

El Arte de ser Abuelos



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
Aprender a educar	10
Actuación de los abuelos	12
Objetivo: ser más felices ellos y nosotros	17
Querer es poder	18
¿Qué podemos hacer para actualizar nuestra forma de amar y para sentirnos bien?	19
Revisión de lo leído (método ORID)	20
PRIMERA PARTE	
REVISIÓN EMOCIONAL DE LOS ABUELOS	
Capítulo 1	25
Ya somos parte de la familia extensa	25
Ser abuelos no es sinónimo de ser viejos	27
Mejorar nuestra autoestima como personas	30
Alabar y reforzar	31
Cambio de programa	33
Creación de nuevos programas personales	35
¿Estamos hechos a semejanza de Dios?	37
Ser positivos y optimistas	40
Enseñar a un niño a ser optimista	41
Reconocer nuestro nuevo yo	44
Practicar el sentirse bien para transformarlo en hábito	46
El mecanismo de supervivencia	49
Enfadarnos no nos ayuda	50
Soluciones a situaciones de enfado	53
Revisión de lo leído (método ORID)	57
Capítulo 2	59
¿Cómo hacemos para no sentirnos bien?	59
Crear nuevos referentes de respuesta psicológica	61
Autocondicionamiento creativo	64
Ni orgullo o soberbia ni complejos de inferioridad	64

Descubrimos nuevas posibilidades	65
Motivarse a empezar	66
Aprovechar el momento y la situación adecuados	67
Resignarse no es suficiente	68
Búsqueda de alternativas	70
Motivación positiva por ser persona	74
Sentimientos de culpa por omisión	76
Asumir la responsabilidad positiva propia	77
Crear interés	79
Aprender a querernos	80
Perspectivas humanistas del ser humano	81
Autoestima natural por el hecho de ser persona	82
Revisión de lo leído (método ORID)	84
 Capítulo 3	
Hábitos de relación y comunicación	85
La importancia del lenguaje	86
Comunicación intrapersonal	87
¿Qué es lo mejor para mí?	89
Subpersonalidades	90
Comunicación interpersonal	92
La escucha	97
Aprender a escuchar de forma activa	101
Aspectos que mejoran la comunicación	103
Cuidar la comunicación no verbal	105
Mensaje-yo	109
Comunicación de no aceptación	110
Enseñar a los niños a escuchar a sus abuelos	115
Fórmulas sencillas para invitar a hablar	116
Revisión de lo leído (método ORID)	118

SEGUNDA PARTE
LA «ABUELIDAD» CONSCIENTE

 Capítulo 4	
Abuelos activos y eficaces	121
Investigación educativa	124

Las relaciones con los padres de nuestros nietos	126
Abuelos canguro	129
Aprender a ser abuelos	135
La abuela	139
Abuelos viudos	140
Co-abuelos	140
Posibles roles del abuelo educador	141
Ser abuelo en la distancia	145
Ser abuelo cuando se vive cerca	150
Cometidos concretos de los abuelos	151
Establecer las reglas	152
Nietos que rejuvenecen	153
Revisión de lo leído (método ORID)	154
 Capítulo 5	 155
Aprender a ser abuelos eficaces	155
Colaboración formativa	156
Promover convivencia	157
Hacer que nuestros nietos se sientan importantes y queridos	158
Mensajes de aceptación	160
Escuchar	162
Cómo escuchar a los niños que son demasiado pequeños	162
Démosles una oportunidad a los niños para cubrir sus necesidades por sí mismos	165
Empezar a relacionarnos desde antes de que nazcan	166
Participar en los juegos de nuestros nietos	167
Aportaciones de los juegos a los niños	167
Jugar a representar	168
Juego y realidad: valor del juego simbólico (juego de ficción)	169
Juego y desarrollo intelectual	169
El juego como elemento educativo	171
Juego espontáneo	171
Juego y personalidad	172
Jugar en casa	174

Disciplina	175
Poner límites	176
Formación de los nietos	177
Crear bienestar compartido	181
Técnicas de actuación familiar	182
Comportamientos que no ayudan	185
El poder formativo de la música	186
Promover el hábito de leer de nuestros nietos	187
Abrirse a practicar deportes	188
Aprender el uso del dinero	189
El dinero y los adolescentes	191
Peleas entre hermanos	192
Evitar actitudes intransigentes	195
Ayudar al nieto a tener éxito en la escuela	196
Participación en las actividades del centro escolar	198
Sugerencias prácticas para los abuelos	199
Pequeñas cosas que proporcionan felicidad	201
Aprendizaje temprano	205
Las etiquetas que ponemos a los niños	207
Revisión de lo leído (método ORID)	209
 Capítulo 6	 211
El gran cambio de niño a adolescente	211
Relacionarnos con nuestros nietos preadolescentes	213
Emociones y comportamiento de los adolescentes	216
Cambios de perspectiva de los adolescentes	218
Sugerencias de adolescentes, y a menudo también de muchos preadolescentes, para una buena convivencia	219
Revisión de lo leído (método ORID)	225
 Conclusiones	 227
Bibliografía	229

INTRODUCCIÓN

Este libro está escrito para los abuelos¹ que queremos:

- Ser más felices en nuestro día a día, en nuestras relaciones con nosotros mismos, con nuestros hijos, con nuestros nietos y demás personas de nuestro entorno.
- Participar y disfrutar en la tarea de formación de nuestros nietos, sin por ello renunciar a nuestras propias ocupaciones, diversiones y necesidades.
- Disfrutar del tiempo que pasemos con nuestros nietos sin tener la responsabilidad directa de su educación, aunque conscientes de que, con nuestro ejemplo y nuestras interacciones con ellos, marcamos una diferencia importante en su desarrollo como personas.
- Buscar, junto con nuestra familia, la forma de crear una buena convivencia en la que todos colaboremos para sentirnos bien cada uno consigo mismo y con los demás.
- Aceptar sin frustrarnos, que, como abuelos, hemos entrado a formar parte de la familia extensa de nuestros hijos y que ya no representamos la parte preponderante en su realidad. Es parte del ciclo de la vida y es importante para poder sentirnos bien en nuestras relaciones con ellos sin tener expectativas al respecto.

En otras palabras, vamos a descubrir que es importante poder ser unos abuelos contentos y ser conscientes de serlo para poder ser unos abuelos fantásticos que marcan una diferencia en el entorno familiar en que se mueven.

¹A lo largo del libro, la palabra «abuelo» incluye tanto a los abuelos como a las abuelas, no obstante las importantes diferencias entre los dos sexos. Estas diferencias pueden ser el tema de otro libro.

Nos vamos a dar cuenta también de que conseguirlo es algo que depende en gran parte de nosotros, si aceptamos que podemos ser efectivamente unos abuelos fantásticos y nos motivamos para actuar al respecto.

Todos tenemos mucho que aprender, empezando por el amor, la comunicación, las relaciones, la empatía y otras asignaturas que no hemos aprendido suficientemente en el pasado. Por ejemplo, con respecto al amor, no hemos aprendido a amarnos a nosotros mismos como medio de poder amar a los demás. Tampoco hemos conseguido buenas calificaciones en paternidad; aunque lo hayamos hecho de la mejor forma que sabíamos.

El objetivo que nos proponemos ahora es el de aprender a hacerlo mejor como abuelos, y el mejor camino es buscar la forma de hacerlo mejor como personas. Las experiencias que tuvimos como padres en realidad pueden ayudarnos a aprender a ser unos abuelos que marcan una diferencia muy positiva en la vida de nuestros nietos y, en esta nueva etapa de nuestras vidas, volver a serlo también en la vida de nuestros hijos.

Según varias fuentes, incluido el psicólogo y escritor Erich Fromm, el amor es un arte que todos tenemos dentro, pero que necesitamos refrescar para que podamos ser verdaderamente eficaces en nuestra vida de relación. Hay que aprender sobre el amor como se aprende sobre un arte -*El arte de amar*-; esto incluye lo teórico y lo práctico y nuestra propia intuición en la aplicación del amor en nuestras vidas.

Las personas queremos ser amadas, pero si no averiguamos nuestra propia forma de amar y si no aprendemos nosotros mismos a amar de forma incondicional, nos limitaremos a considerar el amor desde la perspectiva de cómo nos quieren los demás y cómo queremos que nos amen. Esto nos limita y no es suficiente para ser abuelos felices, que es lo que queremos ser.

Para este fin, los abuelos podemos decidir cómo queremos que sea nuestra forma de relacionarnos y comunicarnos con nuestros nietos, con nuestros hijos y con los demás miembros de la familia, para transmitir el amor que tenemos dentro. Para ello, podemos hacer una labor de autoconocimiento y una re-

visión que nos abran a superar barreras emocionales y aprender algunas dinámicas interactivas de comportamiento, lo más grato y lúdico posible, sobre cómo llegar a ser un modelo y un ejemplo de persona para nuestros nietos.

Mediante el ejemplo podemos motivar actuaciones positivas de nuestros hijos con nosotros y con sus propios hijos, y de nuestros nietos con nosotros y con sus padres. Servirá para la mejora de las dinámicas de relación intra e interpersonales dentro de la familia nuclear y extendida.

Muchos de nosotros necesitamos sanar situaciones emocionales anteriores que pueden interferir en las relaciones mutuas y crear insatisfacción e incluso resentimiento en alguna de las partes.

