servirá para la vida.

Bien, pues la educación financiera estimulada desde la familia puede fortalecer muchas áreas de la educación escolar que luego se mide a escala internacional.

Veamos algunos puntos de estímulo al niño y al preadolescente:

Un baño de realismo a su medida

Es bueno que el niño aprenda lo que cuestan algunas cosas: los alimentos, la ropa, los utensilios que usa para la escuela, los materiales de deportes... así como los servicios que se emplean en la vida ordinaria: el transporte, la farmacia.

En el caso del preadolescente y del adolescente, es muy positivo que en la conversación aparezca el valor económico de lo que cuesta la vida: un automóvil, una casa, el sueldo medio de un trabajador.

Que comiencen a contribuir

No se trata de poner sobre sus espaldas la responsabilidad de sacar adelante la familia pero sí puede ser momento de que contribuyan a los ingresos familiares con aportaciones a su escala: clases particulares, “trabajillos”...

Algunos parientes a veces ofrecen remuneración por trabajos de jardinería, limpieza, cuidado de primos o pintura.

El ahorro

Una de las mejores maneras de contribuir a la economía familiar es no gastar. Eso se aprende al conservar la ropa limpia y ordenada, al no romper el material de uso, al utilizar las cosas hasta el final (bolígrafo, lápiz, zapatillas deportivas).

A su nivel, aprenderán que pueden conseguir algo que les ilusiona si son capaces de conseguir el dinero que cuesta: una bicicleta, una excursión, un juego de ordenador...

Es muy alentador hablar de ello en casa con el resto de la familia, para valorar el esfuerzo que hacen si han decidido ahorrar. Eso puede verse en cómo pesa la hucha o en cómo aumenta la cuenta corriente.

Que nos acompañen a la compra

Las compras dan ocasión para buscar ofertas, comparar pesos y precios con marcas y calidad. También ayuda a vencerse en caprichos, en no caer en lo innecesario, en pensar en las necesidades de todos los miembros de la familia.

Fomenta el espíritu de servicio (quién carga y descarga la compra, quién coloca los botes en la despensa).

Durante la semana se les enseña a ser previsores: hay que calcular si se acaban los recursos de cereales para el desayuno, por ejemplo.

Un paso más: que vayan a la compra solos. Primero a por el pan o el agua, luego a compras mayores hasta que se hagan cargo de todo. Habrá errores pero también así se aprende porque podrás ver con qué criterio han actuado.

Si van a la compra solos, aprenderán a ser responsables de administrar el dinero que se les da. También han de saber que han de devolver el cambio.

Llevar las cuentas

Un poco de cálculo numérico, sobre todo de sumas. Atrévete a llevar las cuentas de la casa con tus hijos. Que vean la factura de la luz un mes les puede ir muy bien para entenderte cuando les pides que apaguen el interruptor al dejar la habitación. o que la calefacción o el aire acondicionado gastan.

Guarda los tickets de compra y que vayan anotando los gastos. Así verán de forma patente cuánto se gasta en cada apartado: limpieza, higiene personal, alimentos, parafarmacia... También conviene incluir los gastos de transporte si se emplea el coche o un transporte público para hacer la compra.

Regalos

A partir de cierto momento, sobre todo en la preadolescencia, les gusta tomar decisiones de compra en lo que a ropa se refiere. Algunos regalos de cumpleaños o de Navidad o fin de curso (si los hay) pueden ser en dinero, de modo que sea el chico quien pueda acercarse a la tienda y comprar aquello que le gusta. Será un modo de demostrar autonomía y de autogestionar los propios recursos.

También pueden servir como estímulo en algo que cuesta (la habitación ordenada, las notas en determinada materia...).

Que haga sus presupuestos

¿Pide dinero para un extra con los amigos? Sentarlos a la mesa y hacer números. ¿Cuánto cuesta? ¿De dónde puedes conseguir ese dinero? ¿En cuánto tiempo? Así puede también plantearse la posibilidad de un préstamo familiar en forma de adelanto. Eso sí, luego hay que tener la fortaleza para exigir la devolución en los plazos acordados.

Motivos de solidaridad

A los niños les entra la generosidad por los ojos si destinan una parte de los recursos a un fin solidario o a contribuir con una buena causa.

Fuente: <https://es.aleteia.org/2018/01/08/como-educar-en-economia-a-los-hijos/>

121.- Uds. Los padres ¿le pone/n limite/s al/los niño/s?

Muchas veces se habla de las consecuencias negativas que tiene el usar un estilo educativo autoritario o demasiado exigente con los hijos... Y se dice que este tipo de niños que reciben esta educación aprenden a ser tiranos.

A consecuencia de haber recibido este tipo de educación pueden aparecer un tipo de padres 'modernos' que piensan que los límites, horarios y reglas pueden traumatizar a los niños tomando como referencia sus propias experiencias. Y es que, generalmente, se confunde autoridad con autoritarismo. Cuando se ejerce autoridad se le dice al hijo de manera indirecta que los padres saben qué es lo mejor para él. Y antes de ejercer esta autoridad se ha creado un vínculo de confianza y un marco donde se sienta contenido, marco que no existe si somos demasiado permisivos.

Consecuencias de los padres demasiado permisivos con los hijos

Ser permisivo implica no poner límites y eso supone no ofrecerle unos márgenes en los que poder experimentar con su libertad y esto traerá consecuencias:

1. Riesgo de tener problemas de conducta a causa de no haber fijado normas y límites a tiempo.
2. Sin la buena orientación de los padres y con demasiada libertad los niños no aprenderán las suficientes habilidades sociales para resolver los problemas por sí mismos.
3. Los niños pueden llegar a tener problemas de autoestima e inseguridad.
4. El ser permisivos trae consigo la falta de rutinas que hacen que los pequeños se transformen en niños perezosos y sin conciencia de sus responsabilidades.
5. Además, la falta de límites hará que los hijos sean impulsivos, inmaduros y descontrolados.

6. Cuando existe una obsesión por parte de los padres de darle a sus hijos todo lo que ellos no tuvieron de pequeños. Se confunde el amor con el dar constantemente todos los caprichos a los niños. Así, los niños se acostumbran a hacer lo que quieren y pierden de vista la referencia de la autoridad

Las reglas y los límites lejos de ser negativos, son totalmente necesarios ya que es la manera de que los niños entiendan las consecuencias de sus actos, de poder inculcarles valores.

Por tanto, es imprescindible que exista un equilibrio entre la educación permisiva y la educación autoritaria marcando las normas y los límites pero con flexibilidad, cariño y respeto hacia los hijos.

Las razones que llevan a los padres a ser demasiado permisivos

El haber 'sufrido' una educación basada de una manera extrema en el autoritarismo puede hacer que seamos después demasiado permisivos cuando nos toca a nosotros actuar en el rol de padres. Pero existen otras razones que nos llevan a ser padres demasiado permisivos con nuestros hijos:

- Los padres cuyos hijos que ya no estaban planeados o que tienen mucha diferencia de edad con sus hermanos mayores. En ocasiones los padres ya son mayores o están cansados por el desgaste de la educación de los primeros hijos.
- Los padres muy ocupados: aquellos que no tienen el tiempo para desempeñarse como padres por lo que el sentimiento de culpa los agobia. A veces además de ser permisivos son compensadores.
- Cuando se convierten en padres siendo muy jóvenes y quieren seguir viviendo al ritmo de sus amigos solteros, dejando a los hijos bajo el cuidado de alguien más.

Al ser permisivos con los pequeños, haremos sean impulsivos e intolerantes entre otras consecuencias. Es importante como padres que enseñemos a los niños las habilidades necesarias para sociabilizarse ya que no vamos por buen camino. Es en la etapa de la niñez el momento adecuado para corregir este tipo de comportamientos, ya que cuando sean adolescentes ya su personalidad estará completamente formada y será mucho más difícil.

Para ello, además de tener paciencia, tranquilidad, ser razonables y reflexivos debemos ponerles límites sin ser agresivos pero con firmeza.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/limites/error-es-de-los-padres-permisivos/>

¿Debemos negociar las normas y los límites con los niños y los adolescentes o somos los padres quienes debemos dictarlos?

