



Foto: © Miles Alridge / Trunkarchive.com / Contacto

La vida no tiene por qué ser tan complicada. Entonces, ¿por qué tan a menudo educar es un martirio? Te proponemos 20 claves para que la “reentré” escolar no sea una pesadilla, un decálogo que se puede resumir en dos grandes líneas. Por un lado, “en la necesidad de demostrar a los hijos cariño por encima de todo, lo que supone alabar sus progresos y poner límites”. Y por otro, “en ser coherentes y actuar de acuerdo a lo que decimos, puesto que ellos tienden a imitar lo que ven”. Lo dice Juan Antonio Planas, presidente de la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España (COPOE), cuyas experiencias ha inspirado estos consejos. El experto recomienda mucha comprensión, suficiente humor y toda la paciencia ante esos deberes aún sin terminar, esas habitaciones desordenadas, esas palabras que se lleva el viento y esas pantallas en “on” que nunca se apagan. En su opinión, ni hay que ser excesivamente comprensivo ni autoritario de más. Lo ideal es enfocar los problemas uno por uno, marcarse objetivos modestos, ser positivos, reflexionar sobre lo que está pasando antes de actuar, no dramatizar y optar por recompensar con acciones o elogios en lugar de regalos materiales. Aplicar estas estrategias puede ser el comienzo de una vida de padres a salvo de la ansiedad y el mal humor que tanto daño hacen a nuestros hijos y a nosotros mismos.

## APRENDIZAJE

**1 No permitas** que el éxito escolar te obsesione. Tus hijos se sentirán presionados y tú con sobrecarga emocional. Subraya siempre lo que hacen bien. Por ejemplo, si han sacado mala nota en Lengua pero muy buena en Matemáticas, recalca esto último. Mejorarás su autoestima y allanarás el camino de su éxito personal. Si te quedas en lo negativo, les hundirás.

**2 Ponle metas alcanzables** y acordes a su edad y a su personalidad. Casi todos los adolescentes dejan de prestar atención más allá de 45 minutos. Y si tienen entre 8 y 12 años, no más de 30. Superada esta barrera, el interés y la concentración decaen. Apuesta por el tiempo de calidad porque, a veces invirtiendo poco se puede ganar mucho.

**3 El esfuerzo y la perseverancia** son claves. Y esto vale tanto para el juego y el deporte como para la lengua, las matemáticas o el inglés. La felicidad de estar en la cima es directamente proporcional al esfuerzo que costó alcanzarla. Animales sutilmente a seguir. Te lo agradecerán eternamente.

**4 No todos los niños** son iguales y, por tanto, no aprenden de la misma manera. Unos tienen memoria visual y otros auditiva. Si están entre los primeros, potencia la lectura. Si entre los segundos, la escucha en clase y la repetición en voz alta. Sus puntos fuertes arrastrarán a los débiles.

**5 Si el momento de hacer** los deberes se ha convertido en una pesadilla, puedes delegar. ¿Por qué no contratas a una estudiante como profesora particular? Por poco dinero ganarás las tardes para ti (o vosotros, que falta os hace). »

¿Eres una madre estresada? ¿Estás harta de perder los nervios, de sentirte al límite y de vivir con sensación de culpabilidad? Asume de una vez que no eres una madre perfecta (y que tus hijos tampoco lo serán) y toma nota de estas 20 claves para educar sin estrés y no dejarte llevar por la ansiedad. POR **ÁNGELES CASTILLO**

# ¡NO PUEDO MÁS!

## » AUTORIDAD

**6 Si le has dicho** que le vas a castigar y luego no lo haces, pensará que no cumples tu palabra. Mantén tu posición y muéstrate firme aunque te cueste. Los límites son necesarios para su madurez. Y olvídate de los castigos imposibles que ni tú misma te crees, tipo: "Voy a apagar la tele para siempre"... Apúntate al realismo con un sencillo "esta tarde no sales" o "esta semana no tienes móvil". Tú sabes, mejor que nadie, lo que les duele perder. Útilízalo sin actitud y no te olvides a la primera de cambio.

**7 Negociar te puede** sacar de muchos apuros. Saca tu lado más diplomático. Cambia habitación ordenada toda la semana por sesión de cine el sábado, o mesa recogida a diario por un viaje a fin de mes. La recompensa les motivará y hará que se habitúen a la responsabilidad y el trabajo.