Muchos abuelos de hoy ya no son lo que eran cuando eran padres. Han aprendido, directamente de la vida, formas distintas de relacionarse y comunicarse, y están abiertos a buscar con sus nietos alternativas mejores a las que utilizaron con sus hijos.

Los que sienten este empuje interior desde la conciencia de no haberlo hecho tan bien en la educación de sus hijos se pueden sentir motivados desde su cariño e interés hacia sus nietos a buscar ahora la forma de hacer algo para conseguir una convivencia en que cada miembro de la familia se motive a hacerlo lo mejor posible. Cuando mejoramos las relaciones con nuestros hijos conseguimos que las nueras y los yernos acaben sumándose ellos también a esta revisión emocional, y se abran a entrar en la alianza, aportando su colaboración incondicional.

Una labor de revisión emocional propia y de parte de nuestros hijos y sus parejas ayuda a sanar viejas heridas y a mejorar las relaciones mutuas cuando no resulten ser lo suficientemente abiertas para facilitar la convivencia y el afecto mutuo extendido a toda la familia. A abuelos, padres y nietos, como familia, nos interesa escoger ser aliados en una tarea común tan importante como enseñar convivencia dentro de la educación de los niños para que puedan sentirse bien consigo mismos y con los demás como primer paso para ser felices.

Aprender a educar

Aprender a educar a los niños para que lleguen a ser personas optimistas y estén contentas en su vida de acción y relaciones es una asignatura que nuestra sociedad tiene todavía pendiente. Estamos motivados a educarlos para que tengan éxito y dinero y más cosas que les pueden ayudar en su vida, pero hemos dejado de lado el hecho básico de que aprendan cómo ser felices en su vida y en sus relaciones, y queremos educarlos para que aprendan a serlo. Se trata de un aprendizaje que, al igual que otros, necesita una comprensión previa

- 1) de que podemos ser más felices si nos lo proponemos,
- 3) de lo que es la educación para ser más felices,
- 4) de lo que es la formación de la persona para que pueda aceptar y utilizar este aprendizaje.

Si comprendemos cómo se forma la personalidad humana desde la infancia y aceptamos que la comunicación para relacionarnos mejor es un elemento que necesitamos aprender para que las relaciones funcionen, vamos a ser capaces de hacer una buena labor formativa como abuelos.

De esta forma podremos aprobar, en esta etapa de nuestra vida, la asignatura de abuelos fantásticos que estamos empezando.

Aprender a ser abuelo, desde esta perspectiva, es placentero y divertido si queremos que lo sea. Para ello, sin embargo, necesitamos estudiar, comprender y utilizar los recursos personales, sociales, intelectuales y afectivos por el solo hecho de ser personas que existen en cada uno, empezando por nosotros.

Yo, en mis tiempos, no lo hice lo suficientemente bien como padre, y mi mujer tampoco como madre. Empezamos a preocuparnos y a estudiar la asignatura de ser padres solo después de no aprobar, y entonces, al enterarnos de que había formas mejor de hacerlo, nos pusimos los dos a trabajar y estudiar frenéticamente para recuperar el tiempo perdido. Era un poco tarde, ya que nuestros hijos ya habían crecido; sin embar-

go conseguimos salvar todavía bastante del naufragio de nuestro barco familiar. No obstante, no pudimos evitar un gran número de disgustos previos que nos hubiéramos ahorrado de haber buscado antes formas alternativas de ser unos padres y unos educadores más efectivos, afectivos y conscientes.

El precio más elevado lo pagaron nuestros hijos, que, por su parte, tuvieron que superar muchas más dificultades en su vida de las que hubieran tenido si nosotros hubiéramos estudiado antes formas de cómo ser padres, para ser más felices nosotros y nuestros hijos.

Todos los abuelos, en principio, somos buenos abuelos. La «abuelidad» es un «sitio» muy especial para poder dar amor incondicional a otra persona por el solo hecho de ser nuestro nieto.

Más o menos, todos los que conocemos a nuestros abuelos tenemos buenos recuerdos, y a veces hasta recuerdos entrañables, de ellos o de algunos de ellos.

Lo importante es estar abiertos a querer a nuestros nietos de forma consciente y a querer ayudarles a desarrollarse como personas buenas, eficaces y de éxito. Al mismo tiempo, si esto no se cumple, necesitamos estar en la onda de aceptar a nuestros nietos por cómo son y por el solo hecho de ser. Son nuestros nietos y los queremos.

Para ser abuelos, en principio no hacen falta libros o conocimientos especiales. La mayoría tenemos nuestras experiencias y a menudo simplemente actuamos por instinto.

Sin embargo, como hemos dicho, en este libro estamos hablando de ser unos abuelos fantásticos que marcan una diferencia importante en el desarrollo de sus nietos, y esto requiere romper algunos esquemas y buscar y adquirir unos nuevos conocimientos y experiencias sobre el arte de relacionarse y comunicarse.

Con este fin, y para abrirnos y motivarnos a actuar al respecto, muchos necesitamos llevar a cabo una revisión emocional personal que nos descubra que ser más felices en el aquí y ahora depende de nosotros. Posiblemente necesitemos aprender

nuevas formas de comunicarnos con nosotros mismos, nuestra pareja, nuestros nietos y nuestros hijos, para conseguir que todos juntos hagamos posible la creación de una convivencia que funcione.

Una buena convivencia entre todos facilita y permite el desarrollo de una personalidad sana, autorrealizadora, positiva, comunicadora, respetuosa y aceptadora en nuestros nietos, además de ayudarnos a mejorar la forma como lo hacemos nosotros y nuestros hijos.

Capítulo 5

Aprender a ser abuelos eficaces

Como hemos indicado, en la sociedad actual, los padres que trabajan no pueden compartir todo el tiempo que quisieran con sus hijos. Como consecuencia, la figura del abuelo ha recuperado importancia en tareas como esperar a los nietos a la salida del colegio, darles la merienda o llevarlos al parque y más actividades juntos.

Esto quiere decir que el abuelo tiene la oportunidad de pasar largos ratos con sus nietos y, como consecuencia, tener con ellos conversaciones que pueden ser muy eficaces en la formación de sus personalidades y sus situaciones emocionales. La personalidad, los valores y la forma de comunicarse de los abuelos tienden a adquirir una importancia básica en la formación para la vida de sus nietos, lo mismo que lo fue para sus hijos en su tiempo.

Realizar en este momento vital una labor de reformulación, sanación y mejora de nuestra forma de comunicarnos y relacionarnos con nuestros hijos y sus esposas nos ayuda a llevar a cabo una buena tarea educativa con nuestros nietos. En el desarrollo de esta tarea tenemos la ventaja de que la educación formal de nuestros nietos no está a nuestro cargo y no tenemos que responsabilizarnos tampoco de la parte material de su subsistencia, que está a cargo de sus padres.

Es importante que la participación por parte nuestra en la labor educativa no formal sea hablada y aceptada por nuestros hijos y sus parejas: esto nos proporciona la ocasión de discutir

con ellos las posibilidades de aprender y transmitir nuevos valores y sus ventajas dentro de la formación para la vida.

Aprovechamos la ocasión para reconocer que, aunque con las mejores intenciones de acertar en su educación, con nuestros hijos no lo hicimos todo lo bien que nos hubiera gustado.

Ahora tenemos más experiencia y podemos ver las cosas de forma más abierta y eficaz. Al mismo tiempo nos damos cuenta de lo difícil que es para los padres educar de forma adecuada a sus hijos, y nos ofrecemos para ayudarles en particular en lo que concierne a su preparación para la vida.

Colaboración formativa

Una vez que hayamos conseguido aceptarnos y querernos a nosotros mismos como las personas que somos, entonces ya podemos acometer la segunda fase del aprendizaje para ser abuelos fantásticos.

Nosotros podemos buscar la forma de colaborar enfocando nuestra actuación hacia todo lo que podemos aprender, transmitir y enseñar desde lo positivo.

Desde este punto de vista y desde la perspectiva cultural y de transmisión de valores, podemos facilitar para nuestros nietos la formación de unas personalidades optimistas y abiertas a distintas posibilidades y a unas relaciones de afecto, refuerzo, aprecio y aceptación de sí mismos y de los demás.

Como abuelos no tenemos por qué regañar, castigar, imponer, culpabilizar o emplear otras formas negativas de educación. Esto, en parte, entra dentro de las tareas de nuestros hijos.

Nosotros podemos:

- ayudar,
- reforzar,
- facilitar soluciones a problemas y conflictos,
- ayudar a hacer planes,

- buscar alternativas a hábitos y prácticas de relación y comunicación que pueden ser mejorados en comparación con los que utilizamos nosotros con nuestros hijos y que, posiblemente, han empezado a utilizar ellos mismos en su tarea de padres.

Todo esto dentro del objetivo básico de ayudarles a sentirse cómodos y ayudarnos a nosotros a sentirnos a gusto con la tarea que hemos asumido. Queremos disfrutar de cada momento de nuestras relaciones y de nuestra aportación positiva a la vida y al desarrollo de la familia nuclear de nuestros hijos y de la familia extensa en la que nos encontramos y actuamos.

Crear una buena convivencia y ayudar a los demás a ser coautores de ella son dos maneras muy eficaces de sentirse bien.