Esta es una pregunta en la que difícilmente lograremos consenso... A los padres de hoy se les acusa frecuentemente de ser demasiado blandos en cuanto a normas y límites, dejando que sus hijos no sepan lo que es la frustración y que se vuelvan intolerantes y demandantes.

Continuamente se hacen referencias a aquellos tiempos 'mejores' en que los padres se mantenían firmes y no había espacio para la negociación. Pero la realidad es que no hay fórmulas mágicas ni recetas infalibles y que niños educados y maleducados los había antes y los hay ahora.

Aquellos padres de familia que consideran que no se deben negociar límites y normas, muchas veces piensan que al hacerlo sus hijos sentirán que se han salido con la suya y que ellos como padres estarán perdiendo el control de diversas situaciones lo que terminaría en un error de crianza.

Algunas normas y límites muchas veces pueden ser negociadas con ganancias para ambas partes y lo más importante sin pérdida de control parental. Por el contrario, soltar un poco, en la gran mayoría de las ocasiones, produce una respuesta más positiva y agradecida en nuestros hijos que cuando nos mostramos inamovibles y estrechos, especialmente en temas sencillos que no tendrían que generar una batalla.

En el caso particular de los adolescentes, sobra decir que hacerlo así, no solo es una opción, sino en muchas ocasiones una necesidad, ya no es posible usar el poder dictatorial sin generar

resentimiento y probablemente conductas más complicadas de regular a largo plazo.

Pero no todas las normas son negociables

Es verdad que hay ciertos límites y normas que NO dan para negociación alguna como: los buenos modales, las faltas de respeto, la sensibilidad ante el otro, los pleitos entre hermanos, las agresiones físicas, el respeto a las cosas ajenas, el manejo del enojo, etc. (y obviamente aquellas que cada familia considere esenciales).

Sin embargo, la palabra clave es equilibrio y claridad para poder distinguir cuando podemos hacer excepciones sin consecuencias negativas y con ganancias secundarias razonables.

De modo que una de mis máximas cuando hablo con los padres es: 'en muchas ocasiones, aparentemente soltar el control, significa en el fondo, seguir teniéndolo, pero con mejores resultados'.

Tampoco, por supuesto, debemos caer en el extremo opuesto y hacer de cada norma o límite una negociación (aunque al final se cumpla) porque entonces sí se volvería una situación en que los hijos se vuelven amos, no desarrollan en absoluto tolerancia a la frustración y pueden empezar a pasar por alto lo verdaderamente importante.

Escojamos nuestras batallas, relajémonos un poco y determinemos en cada situación qué normas y límites pueden ajustarse un poco sin que la integridad ni la moralidad de nuestros hijos sufra ningún peligro.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/educacion/limites/negociar-las-normas-y-los-limites-con-los-ninos-y-adolescentes-si-o-no/>

122.-Si uno le pone límites el otro ¿Lo contradice?

La participación de los padres y las madres en la educación de sus hijos es muy importante. Esta intervención provoca en los adultos muchas inseguridades y angustias. Los padres comienzan a hacerse preguntas que les crean expectativas y esto les hace caer en errores 'dañinos' a la hora de educar.

De entre los errores más comunes en los que los padres suelen caer a la hora de educar a sus hijos, es de especial importancia la disparidad en la pareja sobre cómo educar a los hijos.

La falta de unidad de criterio entre los padres, siendo las figuras de autoridad para sus hijos, es uno de los grandes lastres para educar. Es responsabilidad tanto del padre, como de la madre ponerse de acuerdo en las reglas y las formas de disciplina que emplearán en la educación de sus hijos. Cuando no existe este acuerdo y uno de los padres cede la autoridad a otro, los niños se resenten. Las parejas pueden encontrar dificultades en el camino que les lleva a alcanzar acuerdos y a unificar criterios. Entre estos:

- Se puede dar el caso de que uno de los dos quiera usar una manera de educar, ya sea porque es el método que usaron con él o ella en el pasado o porque no conozca otro método; y el otro de la pareja no esté de acuerdo. Es verdad que cuando crees que existe un modo de educar a tus hijos que puede cuesta aceptar que tu pareja no comparta tu misma opinión, pero en la otra parte de la pareja, puede ocurrir exactamente lo mismo y creer que el suyo es el mejor modo de educar porque también quiere lo mejor para sus hijos. Por tanto, sería necesario que hablaran para ver si pueden acordar normas comunes.
- El niño recibe mensajes contradictorios. Sus progenitores se desautorizan entre ellos. El pequeño no sabe a quién hacer caso y se siente perdido, sin referencias claras. Esto hace que a medida que el niño crece aprende a utilizar esas discrepancias o diferencias de criterio para hacer lo que quiere.
- Otras veces, aunque están de acuerdo en las reglas, uno es más permisivo que el otro. Esto causa problemas en la pareja y gran confusión en los hijos. Además, se debe tener en cuenta también que la educación de los hijos es una tarea continua en el tiempo y que se han de integrar en la formación de los pequeños aspectos: emocionales, intelectuales, valores, etc.

Qué hacer si no hay acuerdo en la pareja en la educación de los hijos

1. Evitar las discusiones con el otro progenitor en presencia del niño. Cuando, por ejemplo, el padre se esté enfrentando a una situación concreta con el niño, es necesario que la resuelva sin que el otro miembro de la pareja participe. Será después y sin el pequeño delante cuando se juntarán y expresarán sus desacuerdos o críticas para buscar soluciones.
2. Evitar enfados, gritos y menosprecios al hijo y a la pareja. Cuando las cosas se dicen desde la tranquilidad tienen un efecto más constructivo que cuando se hace desde la crítica.
3. Actuar desde el rencor produce malestar. Una vez haya pasada la situación incómoda, hay que cerrarla y pasar a otra cosa.
4. Sin orgullo, mejor. Se trata de buscar lo mejor para el pequeño y lo mejor es que los padres eduquen de manera equilibrada. El pensar que se ha 'ganado' una discusión con la pareja sobre la educación del niño solo traerá repercusiones sobre el hijo.
5. Piensa que el niño no es el causante de los problemas con tu pareja relacionadas con la crianza, sino que es la principal víctima.
6. Empatía con la pareja. Trata de comprender la razones del otro y su visión sobre la crianza y trata de aportarle tu visión.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/cuando-no-hay-acuerdo-entre-los-padres-en-la-educacion-de-los-hijos/>

123. -¿El niño se queda solo?

A medida que nuestros hijos crecen lo hacen también nuestras dudas y preguntas. Inevitablemente en algún momento surgirá la

que hoy nos planteamos: cuándo podemos dejar solos a los niños en casa y cómo hacerlo.

Hoy en día no existe consenso entre los expertos (psicólogos, pedagogos o pediatras) en cuanto a decidir una edad a partir de la cual podamos dejar solos a nuestros niños sin problemas, ya que es más una cuestión de madurez individual que de edad cronológica.

Sabemos que cada niño madura a su ritmo, que cada uno adquiere mayor o menor autonomía y responsabilidad en función de múltiples factores (sociales, emocionales, educativos y/o familiares) por lo que su capacidad para hacer frente a situaciones desconocidas encontrándose solo en casa varía mucho de un niño a otro.

Junto a los aspectos madurativos de cada niño y del modelo educativo familiar, debemos tener en cuenta la legislación al respecto de cada país. En España dejar solos en casa a los niños puede comportar consecuencia legales importantes, desde sanciones a la intervención de los servicios sociales quienes pueden solicitar la retirada de la custodia por negligencia o desamparo si se concluye que el niño está en una situación de riesgo.

Coincidiendo con otros profesionales y en la medida de lo posible no se debería dejar a un niño sin supervisión bajo ninguna circunstancia. No obstante, en caso de no tener más remedio, no debería ser antes de los 12 años, por bien que otros propongan los 10, ya que hasta llegar a esta edad (por lo general) no saben reaccionar apropiadamente ante un imprevisto o pedir ayuda adecuadamente en caso necesario.