**8 Relaja las reglas** el fin de semana y durante las vacaciones. Es un premio para todos y te lo agradecerán. Si los días laborables han llevado una dieta equilibrada, no pasa nada por que el sábado se abandonen a las patatas fritas y el refresco. Si no se lo prohíbes tal vez nunca tengan interés en ello.

**9 No puedes librar** guerras en todos los frentes. Elige un terreno en el que no vas a bajar la guardia y muéstrate más relajada en los demás. Por ejemplo, reserva tus energías para su rendimiento escolar y sé más flexible con la alimentación, las horas ante el televisor o las salidas a la calle. O viceversa.

**DIRIGE TUS ESFUERZOS A QUE APRENDAN A PLANIFICAR SU TIEMPO. ASÍ CONQUISTARÁN (Y DISFRUTARÁN) SU AUTONOMÍA.**

## SU ESPACIO

**10 No dejes que las pantallas** entren en su habitación. Son amigas de la pasividad y el ensimismamiento. Colócalas en los espacios comunes. Evitarás que se aíslen y controlarás su uso. Si es necesario negocia: una hora de ordenador o televisión por una hora de deporte o actividad artística.

**11 No caigas en la tentación** de dejarles navegar por internet antes de los 12 años. No están preparados y es como dejarles solos en la gran ciudad. En todo caso acompáñales y ayúdalos a buscar. Aunque no lo sepan, te necesitan.

**12 La casa es de todos** pero su habitación es suya! No entres a curiosear, colocar sus cosas o tirar lo que, en tu opinión, no vale. Se sentirá invadido. ¿Qué tal si les cedas una pared para que pinten y cuelguen lo que quieran? Será su espacio de expresión y libertad.

**13 El aburrimiento** es un terreno abonado para la creatividad. Si tu hijo juega solo en un rincón, no le llames ni le busques rápidamente una actividad. No quieras rentabilizar su tiempo al máximo. La soledad enseña a sentir deseo, elaborar estrategias y desarrollar su imaginación.

## AFICIONES

**14 No pretendas** que sean políglotas, artistas y unos "cracks" del deporte. Apuntarles a inglés, teatro, piano y fútbol puede ser demasiado. También necesitan descansar y aprender a gestionar su tiempo libre. La mayoría de expertos creen que es más importante que los hijos estén con los padres que cualquier actividad extraescolar.

**15 ¿Eres una gran lectora** y deseas ardientemente que tus hijos también lo sean? Deja que ellos escojan sus lecturas. No pasa nada porque combinen Stevenson o Tolkien con tebeos y revistas. Reserva siempre un lugar para ellos en la biblioteca, y comenta lecturas, periódicos o revistas.

**16 Los niños se fijan** más en lo que haces que en lo que dices. El clásico "predicar con el ejemplo". Si te ven feliz en una exposición, un concierto o con un libro en la mano, ellos también querrán hacerlo. No juegues a ser la eterna profesora ni conviertas cualquier salida en una rigurosa visita pedagógica.

**17 Aprovecha cualquier momento** cotidiano para abrir su mente. Las canciones de sus grupos favoritos son perfectas para aprender inglés; los viajes que hacéis en familia, para la geografía; los libros, para la lengua y la literatura; y las salidas al campo o visitas al zoo para la biología. No todo está en los libros o en internet. Demuéstraselo.

## INDEPENDENCIA

**18 Con los niños y adolescentes** es cuestión de método. De nada sirve que estés encima, atendiendo sus deberes. Dirige tus esfuerzos a que aprendan a planificar su tiempo. Así conquistarán (y disfrutarán) su autonomía.

**19 Enséñales a alejarse** de vosotros poco a poco para evitar que un día huyan de repente. Que vayan conquistando su libertad poco a poco. A los ocho años pueden bajar a comprar el pan si la tienda debajo de casa, a los 10 ir a casa de un amigo, a los 14 solos al cine... Confía en ellos.

**20 Nunca te anticipes** a sus preguntas y necesidades. Espera paciente a que lleguen y ofrece respuestas adecuadas. En cuestiones sexuales, muéstrate abierta y dialogante, y respeta su intimidad. Ofrece libros sobre el tema. Que sepa que no te inmiscuyes pero que tampoco eres ajena a sus asuntos. ■

¿Eres una madre estresada? Deja tus comentarios en [mujerhoy.com](http://mujerhoy.com)