Promover convivencia

Todos podemos ser promotores de una buena convivencia familiar. Es cuestión de pensar que es posible buscar ideas alternativas que nos lo faciliten. Se trata de algo que todos podemos hacer si decidimos que nos interesa y nos ponemos en marcha para conseguirlo. Merece la pena aceptarlo como proyecto de vida. En realidad, actuar en este sentido puede constituir para nosotros un placer, un disfrute e incluso un descubrimiento.

Una buena convivencia necesita de unas normas básicas:

- el respeto,
- la comprensión,
- el diálogo,
- la confianza,
- la paciencia,
- la empatía (ponerse en el lugar del otro),
- no recriminar,
- no culpabilizar,
- no criticar,

- no despreciar,
- no amenazar,
- no intimidar,
- no insultar,
- no avergonzar,
- no vengarse o tomar represalias,
- no acumular frustraciones,
- no provocar,
- no bromear o jugar agrediendo al otro,
- no iniciar ni reforzar pautas de comunicación agresivas,
- no actuar con soberbia,
- no exigir más de la cuenta,
- mantener una comunicación verbal y no verbal sana,
- intentar tener conductas verbales y no verbales positivas,
- intencionalidad positiva,
- evitar gesticulaciones agresivas (miradas, movimientos bruscos o amenazadores, etc.),
- no humillar,
- no manipular,
- ser simpático,
- estar por el otro sin dejar de estar por uno mismo.

Hacer que nuestros nietos se sientan importantes y queridos

Veamos algunas sugerencias de actuaciones de refuerzo:

- Hacerles sentir valiosos e importantes por el solo hecho de existir, de ser seres humanos además de parte de la familia, sea cual sea su comportamiento.
- Demostrarles confianza en que, como personas, son básicamente buenos en cualquier situación o contexto.
- Enseñarles la importancia de pensar por sí mismos y a disfrutar del aprendizaje y de la cultura por decisión propia.
- Enseñarles y animarlos a buscar su propia interpretación

de la realidad. Motivarles a comprender por qué se les pide que hagan las cosas.

- Hacer que se sientan libres de expresar sus pensamientos y opiniones sin miedo a ser juzgados negativamente y castigados.
- Demostrar interés por sus ideas y sus pensamientos. Discutirlos con ellos y hacer un esfuerzo real por comprenderles. Hablar con ellos sobre los temas que les parecen interesantes y prestarles toda nuestra atención y comprensión.
- Crear tiempos institucionalizados para compartir y hacer cosas juntos. Tratarles con respeto. Reconocerles su dignidad como seres humanos.
- Hacerles sentir que son objeto de amor incondicional para nosotros por el solo hecho de ser ellos mismos.
- Tratarlos con justicia. Reconocer nuestros errores cuando los cometemos.
- Crear en la familia un sistema de normas de convivencia definidas y aceptadas por todos, que les permitan saber lo que se espera de ellos y lo que ellos pueden esperar de los demás.
- Explicarles por qué queremos que hagan algo, para que se den cuenta y se motiven a hacerlo.
- Reconocerlos y alabarlos cuando hacen algo bien.
- Procurar que tomen en consideración el aprendizaje implícito en cada error propio y de los demás. Hablarles sobre el tema para que se den cuenta de ello y aprendan voluntaria y conscientemente de sus equivocaciones.
- Demostrarles confianza en sus potenciales físicos e intelectuales.
- Tener en consideración sus conocimientos, su forma de ser, sus estilos de aprendizaje e intereses en nuestras expectativas sobre su comportamiento, sus resultados académicos o sus actuaciones de varios tipos.
- Respetar su vida privada, emocional y física.
- Animarlos a que piensen bien de sí mismos y a tener un buen autoconcepto.

- Hacerles entender que los seres humanos somos capaces de grandes cosas y que por tanto ellos son capaces de grandes cosas. Proyectarles la idea de que la vida tiene sentido y que puede ser estupenda, excitante y llena de aventuras.
- Instarles a estar abiertos a aceptarse a sí mismos tal como son y a expresar sus emociones y deseos, dentro de la conciencia de la capacidad de crecimiento continuo de cada ser humano, esté donde esté.
- Demostrarles una actitud abierta y de comunicación con respecto a su cuerpo y al sexo.
- Valorarlos igual que a sus hermanos u otros chicos de su entorno.

Si nos relacionamos con el niño de forma abierta y empática, podemos ser un ejemplo que le ayude a comprender el porqué de las cosas y a ser responsable de su propia vida. Esto le ayudara a actuar él mismo de forma que los demás le acepten, le refuercen, le motiven y aprendan de él. Se sentirá en cualquier momento capaz de comunicarse, de expresar lo que piensa y de sentir respeto hacia sí mismo y hacia los demás.

La persona adaptada no es la que se somete a las reglas de la sociedad, aunque no le satisfagan, sino la que sabe cómo ser proactivo hacia la continua superación y no reactivo ante los acontecimientos.

Ser proactivo quiere decir actuar desde uno mismo como persona, resolver problemas, relacionarse teniendo en cuenta la situación anímica propia y de las demás personas, solucionar conflictos, cambiar situaciones que no nos gustan, para que sean como deseamos en interés común.

Esto es lo que queremos que niños y mayores lleguemos a ser como personas.

Mensajes de aceptación

Se ha comprobado que enviar a los niños mensajes de aceptación y cariño incondicionales les ayuda a crecer seguros de su valía e importancia como personas. Para hacerlo, los adultos tenemos que ser capaces de dar amor incondicional como medio de relacionarnos. Esto nos permitirá interactuar de un modo más espontáneo y abierto.

Para demostrar a los niños que son efectivamente importantes para nosotros por el solo hecho de vivir, hemos de creerlo de nosotros mismos. Hemos de poder estar a su lado para ayudarles a encontrar sus respuestas y soluciones sin necesidad de moldearles y corregirles desde la autoridad de nuestra superioridad física, intelectual y experiencial. Tenemos que ser capaces de aceptar en primer lugar el amor incondicional hacia nosotros mismos en cuanto seres humanos.

Tan importantes como las habilidades que adquieren son las ideas, actitudes y sentimientos que les rodean y que también aprenden por imitación y por contagio. Pensemos por un momento en lo que aprende un niño cuando recibe un trato más delicado, respetuoso y considerado, cuando haya podido imitar a sus padres o abuelos en su consideración, delicadeza y respeto, y cuando las palabras que haya escuchado desde pequeño expresen ideas valiosas y sentimientos positivos. Por el contrario, ¿qué forma de relacionarse y qué valores tendrá un niño en cuya casa haya un ambiente de falta de respeto, de autoritarismo, de desconsideración...?

De los abuelos que estamos mucho tiempo con nuestros nietos, los niños aprenden alternativas de comportamiento y actitudes que les permiten decidir cuáles les van a servir en una u otra ocasión.

De ninguna forma es cuestión de enfrentar nuestra influencia y la de los padres, pero sí de dar la posibilidad a los niños de ver otras formas distintas de actuar. Saber que tienen alternativas de comportamiento y decisión en casos determinados les da seguridad y apertura en sus relaciones. Sus padres son los responsables de la educación del niño y la decisión final

será siempre la suya, pero nosotros, desde nuestra implicación, podemos abrir diálogos para una búsqueda conjunta dentro del *equipo familiar* de lo que es mejor para el niño.

Escuchar

Como hemos visto, los niños necesitan ser escuchados, respetados y comprendidos. Cuando los escuchamos, les damos una muestra de respeto y les demostramos que queremos comprenderlos (cf. el apartado «Aprender a escuchar de forma activa» en pp. 101-103).

Cuando además los escuchamos sin cortarlos o interrumpirlos, les damos un importante ejemplo de la práctica social de la escucha como instrumento para crear relaciones que funcionan.

Tenemos que escuchar los sentimientos en las palabras de los demás, niños incluidos. De esta forma no nos limitamos a escuchar solo las palabras, sino también el mensaje que ellas transmiten.

La escucha es un gran regalo que podemos darles a nuestros nietos, en particular si los padres de los niños no están para hacerlo. Escuchándolos, les abrimos nuestros corazones a los niños y de paso aprendemos mucho sobre ellos.

Cómo escuchar a los niños que son demasiado pequeños

Muchos padres preguntan: «Ya veo que la forma activa de escuchar puede hacer maravillas con chicos de tres y cuatro años y con niños de más edad, pero ¿qué podemos hacer con bebés y pequeños que empiezan a dar ya sus primeros pasos y no saben todavía hablar? Me doy cuenta de que debemos confiar mucho más en las capacidades internas de nuestros niños para que lleguen a la solución de sus propios problemas ayudados por la forma activa de escuchar. Pero los chicos más pequeños no

tienen habilidad para resolver problemas, por lo que tenemos que resolvérselos los adultos».

Pensar que la forma activa de escuchar es solo útil cuando los chicos son lo suficientemente mayores para hablar constituye una falta de comprensión. Hacer uso de la forma activa de escuchar en esas edades más tempranas requiere de un entendimiento adicional de la comunicación no verbal y de la forma en que los adultos responden eficazmente a los mensajes no verbales transmitidos por los niños más pequeños.