Cómo saber si el niño está preparado para quedarse solo en casa

Teniendo en cuenta estas primeras ideas: madurez del niño y legislación, antes de que llegue el momento clave debemos plantearnos otras cuestiones sobre la capacidad de nuestro hijo para permanecer solo en casa. Debemos asegurarnos que el niño:

- Tiene conocimientos y capacidad para cuidar de sí mismo durante el tiempo que permanecerá solo.

- Obedece normas y sabe cuáles son los límites que no debe traspasar.
- Es suficientemente responsable y prudente.
- Sabe qué hacer en caso de emergencia y a quién debe llamar.
- No tiene miedo a estar solo.
- Sabe manejar los útiles domésticos sin ponerse en peligro.

Cómo preparar al niño para que aprenda a estar solo en casa

Los padres debemos preparar a nuestros hijos antes de dejarles solos para que se sientan seguros sin nuestra presencia. Debemos proporcionarles los recursos necesarios para garantizar su integridad física, emocional y psicológica, promoviendo desde pequeños su autonomía y desarrollo integral.

Es conveniente prepararles de forma gradual para ver cómo reaccionan ante esta nueva situación, dejándoles solos unos instantes en casa a la vez que les damos una serie de pautas como a quién llamar en caso de emergencia y normas como las de no salir de casa ni abrir la puerta a ningún desconocido.

Podemos empezar con pequeños simulacros: saliendo al rellano de la escalera y permaneciendo unos minutos ahí antes de entrar para posteriormente poder dejarles solos el tiempo justo para tirar la basura o comprar el pan. De este modo podemos ir comprobando hasta qué punto el niño es prudente y responsable y cómo reacciona ante esta nueva circunstancia.

Pero nunca debemos dejar solo a un niño si éste tiene miedo o se siente inseguro sin nuestra presencia ya que podría convertirse en una experiencia altamente negativa y traumática.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autonomia/cuando-podemos-dejar-a-los-ninos-solos-en-casa/>

124. -¿Coopera el niño con las tareas de la casa?

Los niños deben y pueden colaborar en las tareas del hogar desde bien temprana edad. Desde que tienen apenas dos años es cuando empiezan a mostrar interés en ayudar a las tareas domésticas porque se sienten con la capacidad suficiente para hacerlo.

Es posible que su ayuda sea más una intención que algo fructífero pero resulta imprescindible aprovechar esta motivación innata para ayudar y potenciarlo para que el pequeño se acostumbre a ver y entender que las tareas del hogar son cosa de todos.

Además, que los pequeños de la casa se impliquen en las tareas domésticas les ayudará a tener una mayor responsabilidad en casa y en su vida a medida que vayan creciendo, así que la próxima vez que pienses que es mejor hacer las tareas cuando tu hijo esté durmiendo...¡de eso nada! Más vale que te armes de paciencia y que en algunas cosas colabore porque puede hacerlo.

Cómo pueden colaborar en casa los niños de 10 a 12 años:

- Regar las plantas.
- Lavar los platos.
- Cambiar las sábanas y hacer su cama solo.
- Limpiar (barrer, quitar el polvo, tener ordenada su habitación, etc.)
- Poner la lavadora.
- Realizar platos sencillos en la cocina.
- Limpiar sin supervisión.
- Sacar la basura.

Recuerda que si la tarea que le asignas es muy difícil para su edad, lo más probable es que se frustre, no la termine y le cueste colaborar en otras ocasiones. Por este motivo resulta imprescindible que ajustes tus demandas a sus años y capacidad de realizarlo. Además si no lo hace igual de perfecto como tú no importa, porque hay que darle valor a su esfuerzo y enseñarle a hacerlo mejor para la próxima vez.

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/como-pueden-ayudar-en-las-tareas-de-casa-los-ninos/>

125. -¿Se relaciona bien el niño con Uds.?

Usted ya ha sobrevivido a tener que levantarse a las 2 de la madrugada para alimentar a su hijo cuando era un lactante, a las rabietas de cuando tenía 2 años y a las protestas de hoy-no-quiero-ir-al-colegio propias de la etapa escolar. Entonces, ¿por qué la palabra "adolescencia" le provoca tanta ansiedad?

Si consideramos que la adolescencia es un período de intenso desarrollo, no solo físico, sino también moral e intelectual, es comprensible que sea una etapa tumultuosa y confusa para muchas familias.

A pesar de las percepciones negativas que tienen algunos adultos sobre los adolescentes, estos a menudo son enérgicos, considerados, idealistas y tienen un gran interés por lo que es justo y correcto. De modo que, a pesar de que puede ser un período conflictivo entre padres e hijos, la adolescencia también es un período para ayudar a los chicos a madurar y convertirse en las definidos individuos que serán en el futuro.

Entender la adolescencia

Pero, ¿cuándo empieza exactamente la adolescencia? El mensaje que hemos de transmitir a nuestros hijos es que todo el mundo es diferente. Hay niños que hacen el cambio muy pronto y niños que lo hacen muy tarde, unos que maduran a la velocidad de la luz y

otros que lo hacen lenta pero paulatinamente. En otras palabras, existe un amplio abanico de posibilidades sobre lo que se considera normal.

Pero es importante establecer una distinción (aunque un tanto artificial) entre la pubertad y la adolescencia. La mayoría de nosotros pensamos en la pubertad como en la etapa en que se desarrollan las características sexuales adultas: los senos, el período menstrual, el vello púbico y la barba. Estos son, desde luego, los signos más visibles de la pubertad y de la adultez inminente, pero los chicos que presentan estos cambios físicos (aproximadamente entre los 8 y los 14 años), pueden estar experimentando un montón de cambios que no se pueden percibir desde afuera. Estos son los cambios de la adolescencia.

Muchos niños dan muestras de que ya han entrado en la adolescencia al hacer un cambio drástico en la forma de relacionarse con sus padres. Empiezan a separarse de "mamá y papá" y a ser más independientes. Al mismo tiempo, los chicos de esta edad cada vez dan mayor importancia al modo en que los ven los demás, especialmente los demás chicos de su edad, e intentan desesperadamente "encajar" en el grupo y ser aceptados. Sus amigos se vuelven mucho más importantes, en comparación con sus padres, a la hora de tomar decisiones.

Los chicos de esta edad a menudo empiezan a "probar" cómo se sienten en diferentes apariencias físicas, estilos e identidades, y adquieren mayor conciencia de en qué difieren de los demás chicos de su edad y esto puede generar momentos de tensión y conflicto con los padres.

Rebeldes

Uno de los estereotipos más extendidos sobre la adolescencia es la del chico rebelde e indomable que lleva constantemente la contra a sus padres. Aunque esto puede darse en algunos casos y ésta es una etapa de altibajos emocionales, ese estereotipo no es representativo de la mayoría de los adolescentes.

Pero la principal meta de un adolescente es lograr la independencia. Para que esto ocurra, los adolescentes empezarán a alejarse de las figuras paternas, sobre todo del progenitor con quien hasta ahora habían mantenido una relación más estrecha.

Esto puede ponerse de manifiesto en la tendencia de los adolescentes a discrepar de sus padres y a no querer pasar tanto tiempo con ellos como antes.

A medida que van madurando, los adolescentes empiezan a pensar de un modo más abstracto y racional. Se están formando su propio código ético, su propia escala de valores. Y los padres es posible que constaten que sus hijos, que antes tendían a conformarse para complacerles, de repente, empiezan a autoafirmarse (y a afirmar sus opiniones) con fuerza y a rebelarse contra el control paterno.

Tal vez sea un buen momento para que analice detenidamente cuánto espacio deja a su hijo para que sea un individuo y que se formule preguntas como: "¿Soy un padre controlador?" "¿Escucho realmente a mi hijo?" o "¿Permito que sus opiniones y gustos difieran de los míos?"

Consejos para educar a un hijo durante la adolescencia

He aquí algunos consejos:

Edúquese

Lea libros sobre la adolescencia. Piense en su propia adolescencia. Recuerde su lucha contra el acné o la vergüenza que le daba estar desarrollándose "demasiado" pronto o "demasiado" tarde. Prepárese para los altibajos emocionales en un niño que antes era una castañuela y para tener cada vez más conflictos mientras su hijo madura como individuo. Los padres que saben qué les espera pueden afrontarlo mejor. Y, cuánto más sepa sobre la adolescencia, mejor se podrá preparar.

Hable con su hijo antes de que sea tarde

Hablar con un hijo sobre las poluciones nocturnas (sueños húmedos) o sobre la menstruación cuando ya haya tenido esas experiencias es llegar demasiado tarde. Responda a las primeras preguntas sobre el cuerpo que le haga su hijo cuando todavía sea un niño, como las diferencias entre chicos y chicas o de dónde vienen los niños. Pero no le sature con demasiada información; límitese a responder a sus preguntas. Si no conoce las respuestas, ayúdele a encontrar a alguien que las conozca, como un amigo de confianza o su pediatra.

Usted conoce a su hijo. Cuando constate que empieza a contar chistes sobre sexo o que se preocupa más por su aspecto físico, será un buen momento para que usted se lance con sus propias preguntas, como:

- ¿Has notado cambios en tu cuerpo?
- ¿Tienes sentimientos y/o sensaciones extrañas?
- ¿A veces te pones triste sin saber por qué?

La revisión médica anual puede ser una gran oportunidad para sacar a colación este tipo de cuestiones. Puede utilizar el examen físico como punto de partida para mantener una conversación abierta con su hijo. Cuanto más retrase esa conversación, más probabilidades habrá de que su hijo se forme ideas equivocadas y sienta vergüenza o temor ante los cambios corporales y emocionales que irá experimentando.

Además, cuanto antes empiece a hablar abiertamente sobre estos temas, más probabilidades tendrá de mantener abiertos los canales de comunicación durante toda la adolescencia. Déle a su hijo libros sobre la pubertad escritos para chicos que están atravesando esta etapa. Comparta con su hijo los recuerdos de su propia adolescencia. Para tranquilizar a un chico, no hay nada como saber que "mamá o papá" también han pasado por eso.

Póngase en el lugar de su hijo

Practique la empatía con su hijo. Ayúdele a entender que es normal que esté un poco preocupado o cohibido y que también es normal que a veces se sienta "mayor" y otras como si todavía fuera un "niño".

Escoja sus batallas

Si su hijo adolescente quiere teñirse el pelo, pintarse de negro las uñas de los pies o vestir de forma estrafalaria, tal vez valga la pena que usted lo piense dos veces antes de oponerse. A los adolescentes les gusta sorprender a sus padres y es mucho mejor dejarles que lo hagan con cosas que son temporales e inofensivas. Guárdese las objeciones para las cosas que importan de verdad, como el tabaco, las drogas, el alcohol o cambios permanentes (e irremediables) en su aspecto.

Pregunte a su hijo por qué quiere vestirse o tener un aspecto dentro de una determinada manera e intente comprender cómo se siente. Es posible que también le interese comentarle cómo lo percibirán los demás: ayude a su hijo a entender como lo verán los demás cuando vista o se vea de ese modo.

Fije expectativas realistas

Es probable que a un adolescente le desagraden las expectativas que sus padres tienen sobre él. De todos modos, los adolescentes suelen entender y necesitan saber que sus padres se preocupan lo suficiente por ellos como para esperar determinadas cosas, como que saquen buenas notas, se comporten correctamente y respeten las normas de la casa. Si los padres tienen unas expectativas apropiadas, es más probable que los adolescentes intenten cumplirlas. Si usted no tiene unas expectativas razonables sobre su hijo adolescente, es posible que él sienta que no se preocupa por él.

Informe a su hijo y manténgase informado

La adolescencia suele ser una etapa de experimentación y a veces esa experimentación incluye comportamientos arriesgados. No eluda los temas relacionados con el sexo, las drogas, el alcohol y el tabaco; si conversa con su hijo abiertamente sobre estos temas antes de que se exponga a ellos, habrá más probabilidades de que actúe de forma responsable cuando llegue el momento. Comparta los valores de su familia con su hijo y hable con él sobre lo que considera correcto e incorrecto.

Conozca a los amigos de su hijo y también a los padres de sus amigos. La comunicación habitual entre los padres puede hacer maravillas para crear un ambiente seguro para todos los adolescentes que pertenecen al mismo grupo. Los padres pueden ayudarse los unos a los otros a hacer un seguimiento de las actividades de sus hijos sin que éstos se sientan vigilados.

Sepa identificar las señales de alarma

Que una persona experimente cierta cantidad de cambios es algo normal durante la adolescencia, pero un cambio demasiado drástico o duradero en la personalidad o comportamiento de un adolescente puede indicar que existe un problema real que

requiere ayuda profesional. Esté pendiente de si su hijo presenta una o varias de las siguientes señales de alarma:

- Aumento o pérdida excesiva de peso
- Problemas de sueño
- Cambios rápidos y drásticos en su personalidad
- Cambio repentino de amigos
- Faltar a clase continuamente
- Sacar peores notas
- Hablar o, incluso, bromear sobre el suicidio
- Indicios de que fuma, bebe alcohol o consume drogas
- Problemas con la ley

Cualquier otro comportamiento inadecuado que dure más de 6 semanas también puede ser un signo de algún problema subyacente. Durante esta etapa, usted puede esperar que su hijo tenga algún que otro tropiezo en los estudios o en el comportamiento, pero un estudiante de notables y sobresaliente no debería de repente empezar a fallar, ni una persona que suele ser extrovertida debería aislarse de todo el mundo. En tal caso, el pediatra de su hijo, o bien un psicólogo o psiquiatra, podrían orientarle para encontrar la ayuda profesional adecuada para él.

Respete la intimidad de su hijo

A algunos padres, comprensiblemente, les cuesta mucho respetar la intimidad de su hijo. Sienten que todo cuanto hacen sus hijos es asunto suyo. Pero, para ayudar a su hijo a convertirse en un adulto joven, deberá respetar su intimidad. Si usted detecta señales de alarma de que su hijo podría tener problemas, entonces no tendrá más remedio que invadir su intimidad hasta llegar al fondo del problema. Pero, en caso contrario, deberá mantenerse al margen.

En otras palabras, el dormitorio de un adolescente, sus libros, sus correos electrónicos y sus llamadas telefónicas deben ser algo completamente privado. Tampoco debe esperar que su hijo comparta con usted todas sus ideas o actividades. Está claro que,

por estrictos motivos de seguridad, usted siempre debe saber dónde está, qué está haciendo, con quién está y cuándo volverá su hijo, pero no necesita conocer todos los detalles. Y, por descontado, ¡no espere que le pida que le acompañe!

Empiece por la confianza. Deje que su hijo sepa que usted confía en él. Pero, si se rompe la confianza, su hijo deberá disfrutar de menos libertades hasta que la recupere.

Supervise lo que ve y lo que lee su hijo

Programas de televisión, revistas, libros, Internet; los chicos pueden acceder a un montón de información. Esté al tanto de lo que ve y lee su hijo. No tema fijarle límites sobre la cantidad de tiempo que puede pasar delante del televisor o de la computadora. Sepa qué aprende su hijo de los medios de comunicación y con quién se comunica a través de Internet.

Cuando están a solas, los adolescentes no deben tener un acceso ilimitado a la televisión o a Internet; ambas deberían ser actividades de carácter público. El acceso a la tecnología también se debería restringir a partir de determinada hora (por ejemplo las 10 de la noche) para favorecer una cantidad adecuada de horas de sueño. Es razonable prohibir el uso del teléfono móvil y la computadora a partir de determinada hora.

Establezca normas apropiadas

La hora a la que su hijo adolescente debe acostarse ha de ser la adecuada para su edad, como cuando era un bebé. Los adolescentes todavía necesitan dormir de 8 a 9 horas por la noche. Recompense a su hijo por ser una persona digna de confianza. ¿Respetar el "toque de queda" de las 10 de la noche los fines de semana? En tal caso, desplácelo hasta las 10:30. ¿Tiene un adolescente que participar siempre en las salidas familiares? Fomente que su hijo pase una cantidad de tiempo razonable con la familia.

Decida cuáles son sus expectativas y no se sienta ofendido cuando su hijo no quiera pasar tanto tiempo con usted como antes. Piense en su propia adolescencia: probablemente usted sentía lo mismo con respecto a sus propios padres.