Los abuelos, al mismo tiempo que los padres, en particular si pasan muchas horas con los niños, desean que sus nietos pequeños satisfagan sus necesidades y resuelvan sus problemas. Con frecuencia depende del adulto que los niños tengan suficiente comida, que sus pañales estén limpios, que su temperatura sea la adecuada, que tengan cariño y demás cosas. El problema es cómo descubrir lo que le molesta al inquieto y lloroso pequeño. La mayoría de los adultos se basan en los recuerdos de sus propias experiencias de cuando eran niños, lo que han escuchado de sus padres (es interesante al respecto crear un espacio para que puedan compartir sus experiencias), las informaciones que han recibido de amigos con experiencia, libros que han leído acerca de las necesidades de los niños en general. Hay muchos libros con suficiente información acerca de los niños pequeños, sus necesidades y las cosas que deben hacer los padres para satisfacerlas.

Sin embargo, como todos sabemos, los libros dan informaciones generales y no hablan acerca de todo.

Para ser eficaz en la ayuda a un chico en particular, que posee sus propios problemas y necesidades, el adulto necesita aprender a escuchar con precisión, tanto como el abuelo de niños mayores. Es una forma diferente de escuchar, primordialmente porque los infantes se comunican de una forma no verbal.

Si un bebé empieza a llorar a las cinco y media de la mañana, es obvio que tiene un problema: algo anda mal, tiene una necesidad o desea algo. No puede mandar un mensaje verbal: «Me siento incómodo y molesto». Por tanto, el adulto no puede

usar la forma activa de escuchar como la hemos descrito con anterioridad («te sientes incómodo, algo te molesta»). Es evidente que el niño no entendería.

El adulto recibe un mensaje no verbal (el llanto) y debe intentar «descifrarlo» si pretende averiguar lo que sucede en el interior del pequeño. Debido a que no puede retroinformar verbalmente para confirmar si ha descifrado el mensaje con precisión, tiene que utilizar un método de retroinformación no verbal o de comportamiento.

Lo primero que podría hacer es cubrir al niño con una manta (interpretando el llanto del pequeño como «tiene frío»). Pero si el niño sigue llorando («no has comprendido mi mensaje»), entonces el padre toma al niño y le acuna en sus brazos (su clave descifrada es: «Tiene miedo debido a una pesadilla»). El niño sigue llorando («eso no es lo que me pasa»). Finalmente introduce un biberón en la boca del pequeño («tiene hambre»), y después de unos minutos el niño deja de llorar («eso es lo que necesitaba, tenía hambre... al fin me entendiste»).

Ser un cuidador eficaz de un niño muy pequeño, al igual que de un chico de más edad, depende en gran medida de la precisión de la comunicación con el niño. Y la responsabilidad principal en el desarrollo de una comunicación precisa descansa en el adulto. Esta necesidad de dicho tipo de comunicación recíproca explica parcialmente el porqué de la importancia de que en los dos primeros años de la vida del niño los padres le dediquen la mayor parte de su tiempo. El adulto, el padre y en su lugar el abuelo, llega a «conocer» al niño mejor que ninguna otra persona, esto es, desarrolla una habilidad para descifrar el comportamiento no verbal del niño y, por tanto, es el más capaz para saber cómo satisfacer sus necesidades, cómo proporcionar una solución para sus problemas.

La mejor manera de desarrollar las conexiones cerebrales de un bebé es hacer lo que los bebés necesitan. Los bebés necesitan un entorno que les resulte interesante de explorar, que sea seguro y que esté lleno de personas que respondan a sus necesidades emocionales e intelectuales. Necesitan personas que les canten, los abracen, les hablen, los mezan, les lean cuentos.

Todas estas conexiones del cerebro no están ahí para forzar un aprendizaje temprano, sino para desarrollar su potencial para el aprendizaje futuro. Cuando el desarrollo del cerebro ocurre como debería darse, es bastante probable que el aprendizaje futuro tenga éxito.

Aunque hay cientos de juegos posibles para realizar en las distintas etapas de desarrollo del bebé, los mejores son juegos sencillos, que no requieren ningún elemento más que el afecto y la atención, y que desarrollan la capacidad cerebral de los niños, a la vez que les hacen sentirse amados, cuidados, ¡y divertidos!

Démosles una oportunidad a los niños para cubrir sus necesidades por sí mismos

El objetivo último de la mayoría de los padres es ayudar a los chicos muy pequeños a desarrollar gradualmente sus propios recursos. El padre más eficiente en esto es aquel que puede seguir constantemente el principio de que primero hay que darle una oportunidad al niño para que resuelva su problema por sí mismo antes de proporcionarle la solución paterna.

En el siguiente ejemplo, el padre sigue este principio con suficiente eficacia:

Niño (*llorando*): Mi camión, mi camión... no está mi camión.
Padre: Quieres tu camión, pero no lo encuentras (*forma activa de escuchar*).

(*El niño mira debajo del sofá, pero no encuentra su camión*).
Padre: El camión no está ahí (*retroinformando el mensaje no verbal*).

(*El niño va a su habitación, mira, no lo encuentra*).
Padre: El camión no está allí (*retroinformando el mensaje no verbal*).
(*El niño piensa; se dirige a la puerta trasera*).
Padre: Posiblemente el camión se encuentra en el jardín (*retroinformando el mensaje no verbal*).

Niño (*corriendo al jardín, encuentra su camión en la caja de arena, se ve orgulloso*): ¡Camión!

Padre: Encontraste solo tu camión (*forma activa de escuchar*).

Este padre le dejó todo el tiempo al niño la responsabilidad de encontrar una solución para el problema, evitando la intervención directa o los consejos. Al hacer esto, el padre está ayudando a que el niño desarrolle y utilice sus propios recursos.

Muchos padres son tan ansiosos que se apropián de los problemas de sus hijos. Tienen tantos deseos de ayudar al niño o están tan incómodos (no aceptación) por lo que le sucede al no satisfacer una necesidad que se sienten impelidos a apropiarse del proceso de resolución de los problemas y proporcionarle al niño una solución rápida. Si esto se hace con frecuencia, seguramente el niño retrasará el aprendizaje de cómo utilizar sus propios recursos, y su independencia y sus capacidades también se verán afectadas.

Empezar a relacionarnos desde antes de que nazcan

Es importante que no sólo los padres, sino también los abuelos empecemos a relacionarnos con nuestros nietos cuando están todavía en el vientre materno.

La experiencia que comparten al respecto muchos abuelos es maravillosa. El hecho de hablar a los niños antes de que nazcan, de decirles palabras de cariño, de contarles cosas, es relajante, placentero y reforzador para los abuelos que lo practican, para sus hijas que les escuchan y aprecian y para los bebés.

Evidentemente, los efectos no son los mismos que tiene una conversación de la madre con su bebé: la maternidad es algo especial que sólo las madres pueden transmitir al bebe. Igualmente, cuando les hablan los padres, los niños se tranquilizan al escuchar sus voces, al notar su cariño y sus intenciones, distintas de las de los abuelos. Los mensajes de los abuelos, cuando contienen y expresan su cariño incondicional, llegan a los bebés, que se van acostumbrando a relacionarse con ellos y

con su cariño. No esperamos nada a cambio, simplemente nos comunicamos con ellos porque les queremos, y ellos sienten el calor, el amor y la confianza que les transmitimos.

Podemos poner la mano a un lado del vientre de nuestra hija y decirle al bebé que estamos allí; si percibimos sus golpecitos, se lo decimos, conversamos con él y le contamos cuentos o le cantamos.

Evidentemente, necesitamos hablarlo antes con los padres del bebé, hacerles ver que no queremos entrometernos, sino que estamos actuando desde nuestro cariño por ellos y por el pequeño. Cuando nuestros hijos nacieron, a lo mejor no se hablaba con los bebés antes de que vinieran al mundo, pero actualmente es una práctica corriente para los padres y puede serlo también para los abuelos.

Esto representa además un lazo importante con nuestra hija y nuestro yerno -o hijo y nuera-, que permite mejorar las relaciones existentes y sanar algunas situaciones de incomprendición o enfrentamiento que no se hayan trabajado anteriormente.

Participar en los juegos de nuestros nietos

Los adultos somos a menudo demasiado serios: esperamos que la vida sea como queremos que sea, y nos frustramos si no lo conseguimos.

Jugar con nuestros nietos es un ejercicio que nos puede aportar tolerancia, apertura y alegría. Jugando con ellos, los problemas pierden importancia. Podemos jugar a imaginar cosas o a interpretar papeles distintos. Los niños nos agradecen que saquemos a relucir nuestro niño interior y que disfrutemos con ellos de sus juegos participando y actuando como uno de ellos.

Aportaciones de los juegos a los niños

Además de placentero, el juego es una actividad necesaria para el desarrollo cognitivo (intelectual) y afectivo (emocional) del

niño. El juego espontáneo y libre favorece la maduración y el pensamiento creativo.

Por medio del juego, los niños van comprendiendo cómo funcionan las cosas, lo que puede o no puede hacerse con ellas, descubren que existen reglas de causalidad, de probabilidad y de conducta que deben aceptarse si quieren que los demás jueguen con ellos.

A medida que los niños van creciendo, crecen también sus necesidades y exigencias. A un niño de un año, por ejemplo, una sonaja le hará algo de gracia, pero no disfrutará de ello del mismo modo que un bebé.

Alrededor del año, el niño comienza a moverse, gatea, se mantiene de pie, anda, corre, salta... Cada una de estas etapas es necesaria. Para que corra es necesario que haya andado, y para andar es imprescindible gatear. Tener seguridad en su cuerpo le ayudará a tener seguridad en el resto de las cosas. Su cuerpo es un juguete privilegiado para aprender a pensar (¿cómo tengo que poner las piernas para columpiarme yo solo?).