¿Se acabará alguna vez?

A medida que su hijo avance por los años de la adolescencia, usted notará que disminuyen los altibajos emocionales propios de esta etapa. Y, al final, se convertirá en un joven independiente, responsable y comunicativo.

O sea que recuerde el lema de muchos padres que tienen hijos en edad adolescente: ¡Estamos pasando por esto juntos y también lo superaremos juntos!

Fuente: <https://kidshealth.org/es/parents/adolescence-esp.html>

126. -¿Conviven los padres con el niño?

No es real suponer que los niños no tomarán partido por alguno de los padres. “Divide y triunfarás” es un conocido dicho que los niños aplican en su beneficio, y casi siempre con buenos resultados, confrontando a sus padres entre sí incluso en un matrimonio feliz.

En general los padres se percatan del juego y lo terminan, pero los divorciados son más vulnerables a las presiones de sus hijos. Este chantaje puede ir desde pequeños oportunismos hasta fuertes presiones emocionales con los que intentan lograr ciertas ventajas materiales.

Por ejemplo: un padre divorciado que sale con una amiga, tal vez deba enfrentarse a sufrir la pérdida del respeto de los niños y vivir sometido a sus abusos.

Los niños pueden sentirse heridos si son tan jóvenes como para entender que el otro cónyuge tenga, quizá, algo de culpa en esa situación. Confesando su parte de culpa y explicándole a los niños, el cónyuge (equivocado) podrá encontrar un camino para resolver el problema. Pero al crecer los niños buscarán un responsable a quien acusar por sus dificultades.

Para los niños de un hogar dañado, la lealtad puede convertirse en algo exagerado y ficticiamente importante. Esto puede dejar a los niños pocas oportunidades de experimentar algunas

emociones negativas (como odio a mamá/papá) que son naturales en el crecimiento.

Existen otros sentimientos que no son valorados apropiadamente: el dolor por la pérdida de un padre o familiar cercano; alejarse de los amigos y del colegio, si el divorcio implica un traslado físico, la inseguridad. Este sentimiento será el costo que los niños tendrán que pagar por el divorcio.

La mayoría de los niños son conscientes de la situación mucho antes de que sus padres anuncien el divorcio. Algunos sienten alivio al ver desaparecer las discusiones y tensiones. Otros, en cambio, pueden soltar la tensión bajo la que están sometidos ausentándose a clase, o cometiendo pequeños hurtos en las tiendas.

Aunque la sociedad responsabilice de estos actos a la situación familiar por la que los niños atraviesan, aquellas reacciones son el reflejo de la inseguridad, más que una reacción originada en el divorcio.

Los niños tienden a amoldarse a las sugerencias que les hacen los adultos, por ello es muy importante no hacer suposiciones acerca de cómo están reaccionando y por qué.

Los padres que intentan reconstruir su matrimonio porque los niños se han vuelto antisociales, están provocando un desastre aún mayor. Al contrario, deberían tranquilizarlos y acordar un comportamiento coherente para poder aliviar los sentimientos de inseguridad.

127. -¿Ha existido algún episodio de tensión en la familia usual o inesperada?

Cuando estamos preocupados o nos sentimos más nerviosos o ansiosos de lo normal podemos actuar, como padres, de diferente manera: Hay padres que intentarán ocultar plenamente a sus hijos las preocupaciones por las que están pasando, y así,

protegerles. Otros padres buscarán un consuelo en los niños y les contarán todo el malestar que tienen.

Pero, ¿qué ocurrirá en estos casos?

En la primera forma de actuar, el niño percibirá que algo pasa, sus padres no están como siempre y él lo nota. Esta preocupación será transmitida y además el niño comenzará a imaginar las posibles causas de lo que está sucediendo, sintiéndose incluso culpable de la situación pensando que él pueda ser uno de los motivos.

En el segundo caso, estaremos colocando a nuestro hijo en un rol de adulto. Estamos buscando que este nos cuide y consuele. El niño se hará cargo de los estados de ánimo de sus padres y sentirá la obligación de cuidarlos.

En ambos casos se produce en el niño un alto nivel de estrés y se acabará sintiendo igual o más preocupados que sus padres. Ya que además, recordemos que los niños no saben regular sus emociones solos, sino que son sus figuras principales de cuidado quiénes les transmiten como hacerlo.

¿Cuál sería la mejor manera de hacerlo?

Adaptar a su nivel de comprensión y a su edad lo que está ocurriendo. Que entienda por qué mamá o papá están más tristes, enfadados o preocupados más de lo normal y así poder dar un sentido al ambiente que se está viviendo en casa.

Hay quienes piensan que la ansiedad es transmitida a través de los genes, es cierto, pero se necesita un detonante para que se desarrolle, y esta activación dependerá del ambiente en el que el niño se desarrolle. Es decir, el estilo de crianza que el niño ha recibido, la forma en la que los padres gestionan las emociones o cómo reaccionan estos ante los problemas. No es lo mismo reaccionar de manera catastrofista cuando nuestro hijo nos cuenta que ha tenido problemas en el cole con otro niño a reaccionar preguntándole e interesándonos por lo que ha pasado y buscando juntos soluciones.

Es importante tener en cuenta que la familia es un cimiento fundamental para el desarrollo emocional. Será el pilar que les transmita seguridad, confianza en sí mismo y afecto, siendo estos

los ingredientes básicos para un correcto funcionamiento emocional.

Te preguntarás, ¿de qué manera transmito mi ansiedad a mis hijos? Se transmite a través de las preocupaciones constantes, esto hará, como hemos visto anteriormente, que el niño también se preocupe aún sin saber muy bien por qué, dándoles el mensaje implícito de que para que las cosas salgan bien hay que preocuparse.

La sobreprotección es una pieza básica en la transmisión de ansiedad a nuestros hijos. Como padres, tenemos la idea de tener que proteger a los niños de cualquier mínimo peligro que pueda aparecer es lo mejor que podemos hacer. Los niños, por naturaleza, son exploradores del mundo, pero nosotros, los adultos, podemos reaccionar con miedo ante determinadas situaciones, respondiendo así a nuestro propio temor. Así, enseñamos que el mundo es un lugar peligroso, pudiendo generar en él cuando sea adulto sentimientos de inseguridad.

En ocasiones nuestros propios deseos y necesidades son transmitidos a los niños. En ocasiones no somos conscientes y colocamos nuestra propia mochila de deseos y frustraciones en nuestros hijos. Deseamos que nuestro hijo juegue, por ejemplo, al fútbol. Disfrutamos viéndole jugar como si fuésemos nosotros los que jugamos. Para nosotros es importante que haga deporte y además vemos que tiene potencial para ello. Pero un buen día llega y nos dice que se ha cansado del fútbol que no quiere ir más y que se quiere apuntar a pintura. Nosotros nos echamos las manos a la cabeza y lo vemos como algo descabellado, nos enfadamos y frustramos porque lo que queremos es que siga yendo a fútbol. No hacemos caso a sus peticiones y excusamos esta idea con que el otro día tuvo problemas con un compañero, pero que ya pasarán porque son cosas de niños. Con esta actuación lo que estaremos haciendo es centrarnos en lo que nosotros queremos dejando de lado las necesidades del niño. Esto generará mucho estrés en él ya que sentirá que tiene que ir para que así su papá o mamá estén contentos con él; pasará a ser una actividad de ocio a una obligación.

Como conclusión, el malestar emocional de los adultos es transmitido a nuestros descendientes. Nosotros somos los encargados de regular emocionalmente a nuestros hijos, por

tanto, si yo no puede gestionar mis estados, va a ser complicado que mi hijo pueda hacerlo. Somos modelos para ellos, por lo que las conductas que nosotros realicemos serán lo que ellos vivían como las conductas correctas. Por ejemplo, si yo cuando estoy enfadado lo que hago es tirar cosas al suelo, probablemente mi hijo cuando se enfade hará lo mismo. El estrés y la ansiedad durante la infancia puede generar cambios a nivel cerebral permanentes con consecuencias negativas en la edad adulta. Es importante contar con el niño y explicarle las situaciones adaptadas a su edad. No es necesario contarle todos los detalles, pero sí que pueda formar un puzle completo de lo que esté ocurriendo. Esto generará mayor tranquilidad y seguridad.

Fuente:

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/malestar-emocional-padres-hijos/>

128. -¿Alguno de la familia es adicto tabaco, alcohol o drogas?

Si vives con una persona que tiene problemas con el alcohol o las drogas, no estás solo. Los problemas con el alcohol y las adicciones a las drogas (como los opioides) se conocen como trastornos por abuso de sustancias.

Estos trastornos perjudican la salud de la persona y modifican su forma de actuar. También causan problemas en casa y en el trabajo. No es fácil vivir con una persona que tiene un problema de abuso de sustancias.

Si te está ocurriendo a ti, explica a una persona de confianza cómo lo llevas y cómo te sientes. Obtén el apoyo que necesitas y que mereces.

¿Cómo te afecta el hecho de vivir con una persona que tiene problemas de abuso de sustancias?

Es muy duro. Puede afectar a cómo te sientes y a cómo actúas. También puede afectar a tu vida familiar. La forma en que afecta a un hijo el abuso de sustancias por parte de un padre difiere de

una persona a otra. Aquí tienes algunos ejemplos frecuentes. Lee los siguientes y fijate en si alguno de ellos describe cómo te sientes.

Cómo se pueden sentir los hijos. Algunos hijos sienten:

- Vergüenza, enfado o tristeza ante el abuso de sustancias de uno de sus padres
- Preocupación por la salud o la seguridad de su padre o madre
- Preocupación por sí mismos, sus hermanos o su otro padre
- Miedo, soledad o inseguridad cuando están en casa
- Frustración porque su padre o su madre no cambia y sigue abusando de sustancias
- Alivio cuando su padre o madre toma medidas para recuperarse
- Que es duro confiar en los demás o relajarse
- Que tienen que comportarse como un adulto antes de estar preparados
- Agobio y sentirse superados por la situación
- Depresión o ansiedad

Cómo pueden actuar los hijos. Algunos hijos:

- Se esfuerzan por no molestar al padre o a la madre que abusa de sustancias
- Tratan de mantenerse alejados del padre o la madre
- Pueden no hablar o dejar de pedir lo que necesitan
- Se guardan las emociones para sí mismos
- Mantienen en secreto el problema de su padre o madre
- Ocultan cómo es su vida en casa

- Evitan invitar amigos a casa porque nunca saben cómo puede actuar su padre o madre
- Faltan a clase o tiene problemas para llevar los deberes al día
- Desempeñan tareas propias de los adultos
- Discuten o se pelean con su progenitor
- Se hace daño a sí mismos (se autolesionan)
- Actúan como si la conducta del padre o la madre no les importara, a pesar de estar pasándolo muy mal

Cómo se puede ver afectada la vida familiar.

En algunas familias con problemas de abuso de sustancias:

- Un padre/madre tiene problemas para pagar las facturas y para conservar el trabajo
- Pueden no disponer de suficientes alimentos y/o de suficiente dinero
- Los hermanos mayores se pueden tener que encargar de sus hermanos pequeños
- Los padres pueden descuidar, maltratar o abusar de sus hijos
- Un padre/madre puede conducir borracho o bajo la influencia de drogas. El padre o la madre que abusa de sustancias puede meterse en problemas, hacerse daño o hacer daño a otras personas.
- Es posible que los niños deban vivir con otras personas para estar bien cuidados y protegidos
- Los padres se separan o se divorcian
- Los parientes y los amigos intervienen para ayudar
- Los padres reciben ayuda y se recuperan

¿Qué puedo hacer?

Si vives con una persona y este tiene un problema de abuso de sustancias, lo más probable es que lo estés pasando muy mal. Contacta con otras personas en busca de seguridad, ayuda y apoyo. Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer:

Ábrete a una persona de confianza. Habla con un buen amigo o amiga. Explícale por lo que estás pasando. Puede ser un alivio compartir con otra persona cómo son las cosas para ti. Y ellos te pueden ayudar de otras formas.

Ten la certeza de que no es por tu culpa. Algunas personas se culpan a sí mismas del abuso de sustancias de su pareja ya que no puede ser que no pueden hacer nada.

Conoce y nombra tus emociones. No ocultes tus sentimientos ni simules que todo va bien. Está bien sentir lo que sientes. Usa palabras (y no actos que pueden hacer daño) para expresar cómo te sientes y por qué.

Busca un grupo de apoyo. Hablar con otras personas que están atravesando una situación similar a la tuya te puede ayudar a afrontar mejor tu situación.

Busca un lugar seguro.

¿Te has dado cuenta de que haces todo lo posible para evitar estar en tu casa?

¿Te has planteado alguna vez escaparte de casa?

Construye unos buenos hábitos.

Muchas personas aprenden a no defender sus derechos ni a mostrar sus emociones. Les preocupa que esas conductas puedan desencadenar la bebida de alcohol o el abuso de sustancias por parte de uno de sus padres. Este tipo de hábitos te pueden ayudar a sobrevivir en los momentos duros que vives en tu casa. Pero pueden no funcionar en otras partes de tu vida. Saber defender tus derechos, decir cómo te sientes y mostrar tus emociones ayuda a tener buenas relaciones en el futuro. A veces la gente necesita ir a terapia para desarrollar unos buenos hábitos que no pudieron aprender cuando vivían con un progenitor alcohólico o adicto a otras sustancias.

Detén el ciclo. Los hijos de progenitores con problemas de abuso de sustancias están expuestos a un mayor riesgo de desarrollar este mismo tipo de problemas.

Fuente: <https://kidshealth.org/es/teens/coping-alcoholic-esp.html>

129. -¿Le administra de vez en cuando medicación casera?

La Organización Mundial de la Salud, si bien expresa su apoyo a las así llamadas medicinas naturales y tradicionales, advierte de los riesgos del uso inapropiado de estos compuestos, origen en muchas ocasiones de efectos secundarios peligrosos. Los registros de males ocasionados por el uso indebido de la medicina natural se multiplican a medida que aumenta la población que recurre a estas terapias, lo que plantea la necesidad de regular adecuadamente esta actividad.

El problema no está en la composición de estos medicamentos, la mayoría a base de hierbas y también considerados complementos alimenticios, sino en las mezclas de estos productos que muchas personas realizan sin el debido conocimiento.

Muchos de los compuestos básicos de estos productos son conocidos desde hace mucho tiempo por la medicina académica, los biólogos y los bioquímicos. Por lo general estos productos son inofensivos, pero eso no quiere decir que sean buenos para todas las personas en todas las circunstancias.

La alerta formulada por la OMS se basa en el creciente recurso a estas medicinas por parte de la población, que se acompaña con el incremento progresivo de reacciones adversas derivadas del uso indebido de estos compuestos, cuyas consecuencias pueden en ocasiones provocar la muerte.

Uno de los errores más frecuentes es confundir medicina tradicional con alternativa y con cualquier producto natural, lo que muchas veces es el origen del consumo de compuestos sin el debido conocimiento de sus propiedades y potenciales peligros.

Muchos productos medicinales tradicionales o alternativos son de venta libre.

La OMS declara su apoyo al uso de las medicinas tradicionales y alternativas, pero únicamente cuando han demostrado su utilidad para el paciente y representan un riesgo mínimo.

Ventajas de la medicina naturista:

- No agrede el cuerpo.
- Se concentra en el bienestar general del cuerpo.
- Ayuda a equilibrar las relaciones entre el cuerpo físico y las emociones.
- Generalmente no produce efectos secundarios.
- Es relativamente barata y se puede implementar fácilmente.
- Trata al paciente como un todo: cuerpo, mente y espíritu.
- Es fácil de asimilar y eliminar por el propio cuerpo.
- Puede utilizarse para prevenir sin dañar.
- Puede utilizarse por mayores periodos de tiempo.