De nuevo cualquier cosa que fomente su movimiento de forma segura será un buen juguete: el campo, el parque, unas escaleras seguras.

El primer juguete puede ser una colchoneta en la que pueda gatear a sus anchas, luego juguetes para empujar mientras se anda, arrastres, correpasillos, pelotas, triciclos hacia los tres años, patines, bicicletas, etc.

Jugar a representar

Durante su segundo año de vida, el niño adquiere una capacidad nueva de trascendental importancia para su desarrollo: la capacidad de representar, que le permite salir del aquí y ahora. Ahora puede decir lo que ha hecho o lo que va a hacer, imitar algo que ha visto que no está presente, dibujarlo, y especialmente importante por la cantidad de tiempo que pasa en ello, «jugar a hacer que...». En este juego desarrolla una capacidad

intelectual fundamental del ser humano: la de dar a un objeto un significado distinto del propio en función de semejanzas cada vez menores. Además, este tipo de juego le va a introducir en la sociedad; a través de él descubrirá realidades, algunas muy lejanas (el hospital, la selva...), y de ahí la importancia de que esté libre de estereotipos sexistas o valores antisociales. Por último, el «jugar a hacer que» le permite «jugar» con sus preocupaciones, expresándolas y buscando soluciones. Por supuesto, esta es una de las mejores formas de desarrollar el lenguaje.

Los mejores juguetes son sus abuelos y sus amigos. Con ellos y pocas cosas más inventará sus mejores aventuras y se entrenará en las habilidades de cooperación y negociación. Cualquier cosa se puede convertir en cualquier otra, pero hay algunos juguetes que no deben faltar. Un teléfono, cosas para cocinar, telas para disfrazarse, muñecos y peluches, juguetes para oficios, entre muchos otros.

Juego y realidad: valor del juego simbólico (juego de ficción)

Los tipos de juegos de los niños muestran su evolución:

- Juegos funcionales, juegos de acción, de sensaciones y movimientos, en la etapa de las adquisiciones sensoriomotrices.
- Juegos simbólicos, juegos de ficción o de representación, en las etapas del pensamiento preoperatorio y de las operaciones concretas.
- Juegos reglados y estructurados, deporte, juegos de competición, propios de la etapa del pensamiento formal y de la concentración. El juego simbólico o de ficción es el juego infantil por excelencia.

Juego y desarrollo intelectual

Los niños empiezan a usar símbolos desde el segundo año de vida (por ejemplo al señalar un perro diciendo «guau» o al hacer como si bebiera de una taza), repitiendo actuaciones que han visto en adultos, representando sucesos que han vivido o imitando el funcionamiento de determinados objetos. Es la imitación diferida. En ese imitar del niño se produce la asimilación de las situaciones y relaciones que observa en el mundo que le rodea. Parte de modelos concretos para, más adelante, llegar a la concentración. La función simbólica es una meta, representación común al juego y a otras actividades humanas como el lenguaje.

Desarrollar la imaginación a través del juego simbólico es una cuestión de vital importancia durante esta edad temprana: jugar a que ellos mismos o los juguetes y objetos que eligen son una cosa distinta de lo que son en realidad. A partir de la invención, pero basándose en la realidad que conocen, iniciarán un juego de roles parecido a una representación teatral.

Dejémosle inventar: que se enfade como su profesor, que llora como su hermano pequeño, que conduzca el coche como su mamá. Este juego está lleno de símbolos que le prepararán para la entrada en el mundo social.

A esta edad aún le cuesta jugar conjuntamente con otros niños, porque cada uno necesita sus juguetes y un espacio individual bien delimitado. Poco a poco empezará a relacionarse con otros niños, primero para pelearse por un muñeco y luego para: «Vamos, jugamos a que yo soy la mamá y tú la hija».

El juego simbólico ayudará a nuestro nieto en su socialización, ya que poco a poco aprenderá a compartir ese juego ficticio con sus compañeros y hermanos.

Para hacer posible este tipo de juegos, podemos facilitarle aquellos juguetes que imiten la realidad y los quehaceres diarios: muñecos, casitas donde puedan entrar, garajes con coches, disfraces, teléfonos, cocinitas, cochecitos y todos los objetos cotidianos que se nos ocurran: de limpieza, higiene, bricolaje, jardinería, profesiones... Con el juego simbólico, nuestro nieto empezará

a anticipar y a expresar intenciones, es decir, a planificar previamente lo que quiere hacer (qué juguetes utilizará, qué roles adoptará cada uno...). Éste es un gran paso hacia su maduración psicológica, y poco a poco se iniciará en los juegos de reglas.

El juego como elemento educativo

Ante todo, los juguetes deben ser estimulantes y variados, y los adultos debemos proporcionar los que aporten valores positivos, ya que con la actividad lúdica estimulamos la educación en valores. Es aconsejable seleccionar juguetes que transmitan la igualdad, la solidaridad, etc., pero sin olvidar que, cuando el niño juega, reproduce e imita situaciones o historias vividas. Hay que diferenciar entre el potencial del juego en el desarrollo del niño y el potencial del juego para apoyar la labor docente. Hoy, todos los estudiosos consideran que los juguetes ofrecen posibilidades que los convierten en un elemento educativo indispensable para el desarrollo infantil.

El juego y los juguetes contribuyen al desarrollo integral del niño en todas las áreas de la personalidad: intelectual, física, social y emocional o afectiva, estimula el desarrollo y coordinación del cuerpo, desarrolla estructuras mentales, es un medio de expresión y socialización, favorece el equilibrio afectivo. Además es un excelente recurso para iniciar o consolidar aprendizajes dentro y fuera del aula.

Es un tópico adulto que existan juguetes para niños y juguetes para niñas. Cuando dejamos a los pequeños jugando en un ambiente sin condicionantes, como es el caso de las ludotecas, comprobamos que se realiza una utilización indiscriminada de los juguetes. Ya es hora de que los adultos nos concienciamos de que los juguetes no tienen sexo, que somos nosotros, y no los niños, quienes los marcamos con estereotipos sexistas. El juego es libre y espontáneo y así hemos de comprenderlo.

Juego espontáneo

Para la maduración personal de los niños es importante potenciar en la infancia la práctica del juego espontáneo para que puedan lograrse los niveles adecuados en cada etapa evolutiva.

Si se desea conocer a los niños –su mundo consciente e inconsciente–, es necesario comprender sus juegos; observando estos descubrimos sus adquisiciones evolutivas, sus inquietudes, sus miedos, aquellas necesidades y deseos que no pueden expresar con palabras y que encuentran salida a través del juego.

Juego y personalidad

A veces, determinadas dificultades, que quizá parecen insuperables para el niño, pueden hacerse frente por medio de los juegos, siempre que se aborden a su modo y planteando de uno en uno los aspectos del problema: los celos por el nacimiento de un nuevo hermano, por ejemplo, es un tipo común de conflicto que suele aparecer enmascarado en los juegos como reacción a procesos internos que el mismo niño desconoce, pero que le ayudarán a aceptar esa realidad al representarse el problema de una forma nueva y grata para él, como cuando trata a su muñeco del mismo modo que él quiere ser tratado o cuando reacciona en su juego como querría haberlo hecho en la realidad.

En el juego se da una adaptación entre lo imaginable (todo es posible) y lo permitido (reglas de conducta), en la que el niño tiene tiempo de aprender lo que es factible y correcto mientras permite una salida airosa a sus impulsos.

Los nuevos juguetes desarrollan unas capacidades del niño, pero dejan de lado otras muchas. Para recuperarlas están los juegos tradicionales que aún siguen en boga en el mundo infantil.

Jugar es una actividad natural de la persona desde sus primeros meses de vida. Y no solo tiene un carácter lúdico.

También posee su faceta educativa. Hoy en día hay múltiples formas de que el niño juegue y disfrute con ello. La gran preocupación actual es si se están perdiendo los modos de jugar clásicos, arrinconados por la nueva hornada de juegos electrónicos. Pero en ningún momento sucede esto. Los niños juegan con estos últimos en casa (por el espacio reducido entre otras razones), pero en el colegio o la calle su actividad lúdica es la de siempre: carreras, deportes, etc.

- *Los juegos de siempre.* Los abuelos podemos ser invitados por los niños a participar en sus juegos, y esto crea una comodidad y espontaneidad en nuestras relaciones. Tenemos una tendencia a pasarlo bien juntos como participantes de los mismos juegos.

Los juegos tradicionales estimulan la imaginación, facilitan la comunicación y fortalecen el cuerpo. La vida de los niños es cada vez más sedentaria y menos activa desde el punto de vista físico. Esto favorece la obesidad y la debilidad corporal. Además se corre también el peligro de no desarrollar la imaginación. Los juegos a los que se ha jugado siempre son completos desde cualquier punto de vista.

- *Los juegos tradicionales aportan múltiples beneficios al niño.* Por poner algunos ejemplos, «las corcholatas» mejoran la coordinación óculo-manual y la percepción espacial, además del ingenio a la hora de trazar sus recorridos. La «gallinita ciega» es buena para desarrollar el sentido del tacto y la orientación. Jugando a «la cuerda» se desarrolla la agilidad y mejora la coordinación de ojos y pies. Los componentes de dos equipos que jueguen a atrapar «el pañuelo» verán cómo se estimula su atención, tiempo de reacción y la apreciación de las distancias.