Desventajas de la medicina naturista:

- Los controles de calidad a los que está sujeta no son los mismos que los realizados para controlar otro tipo de tratamientos.
- Puede tardar en producir el efecto esperado.
- Se centra en el origen del problema, por lo cual los síntomas pueden llegar a tardar más tiempo en desaparecer.
- No se conocen con exactitud las dosis efectivas.
- Puede ser menos eficaz para aliviar un problema agudo.

Fuente: https://www.tendencias21.net/La-OMS-advierte-del-uso-indebido-de-las-medicinas-alternativas_a366.html

<https://laopinion.com/2014/01/29/pros-y-contras-de-la-medicina-naturista/>

130. -¿Conversó con su hijo sobre normas de prevención de tránsito?

El niño como peatón

Es importante que el alumno conozca los elementos físicos de las vías públicas referentes al tráfico y que adquiera hábitos de comportamiento correctos en el entorno vial.

La vía pública

La vía pública se define como todo aquel camino que puede ser utilizado para marchar por él, abierto al tráfico y que se caracteriza por estar regulado por las normas de circulación.

Los elementos principales de las vías:

- Acera: reservada para los Peatones
- Calzada: reservada a la circulación los Vehículos
- Arcén: Franja longitudinal contigua a la calzada, no destinada al uso de vehículos automóviles, más que en circunstancias excepcionales.

Debemos dejar claros estos dos conceptos:

- Los Peatones circulan por la acera
- Los Vehículos circulan por la calzada

Existen varios tipos de vía:

- Vías urbanas. Suelen encontrarse dentro de las ciudades y pueblos y las denominamos calles.
- Vías interurbanas. Suelen encontrarse fuera de las ciudades y pueblos, se utilizan para unir, comunicar, juntar pueblos y las llamamos carreteras.
- Travesías. Dentro de las ciudades puede haber carreteras. Cuando una carretera está dentro de un pueblo o ciudad las llamamos travesías.
- Autopistas. Son vías interurbanas, sólo pueden circular vehículos automóviles y se caracterizan por tener más de un carril para cada sentido, y se encuentran cercadas en todo su recorrido.

Camina con seguridad

Debemos tener un comportamiento correcto como peatones responsables. El peatón es el usuario más vulnerable de la vía, en mayor medida si se trata de niños. Existen una serie de reglas que debemos recordar en todo momento para evitar riesgos en el tráfico:

- No caminar cerca del cordón, riesgo de atropello y de que nos mojen los coches cuando llueve.
- No llevar animales sueltos, les puede pillar un coche y pueden asustar a la gente.
- No tirar papeles al suelo, para ello utilizaremos la papelería.
- No jugar nunca cerca de la calzada.
- Nunca situarnos detrás de vehículos aparcados, especialmente si son grandes, ante el riesgo de atropello al dar marcha atrás.
- Cuidado con la salida y entradas de los garajes.
- Ayudar a quien lo necesite: ancianos, personas con movilidad reducida.
- Recordar que es fundamental no solo VER, sino también SER VISTOS.

Cruzar la calzada

Comenzaremos explicando cómo se cruza la calzada y las situaciones que se pueden producir.

Tenemos que pensar que cruzar la calzada no es fácil, tenemos que procesar mucha información en muy poco tiempo y casi de manera inconsciente.

Recomendaciones:

- Antes de llegar a la calzada, fijarnos en la velocidad y distancia de los coches.
- Cuando miremos IZQUIERDA, DERECHA, IZQUIERDA hacerlo con un pie avanzado, facilita el inicio de la marcha.
- Si llevamos mochila, colocarla correctamente y no llevarla colgada de un hombro, corremos el riesgo de que nos desequilibre.

Cruce de calles por los pasos de peatones

Los peatones, siempre que se ha posible deben cruzar por los pasos de peatones de la siguiente manera:

- Al llegar al paso de peatones nos detendremos en la acera, no en la calzada, mostraremos la intención de cruzar mirando a los coches y a sus conductores. Una vez que los coches se han detenido, comenzaremos a cruzar.
- Si la calle es de un solo sentido, cruzar por el lado del paso de peatones más alejado al coche parado.
- Si la calle es de dos sentidos deberemos asegurarnos que los coches que circulan por ambos sentidos van a parar.

Cruce de la calzada sin señalizar

- Cruzar siempre por el lugar que nos permita más visibilidad, y anticipar la trayectoria de los vehículos en todos los sentidos de la marcha. Evitar este tipo de situación, buscando el paso de peatones más cercano.
- No salir nunca de entre los coches, es muy peligroso.

Cruce de la calzada con semáforo

Los semáforos sirven para informar a los conductores y a los peatones.

La mayoría de los semáforos suelen tener dos partes.

- Arriba: para los conductores y tienen 3 luces redondas: Roja, Amarilla y Verde.
- Abajo: para los peatones y tienen dos muñecos: uno Rojo parado y uno Verde andando.

Colores de los semáforos

- Color Rojo: quiere decir que el paso está cerrado.
- Color Amarillo: nos avisa que va a cambiar a Rojo.
- Color Verde: indica que podemos pasar.

Para cruzar correctamente deberemos:

- Esperar en la acera no en la calzada.
- Mirar las luces que hay para los peatones.
- Cruzar cuando el muñeco está en verde y nos aseguremos de que los coches están parados.
- Cuando el muñeco empieza a parpadear nos indica que va a cambiar a rojo y dará paso a los vehículos, no debemos cruzar.

Cruce de la calzada en carretera

Si circulamos por la carretera como peatón deberemos seguir las siguientes instrucciones:

- Circular siempre por el lado izquierdo de la calzada de tal manera que al caminar siempre vea a los coches venir de frente.
- Caminar siempre por el arcén y en fila india.

- Recuerda que no está permitido caminar ni atravesar las autopistas.
- Si tenemos que cruzar lo haremos por el lugar más seguro y con mayor visibilidad. Recordar que las curvas no es un buen lugar para cruzar.

Fuente: <https://www.premioseducacionvial.com/educacion-vial/el-nino-como-peaton/>

Cinturón de seguridad

En el día a día, es inevitable que se nos haga tarde, pero lo que bajo ningún concepto se puede justificar es no ponerle el cinturón de seguridad a tu hijo. Su vida depende de ello.

No llevar puesto el cinturón de seguridad o no proteger a los niños cuando circulan en un vehículo con los sistemas de retención adecuados a su peso, estatura y edad es uno de los principales factores de riesgo en la carretera junto con la velocidad y conducir bajo los efectos del alcohol.

El Reglamento General de Circulación establece que queda prohibido circular con menores de doce años situados en los asientos delanteros del vehículo, salvo que utilicen sillas de seguridad infantil.

Excepcionalmente, cuando su estatura sea igual o superior a 135 centímetros, los niños de doce años podrán utilizar el propio cinturón de seguridad para adultos de los asientos delanteros.

En los asientos traseros, los niños cuya estatura no alcance los 135 centímetros, deberán utilizar obligatoriamente un dispositivo de retención homologado adaptado a su talla y a su peso.

Si la estatura del niño es igual o superior a 135 centímetros y no supera los 150 centímetros, se podrá utilizar indistintamente un dispositivo de retención homologado y adaptado a su talla y a su peso o el cinturón de seguridad para adultos. Los niños no podrán utilizar un dispositivo de retención orientado hacia atrás instalado en un asiento del pasajero protegido con un *airbag* frontal, a menos que haya sido desactivado.

Además, el Reglamento General de Circulación obliga al conductor y a los pasajeros, tanto de los asientos delanteros como de los traseros, a llevar correctamente abrochado el cinturón de seguridad o el dispositivo de retención infantil cuando vaya a realizar cualquier trayecto de vía urbana o carretera.

Un menor sin ningún tipo de sujeción multiplica por 5 las posibilidades de sufrir lesiones mortales. Además, nueve de cada diez lesiones infantiles graves o mortales, podrían haberse evitado si los padres hubieran puesto el cinturón de seguridad a su hijo o hubiesen utilizado algún tipo de dispositivo de retención infantil .

Fuente:

<https://www.guiainfantil.com/blog/salud/accidentes/vuelta-al-cole-ponle-el-cinturon-a-tu-hijo/>

El peligro de manejar luego de ingerir alcohol

Nada de alcohol al conducir.