- *Pautas en los juegos tradicionales.* Los juegos tradicionales son buenos y aconsejables para su práctica conjunta de niños y niñas. Antes de comenzar es importante proporcionar a los niños una breve explicación del juego y sus reglas. Ellos deben adoptar las reglas del juego a medida que este se vaya desarrollando. Hay que tener en cuenta que entienden mejor las explicaciones cuando éstas se centran en lo que pueden o no pueden hacer.

- *Los niños deben autorregularse durante la práctica del juego.* Cuanto menor sea la intervención de los adultos, mejor. En caso contrario siempre esperarán que haya una persona externa que interprete las reglas. Solo se recomienda intervenir cuando la situación sea conflictiva. No existe un único juego para los niños. Estos juegan y dejan de hacerlo según ellos quieran. Juegos que en un momento son entretenidos, en otros no lo son tanto.

Los abuelos podemos ser parte del proceso decisorio sobre qué juegos jugar, compartiendo con los niños nuestras preferencia e iniciativas, y se pueden acordar formas en que llegar a una decisión, de manera que todos aprendan a ser abiertos y respetuosos frente a las diferencias de opinión.

El fin de los juegos es evitar que los niños jueguen para ganar o perder. La victoria es una simple consecuencia del juego, pero no su objetivo. No hay que fomentar una competitividad innecesaria.

Jugar en casa

Los juegos mentales son un entretenimiento para desarrollar la creatividad. Jugar a algo tan clásico como adivinar películas favorece la expresión corporal y potencia la imaginación y la atención. El «veo-veo» es bueno para desarrollar la observación del espacio cercano y de los objetos que allí se encuentran.

Este tipo de juegos se practica de diferentes formas en función de la edad de los niños. La gama de juegos de pensamiento es mucho más amplia que la del lenguaje. Tiene que ver con las habilidades del razonamiento. Con estos juegos se desarrolla, además del lenguaje y la fluidez verbal, la creatividad, la reflexión metalingüística y la expresión verbal.

Resumiendo, el juego es una actividad imprescindible para el niño que el abuelo puede compartir y fomentar en los momentos en que los niños están con nosotros.

- Lo necesita para el desarrollo intelectual, emocional y social.
- Permite tres funciones básicas de la maduración psíquica: la asimilación, comprensión y adaptación de la realidad externa.
- Exige ofrecer al niño el tiempo y los medios favorables para que lo pueda realizar a su modo.
- Favorece las adquisiciones sociales tempranas, las habilidades de comunicación social. Es una preparación para la vida adulta.
- Como conducta exploratoria, impulsa la creación de campos de acción y la creatividad.
- Tiene un sentido para el niño. Cuando se le interrumpe cualquier juego, se le priva del desenlace de un argumento creado por él mismo con una finalidad que no siempre alcanzamos a comprender.

Disciplina

En nuestras relaciones directas con nuestros nietos es importante que los abuelos tengamos bien claro el valor de la disciplina. La disciplina no es estar encima de los niños para que hagan lo que se les dice y para castigarlos si no lo hacen. Disciplina es acordar y decidir con los niños unos límites y unas normas de comportamiento que aseguren que ambas partes, educadores y educandos, se sientan bien y seguros en sus relaciones mutuas, en su comunicación desde la perspectiva del ganar/ganar y en el respeto mutuo en cuanto personas.

La disciplina necesita conseguir prevenir y resolver los problemas comportamentales del niño. Tenemos que poder ser unos observadores y al mismo tiempo seguir nuestros instintos y experiencias con respecto a nuestros nietos.

Hay límites y consecuencias que podemos examinar con nuestros hijos y con nuestros nietos dentro de la búsqueda de la mejor convivencia y preparación para la vida.

La gran pregunta es si la disciplina enseña o castiga. Para los abuelos, la mejor fórmula es la de enseñar. Queremos ayudar a nuestros nietos a entrar en este mundo de la mejor forma posible. Queremos poner las bases para que el niño adquiera su propia autodisciplina. Queremos representar para los niños una influencia y un ejemplo positivo de convivencia desde el afecto, la confianza y la motivación. Queremos para nuestros nietos autocontrol, confianza, competencia, seguridad, sentido de la responsabilidad, honestidad, pertenencia, motivación, integridad y éxito. No podemos enseñar todo esto a nuestros nietos con medidas punitivas, sino respetándoles, reforzándoles y enseñándoles desde el ejemplo y el apoyo. Los abuelos podemos hacerles ver que sus padres cuidan de su bienestar, ya que les quieren, que nosotros les queremos y que la mejor forma de vivir es la de que ellos mismos lleguen a disfrutar de su vida y de la convivencia en que se mueven.

Muchos de nosotros no lo sabíamos en nuestra etapa de padres y por tanto no pudimos aplicarlo en nuestra labor de educadores. Ahora, sin embargo, como abuelos podemos reflexionar y aprender sobre lo que significa definir estos límites o normas de convivencia y aplicarlos en las dinámicas familiares. Es un tema básico del que hay que hablar dentro del tema de la formación y educación de los niños y de convivencia para facilitar un ambiente familiar que funcione.

Poner límites

Desde nuestra posición de abuelos podemos dialogar y aclarar situaciones a veces difíciles en lo que se refiere a la convivencia familiar y la misma educación de los niños.

A este respecto tenemos que tener presente que cada uno es distinto, y que lo que vale y es aceptado y aceptable para uno no tiene por qué serlo para otro. Aprender a reconocer y aceptar estas diferencias nos permite desarrollar unas buenas relaciones con todos ellos. Es importante que ayudemos a nues-

tros nietos a aceptarse a sí mismos como son y a aprovechar lo que les es más natural. Lo que hace un hermano o un primo no tiene por qué ser el objetivo de los demás.

Tenemos que aceptar que hay cosas que no nos gustan, no son buenas para nosotros y para nuestros nietos e impiden establecer una buena convivencia.

Hay que explicar a los niños con cariño y claridad que algunos comportamientos no son aceptables dentro de una buena convivencia. Según como se lo presentemos, obtendremos más o menos aceptación y resultados.

Es importante que creemos unos límites muy claros que nos permitan crear un ambiente en el cual podamos reconocerles la libertad y el poder de decisión que necesitan en otros contextos de su vida diaria. Cuando no se trata de este tipo de comportamientos no aceptables, podemos dejar que las decisiones sobre lo que los niños quieren y pueden hacer es suya y pueden centrar su atención y energías en lo que está permitido, cuantas más cosas, mejor.

Es muy importante que tengamos bien claro cuáles son estos límites para evitar incluir situaciones que no entran en estas categorías.

A este respecto es importante que aprendamos a decir «no» con firmeza y que los niños se den cuenta de que en este caso es un «no» no negociable y que es mejor no insistir.

Para establecer estos límites básicos en nuestras relaciones con nuestros nietos es importante establecer una alianza al respecto con los padres de los niños, lo que les puede ayudar a tomar ellos mismos las medidas correspondientes en su propia familia nuclear.

Formación de los nietos

Respetemos la espontaneidad de los niños. Dejemos que desarrollen sus tendencias y capacidades vitales acompañándolos y apoyándolos. Cuando nos pidan consejo sobre alguna cosa,

debemos decirles lo que pensamos, sin esperar que sigan necesariamente nuestros consejos. Compartiendo nuestros puntos de vista hemos contribuido a su propia reflexión y a descubrimientos propios que les van a ser de mucha ayuda.

Nuestras intervenciones, aunque llenas de buena voluntad, a veces reflejan un estado de ánimo insatisfecho y no nos ayudan a crear un ambiente motivador para la eficacia, el éxito y la satisfacción personal, que están en la base de la autoestima de la persona. Corremos el riesgo de minar la relación y provocar que los niños primero y los adolescentes después no lleguen a tener un desarrollo equilibrado y feliz, con la consiguiente angustia para ellos y nosotros.

Necesitamos ser conscientes de que la consecuencia en nuestros nietos e hijos de nuestro estado de ánimo y actitudes es la creación de unos hábitos de comportamiento y unas relaciones condicionadas positiva o negativamente dentro de la convivencia familiar. Recordemos situaciones en nuestra época como padres en las que no pusimos límites a algunos actos de nuestros hijos o no reforzamos, o alabamos o criticamos comportamientos determinados; u ocasiones en que actuamos de forma demasiado permisiva o autoritaria; o veces en que no fuimos coherentes en nuestra actuación educativa, y otras actuaciones que nos impidieron pasar nuestra asignatura como padres. Echémosles un vistazo ahora para tenerlas presentes en nuestras relaciones con nuestros nietos y nuestros mismos hijos.

Es verdad que los responsables de nuestros nietos son ahora nuestros hijos, pero nos va a venir muy bien ser conscientes de las alternativas de comportamientos que tenemos para poderlas aplicar en la parte que nos concierne y para hablar del tema con nuestros hijos, si se da el caso. Hay algunas actitudes y comportamientos que debemos procurar evitar:

- *La permisividad.* Es imposible educar sin intervenir. El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno o malo. No sabe si se puede pintar en las paredes o no. Los adultos somos los que hemos de decirle lo que está bien o lo que está mal. Dejar que se ponga de pie encima del sofá porque es

pequeño, por miedo a frustrarlo o por comodidad es el principio de una mala educación. Un hijo que hace «travesuras» de forma consciente y su padre no le corrige piensa que es porque su padre no lo estima ni lo valora. Los niños necesitan referentes y límites para crecer seguros y felices.