El alcohol es un tóxico depresor del sistema nervioso. Aunque usted no lo note, un sólo vaso de vino, cerveza, whisky, etc., disminuye su capacidad de conducción, ya que:

- Embota los sentidos, altera la percepción y disminuye la capacidad de atención.
- Se alargan los tiempos de reacción, por lo que las respuestas y maniobras se hacen más lentas y torpes.
- La visión se ve afectada, en especial, empeora la visión periférica (a los lados), se hace más lenta la adaptación a los cambios de luz (por ej. en caso de encandilamiento), y se perciben con dificultad los tonos rojos (tardan en reconocerse las luces rojas del semáforo, las luces de posición y las de freno).
- Genera una falsa sensación de seguridad, con errores de juicio e interpretación, que predispone a excesos de velocidad y a todo tipo de violaciones a las normas de seguridad en el tránsito.

Tenga presente que:

- Ni el café, ni otros estimulantes, anulan sus nocivos efectos, aunque así pareciera
- Aunque sienta que está atento y trate de no cometer errores, Ud. y su familia corren alto riesgo, su cerebro está bajo los efectos del alcohol.
- No es necesario estar ebrio, para sufrir los efectos del alcohol en la conducción.
- Por lo menos en uno de cada dos muertos en el tránsito en el mundo, está presente el alcohol.

El límite legal

La Ley Nacional de Tránsito y su reglamentación establecen un límite de tolerancia máximo de alcohol en sangre de 0,5 g por litro, y la Ley Nacional de Lucha contra el Alcoholismo N° 24.788, la modifica parcialmente al disponer nuevos límites de 0,2 g por litro de sangre para motociclistas y ciclomotoristas, y 0 g para conductores profesionales (transporte de pasajeros, carga o menores).

Algunas provincias, como Córdoba y Salta, han dispuesto la tolerancia 0 de alcohol para todos los conductores de vehículos, y otras lo tienen en estudio.

¿Qué significa un límite máximo del 0,5? ¿Cuánto se tolera beber, según este límite?

Éste no es un límite cuantitativo, igual para todos, sino que varía en cada persona, según diversas circunstancias personales y, en especial, según el peso y el sexo. También otros factores, tales como el cansancio, la ingestión de ciertos medicamentos, enfermedades, etc., pueden potenciar los efectos tóxicos, por lo cual en realidad resulta muy difícil decir, con exactitud, si un vaso de bebida alcohólica, en un determinado ser humano y en un momento preciso, lo hará superar o no el límite legalmente tolerado, dejando bien en claro que el que no lo supere no garantiza que se esté en reales condiciones de conducir con

seguridad, ya que aún por debajo del límite legal la capacidad psicofísica se ve afectada.

Fuente: <https://www.premioseducacionvial.com/educacion-vial/el-nino-como-peaton/>

<http://luchemos.org.ar/es/sabermas/recomendaciones-breves/alcohol-y-conduccion>

131. -¿Habló con su hijo que le gustaría ser o hacer en el futuro?

Como madre, debés transitar un equilibrio entre habilitar y estimular sus sueños y guiarlos adecuadamente. En ese marco, nunca es demasiado temprano para ayudar a los hijos a descubrir su mundo y prepararlos para lo que vayan a ser “cuando sean grandes”.

Podés empezar repasando tus propios pasos. Meditando sobre cómo te preparaste para escoger la opción de futuro que más se acercaba a tus capacidades y a tus expectativas, reflexionando sobre la manera en que está cambiando el mundo mientras tu hijo se educa y las herramientas que podrías ofrecerle para que se prepare mejor. Probablemente recuerdes que tus inclinaciones fueron cambiando conforme pasaba la vida y que influyeron mucho tus vivencias y tus propios procesos mientras ibas madurando. Todo eso te ayudará a acompañar mejor el proceso de tu hijo.

Tu apoyo es esencial

La ayuda y el apoyo de los padres son fundamentales para que los hijos puedan prepararse para el futuro. Cuando hay que tomar decisiones importantes, los hijos aprecian mucho el impulso que les puedan brindar. La forma en que puedas nutrir sus sueños y su sentido de autoconfianza son regalos significativos que le ayudarán sin duda a construir su futuro.

Un hijo pequeño percibe todo lo que sucede en su entorno y la actitud de los cuidadores frente al trabajo, la educación y el cumplimiento de las metas personales. Todo lo que te vean hacer tendrá impacto no sólo en la elección de su profesión futura sino en su desempeño profesional más adelante.

El trabajo es divertido

Un pequeño se motiva cuando se divierte. Al permitirle acceder a distintas alternativas, lo ayudás a descubrir aptitudes desconocidas y le permitís descubrir lo que le gusta. Eventos artísticos, deportivos, científicos o culturales son el escenario perfecto para que descubra sus inclinaciones.

Si le facilitas la realización de actividades adaptadas a sus capacidades que favorezcan el reconocimiento de sus propias habilidades y fortalezas; si prestas atención a sus necesidades y gustos y le enseñas a adquirir buenos hábitos de estudio, seguramente tendrá un ambiente propicio que le permita desarrollarse a plenitud. ¡Y qué mejor si te involucras y disfrutan juntos de esas actividades! Seguro estará muy feliz de pasar tiempo contigo y feliz de ver que reconoces sus logros.

A medida que tu hijo vaya creciendo, funciona muy bien darle pequeñas tareas y responsabilidades. Crear situaciones que impliquen toma de decisiones y progresiva independencia le enseña a elegir y a asumir retos.

Es una buena idea basarse en los videos de la serie “Yo Quiero Ser”, ya que ellos presentan a niños que tienen la oportunidad de experimentar el trabajo de sus sueños. En ellos, los niños se embarcan en una aventura de un día en la que conocen a un profesional que les enseña su mundo laboral. Podés recrear las actividades de los videos que más le gustaron a tu hijo, usando los materiales y las instrucciones que se presentan al final.

Llevalos a trabajar

Podés colaborar para que participe junto a sus compañeros en actividades como visitas a negocios locales o pequeñas prácticas en lugares de trabajo.

También, podés ayudarlo a buscar centros de apoyo que ofrezcan orientación vocacional y a encontrar su correcto lugar de estudios.

¿Qué no hacer?

1) No comparar. Respetar las diferencias con otros niños o con sus hermanos conlleva al reconocimiento de que cada persona tiene aptitudes e inclinaciones muy propias y permite valorar las diferencias individuales.

2) No decidir por ellos. No hay que tomar decisiones sin tener en cuenta la vocación de los hijos y las habilidades que poseen. Es fundamental escucharlos y enterarse de lo que quieren y no tratar de influir teniendo en cuenta los gustos propios. La experta sostiene que la felicidad en el trabajo está en hacer lo que nos gusta y que hay que cuidarse de decirle a un hijo que su elección no es la correcta porque no tiene futuro laboral; es más probable que encuentre ese futuro en algo que le apasione y no en un oficio en el que estará desmotivado.

3) No proyectes tus sueños en tu hijo. Es normal que como padres tengamos objetivos y sueños, pero es importante inculcarle el valor de tener sus propios objetivos.

4) No caigas en estereotipos de género. No te asustes si tu hija prefiere hacer construcciones gigantes con bloques o a tu hijo no le gusta el fútbol ni la pelota. Aun cuando muchos de los estereotipos son ciertos y las niñas tienden a jugar de manera más calmada mientras que los niños prefieren las actividades físicas, es importante que dejes que tu hijo explore y descubra las actividades que le causen curiosidad y que disfrute a su manera. De hecho, la proporción de hombres y mujeres en profesiones tradicionalmente relacionadas con cada género está cambiando. En cada etapa del crecimiento y desarrollo de un ser humano lo importante es la exploración y no pretender que se conviertan en expertos. Lo interesante es que busquen, que se animen a probar y que lo hagan sin sentirse sometidos a ninguna exigencia. Con tu ayuda, serán ellos quienes decidan qué quieren ser en función de lo que les dicta su alma, y nada más.



Fuente: https://www.clarin.com/entremujeres/quiero-profesion-voacion-ayudar-hijo-elegir-profesion_0_BJceXaYDXg.html