- *Ceder después de decir «no».* Una vez que nos hemos decidido a actuar, la primera regla de oro es respetar ese «no» que hemos dicho. El «no» es innegociable. El «no» dentro de la creación de límites no se puede negociar. Sin embargo es el error más frecuente de los educadores y que más daño hace a los niños. Cuando vayamos a decir «no» a nuestros nietos, pensémoslo bien y hablémolo con ellos, porque no hay marcha atrás. Si les hemos dicho que hoy no verán la televisión porque ayer estuvieron más tiempo del que debían y no hicieron los deberes, no pueden ver la televisión, aunque nos pidan otra oportunidad.

En cambio, el «sí» se puede negociar. Si pensamos que pueden ver la televisión esa tarde, podemos negociar qué programa y cuánto rato.

- *El autoritarismo.* Es el otro extremo de la permisividad. Es intentar que el niño haga todo lo que el padre quiere, anulando su personalidad. El autoritarismo solo persigue la obediencia por la obediencia. Su objetivo no es formar una persona equilibrada y con capacidad de autodomínio, sino hacer una persona sumisa, un esclavo sin iniciativa que haga todo lo que dice el adulto. Es tan negativo para la educación como la permisividad.

- *La falta de coherencia.* Ya hemos dicho que los niños han de tener referentes y límites estables. Las reacciones de los padres y abuelos han de estar siempre dentro de una misma línea ante los mismos hechos. Nuestro estado de ánimo ha de influir lo menos posible en la importancia que se da a hechos determinados. Si hoy está mal pintar en la pared, mañana también.

Igualmente es fundamental la coherencia entre el padre y la madre, y entre estos y los abuelos. Si el padre le dice a su hijo que se ha de comer con los cubiertos, los demás adultos educadores del niño deben apoyarle, y viceversa.

- *Gritar.* A veces es difícil no perder los estribos. De hecho, todo educador sincero reconoce haberlos perdido alguna vez en mayor o menor medida. Perder los estribos supone un abuso de la fuerza y una falta de respeto que conlleva una humillación y un deterioro de la autoestima del niño. Además, a todo se acostumbra uno. El niño también se acostumbra a los gritos, a los que cada vez hace menos caso: «Perro que ladra no muerde». Al final no habría grito capaz de conseguir que el niño reaccionara.

Gritar conlleva un gran peligro inherente. Cuando los gritos no dan resultado, la ira del adulto puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, lo cual es muy grave. Nunca debemos llegar a ese extremo. Si nos sentimos desbordados, debemos pedir ayuda a tutores, psicólogos, escuelas de padres...

- *No cumplir las promesas ni las amenazas.* El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un adulto, menos cumple lo que dice. Cada promesa o amenaza no cumplida es un retazo de autoridad que se queda por el camino. Las promesas y las amenazas deben ser realistas, es decir, fáciles de aplicar. Un día sin tele o sin salir es posible. Un mes es imposible.

- *No negociar.* No negociar nunca implica rigidez e inflexibilidad. Supone autoritarismo y abuso de poder, y por tanto incomunicación: un camino ideal para que, en particular en la adolescencia, se rompan las relaciones familiares. Hay algunas cosas que no se pueden negociar, como algunos límites o comportamientos básicos, pero hay muchas que sí se puede, y una de las formas de crear aceptación de las primeras es darles a los niños aperturas para las otras.

- *No escuchar.* Un buen abuelo escucha a su nieto, aunque esté hablando por teléfono. Muchos adultos se quejan de que los niños no los escuchan. El problema es que ellos no han escuchado ni escuchan a los niños. Los juzgan, evalúan y les dicen lo que tienen que hacer, pero escuchar... muy poco.

- *Exigir éxitos inmediatos.* Con frecuencia tenemos poca paciencia con los niños. Quisiéramos que fueran los mejores... ¡ya! Olvidamos que nadie ha nacido enseñado. Y todo requiere

un período de aprendizaje y prácticas con sus correspondientes errores. Esto que se admite en los demás nos es difícil de aceptar cuando se trata de nuestros hijos o nietos, en los que tendemos a ver las cosas negativas, y, lógicamente, «para que el niño aprenda», se las repetimos una y otra vez.

Crear bienestar compartido

Por lo que se refiere a los abuelos, nuestro objetivo se puede enfocar en algo determinado, como crear un modelo de persona que nos guste para nuestros nietos y desarrollarlo en las dinámicas de relación con ellos. Nuestros hijos tienen que educar a los suyos y son responsables de su educación. Nosotros podemos enfocar nuestra actuación educativa hacia la búsqueda de un bienestar compartido y encontrar la forma de conseguirlo con la aportación de todos. La disciplina no es cuestión nuestra, pero sí algunos de los límites que les pongamos para conseguir la convivencia que queremos.

Si hemos promovido el sistema del equipo-familia y percibimos dificultades de relación en la familia de nuestros hijos, tenemos obligación de hablarlo con ellos, no para decirles lo que pensamos que hacen mal o lo que deberían hacer, sino para darles nuestro apoyo y afecto incondicional, hablándolo juntos sin juicios ni recriminaciones y para ponernos a su disposición para buscar una solución juntos.

Nuestro enfoque continúa siendo que queremos sentirnos bien con nuestros nietos y también con nuestros hijos. Queremos que ellos se sientan bien con nosotros. Cuando se verifican situaciones difíciles y con posibilidad de empeorar, que implican nuestro bienestar como abuelos y como padres, necesitamos hablarlo con ambos, hijos y nietos, para buscar conjuntamente lo que todas las partes necesitamos recibir, dar y hacer para conseguirlo. La fórmula es la del «mensaje yo», que vimos anteriormente «No me encuentro cómodo cuando hay tensión en casa. ¿Podemos hablarlo para ver si puedo hacer algo de mi

parte?». En este caso, si nos dicen de dejarlo, es importante evitar sentirnos mal al respecto.

El sistema del equipo-familia nos incluye, y como miembros tuyos vamos a poner nuestro grano de arena en la solución de conflictos básicos y en la organización de una convivencia que funcione mejor. En este caso, nuestra responsabilidad, la nuestra y la de ellos, es crear convivencia e ir formulando sus principios básicos con la aportación de todos.

Mi mujer y yo lo hicimos con nuestro nieto y funcionó, y hemos recibido testimonios de abuelos en situaciones muy distintas que también han adaptado estos principios a su situación doméstica y personal, y estaban muy satisfechos del desarrollo de las relaciones.

Igual que los padres, tampoco los abuelos debemos utilizar la permisividad ni el autoritarismo en la función que nos concierne. Dentro del equipo-familia que hemos creado entre todos, nuestro objetivo es la colaboración para poder ser más felices, ellos y nosotros.

Estos resultados los conseguimos cuando aceptamos que la educación de nuestros nietos es cuestión de su familia nuclear. Nosotros, como parte del equipo-familia, apoyamos y aconsejamos, si se nos pide, compartiendo lo que hemos aprendido desde la experiencia y desde nuestra labor de buscar nueva documentación y de las experiencias compartidas con más abuelos. Todos unidos con el objetivo compartido de crear convivencia y bienestar emocional entre todos. Debemos tener cuidado al dar sugerencias: es aceptable solo si aceptamos previamente, sin frustrarnos, que nuestros hijos pueden decidir no seguirlas. La decisión y la responsabilidad es suya.

Técnicas de actuación familiar

Una vez que sabemos lo que buscamos, podemos ver la manera de conseguir nuestros objetivos. Existen unas técnicas sencillas que pueden aligerar las dificultades iniciales, ofrecer

un desarrollo equilibrado a los niños y proporcionar paz a las personas y al hogar. Estos consejos sólo requieren, por un lado, el convencimiento –muy importante– de que son efectivos y, por otro, llevarlos a la práctica de manera constante y coherente. Se trata de actuaciones concretas y positivas que ayudan a tener prestigio y autoridad positiva ante los hijos y los nietos.

– *Tener unos objetivos claros de lo que pretendemos cuando cuidamos a nuestros nietos.* Es la primera condición, sin la cual podemos dar muchos palos de ciego. Estos objetivos han de ser pocos, formulados y compartidos con la pareja, de tal manera que los dos se sientan comprometidos con el fin que persiguen. Requieren tiempo de comentario; incluso a veces papel y lápiz para precisarlos y no olvidarlos. Además deben revisarse si sospechamos que hemos olvidado algo o ya se han quedado desfasados por la edad del niño o las circunstancias familiares.

– *Pedir con claridad cosas concretas.* Al niño no le importa que le digamos: «Sé bueno», «pórtate bien» o «come bien». Estas instrucciones generales no le dicen nada. Lo que sí le importa es darle con cariño instrucciones concretas de cómo se toma el tenedor y el cuchillo, por ejemplo.

– *Dar tiempo de aprendizaje.* Una vez que hemos dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las pone en práctica necesita atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requieren un tiempo y una práctica guiada.

– *Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar, resaltando lo que hace bien y pasando por alto lo que hace mal.* Pensemos que lo que le sale mal no es por fastidiarnos, sino porque está en proceso de aprendizaje. Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.

– *Dar ejemplo para tener fuerza moral y prestigio.* Sin coherencia entre las palabras y los hechos jamás conseguiremos nada de nuestros nietos. Antes al contrario, les confundiremos y defraudaremos. Un padre o un abuelo no pueden pedir a su hijo o nieto que tienda la cama si él no la tiende nunca.

- *Confiar en nosotros y en los niños.* La confianza es una de las claves. La autoridad positiva supone que el niño tenga confianza. Es muy difícil que esto ocurra si no le damos ejemplo de confianza mutua entre todos.

- *Actuar y huir de los discursos.* Una vez que el niño tiene claro cuál ha de ser su actuación es contraproducente invertir el tiempo en discursos para convencerlo. Los sermones tienen un valor de efectividad igual a cero. Una vez que el niño ya sabe lo que ha de hacer y no lo hace, es importante actuar consecuentemente para aumentar la propia autoridad.

- *Reconocer los errores propios.* Nadie es perfecto, ni nosotros, ni nuestros hijos, ni nietos. El reconocimiento de un error por parte de los adultos da seguridad y tranquilidad a los niños y les anima a tomar decisiones, aunque se puedan equivocar, porque los errores no son fracasos, sino equivocaciones que nos dicen lo que debemos evitar. Los errores enseñan cuando hay espíritu de superación en la familia.

Todas estas recomendaciones pueden ser muy válidas para tener autoridad positiva o totalmente ineficaces e incluso negativas. Todo depende de dos factores que, si son importantes en cualquier actuación humana, en la relación con los hijos son absolutamente imprescindibles: amor y sentido común en la búsqueda de nuestros objetivos compartidos.

- *Educar es estimar.* El amor hace que las técnicas no conviertan la relación en algo frío, rígido e inflexible y, por tanto, superficial y sin valor a largo plazo. El amor supone tomar decisiones que a veces pueden ser incluso dolorosas a corto plazo para todas las partes: abuelos, padres y nietos; pero que después son valoradas de manera que dejan un buen sabor de boca y un bienestar interior compartido por todos.

El sentido común es lo que hace que se aplique la técnica adecuada en el momento preciso y con la intensidad apropiada, en función del niño, del adulto y de la situación en concreto. El sentido común nos dice que no debemos matar moscas a balazos ni leones con resorteras. Un adulto debe tener sentido común para saber si tiene delante una mosca o un león. Si en

algún momento tiene dudas, debe buscar ayuda para tener las ideas claras antes de actuar.

La autoridad positiva se logra con amor, comprensión y cariño, pero ante todo con disponibilidad. Tenemos a nuestro cargo un ser humano con la posibilidad de ser una persona útil para la sociedad, con principios morales, éticos y ante todo humanitarios. Del ser humano que contribuimos a formar y educar depende la persona que el día de mañana cree su propia familia y esté a cargo de los designios de su comunidad.

Comportamientos que no ayudan

Con este objetivo es necesario evitar en nuestra actuación con los niños algunos comportamientos:

- Pretender que se conformen con lo que les presentamos y ordenamos, aunque no entiendan el porqué. Debemos evitar darles como principal explicación eso de: «Hazlo porque lo digo yo», y hablar con ellos dándoles las explicaciones que pensamos que procedan.
- Considerar sus emociones, sentimientos y opiniones como caprichos o niñerías que no merecen ser tomados en consideración.
- No escucharlos o utilizar la ironía y el sarcasmo con ellos. Es importante hacerles ver que nuestro objetivo es el de que se sientan bien como personas, y para ello les pedimos su colaboración, para facilitar las cosas y su propio aprendizaje.
- Evitar que puedan pensar que son una carga, un peso o un estorbo para nosotros. Nunca hemos de dar la impresión de que nos son indiferentes, algo que estaba ahí y que hay que aceptar ya que no hay remedio.
- Evitar una protección excesiva, que termina sugiriendo nuestra falta de confianza en su capacidad de conseguir resultados. La falta de fe en su potencial proyecta el jui-

cio de que son insuficientes, que no son de fiar y que es mejor que no corran riesgos.

- Formar personas es una gran responsabilidad, y dar y pedir ayuda para hacerlo mejor es una posibilidad que nos puede simplificar mucho la tarea. Los propios niños, con sus opiniones y la expresión de sus sentimientos, nos pueden dar pautas muy importantes para poder conseguir resultados satisfactorios. Resultará siempre muy positivo:
 - Crear situaciones en que comprendan las normas internas de la familia. Invitarlos a que sugieran cambios o normas suplementarias.
 - Pedir sólo lo que el niño está en condiciones de hacer en vista de su maduración y sus comportamientos. En cualquier caso, cuando los niños no son capaces de hacer algo que les pidamos, debemos evitar que se sientan culpables o incapaces. La culpa y la vergüenza son dos factores que rebajan de modo comprobado la autoestima de las personas.
 - Dejar que los niños tengan su intimidad y no pretender que nos cuenten todo. Nosotros no estamos dispuestos a hacerlo y tampoco lo están ellos.
 - Animarles a que reconozcan sus habilidades cuando son comprobables. Alabarnos nosotros mismos resulta valioso para darnos cuenta de quiénes y cómo somos. Presumir no; y es importante examinar las diferencias en nuestra acción formativa. Muchas personas utilizan la humildad para no ser tachadas de presuntuosas.
 - Evitar generalizar, y sobre todo en sentido negativo, como quejarse de lo inútil, absurdo, aburrido y difícil que es todo, hasta la vida misma.

El poder formativo de la música

Los abuelos podemos ser una influencia positiva en la costumbre de escuchar y apreciar buena música por parte de nuestros nietos.

Desde que los niños son muy pequeños reaccionan a los varios ritmos musicales, alegres, melancólicos o brillantes.

La música mejora la capacidad de concentración en los niños, desarrolla su sensibilidad y memoria, les ayuda a expresar sentimientos, a desarrollar el habla y estimula la expresión corporal al mismo tiempo que fomenta las habilidades de escritura y lectura, matemáticas y, en general, la actividad cerebral completa. La música sirve como elemento de crecimiento personal en todos los niños a cualquier edad.

En una sesión colectiva de música, el niño mejora su relación con los otros niños de la escuela. La música, cuando se hace en grupo, consigue penetrar en cada uno de los participantes, y eso crea un clima emocional que permite expresarse y relacionarse con sinceridad y plenitud. Cuando el niño consigue relacionarse positivamente con los demás compañeros, entra en el espíritu de grupo, lo cual resulta muy eficaz para su desarrollo. Se da cuenta de sus defectos y de sus virtudes respecto a los demás. Se da cuenta de cómo y en qué es diferente de los otros y de que esto no tiene por qué ser negativo. Además, el niño obtiene a menudo experiencias gratificantes que le ayudan a configurar su personalidad.

Los abuelos podemos apoyarles y ayudarles en esta terapia expresando con ellos nuestras propias emociones al ritmo de la música.

El niño proyecta sentimientos, vivencias, etc. mientras escucha una música. Por tanto, se trata de inducir a través de la música diferentes estados de ánimo o situaciones.

Quizá con los abuelos le sea más fácil hablar de ciertos temas, y nuestra capacidad de escucha empática les puede ayudar a hacerlo. Nosotros podemos ser muy útiles en este sentido.

Promover el hábito de leer de nuestros nietos

Se lee para aprender, para divertirse, para pasar el rato, para explorar nuevos mundos.

Es importante que los abuelos nos dejemos llevar por las palabras, sin ningún tipo de propósito concreto que no sea el puro placer de sumergirse en un libro.

Ya desde la infancia de nuestros nietos podemos:

- Dejar que tome y toque los libros a su gusto.
- Sentarnos con nuestro bebé en el regazo y enseñarle algún cuento.
- Contarle cuentos.
- Colocar los libros de manera que estén a su alcance.
- Que nos vea leer.
- Buscar libros diferentes.
- Hacer del libro un regalo habitual.

Entre los ocho y los doce años se generan muchos hábitos y aficiones; los niños están abriendose al mundo, conociendo posibilidades y adquiriendo autonomía de movimientos. Es, pues, una edad adecuada para desarrollar un hábito lector que puede consolidarse después en la adolescencia. Los abuelos tenemos un papel que desempeñar en la creación y consolidación de este hábito. Pero hay que tener claro que las estrategias para conseguir un hábito lector presentan unas peculiaridades diferentes de las que solemos emplear para conseguir otros propósitos. Es ineficaz plantearlo como una actividad de estudio, como plantearíamos, por ejemplo, la hora de la tarea.

El libro no es una alternativa (buena) a la televisión (mala) o a los cómics (malos). La lectura no puede promoverse obligando a los niños a leer. Una de las características de la educación de los abuelos es la de hacer que los buenos introduzcan hábitos y valores con el ejemplo. Si obligamos a los niños a leer un libro concreto sobre el que después tendrán que contestar unas preguntas, el niño verá el libro como algo muy próximo a los deberes escolares.

Lo que podemos hacer, además del ejemplo, es actuar indirectamente para que se cree un clima favorable a la lectura. Hay quien dice que la afición a leer actúa por contagio: por contagio de unas actitudes, de un ambiente o de una oferta creada

en su entorno para que se desarrolle este beneficioso «virus». Muchas veces las aficiones y los gustos están más ligados a la afectividad que a la efectividad. Más próximo a la persuasión que a la obligación. Se trata de conseguir que el hábito nazca de los propios niños, creando las condiciones favorables para que surja de ellos el deseo de leer, y de seguir leyendo.

Abrirse a practicar deportes

La práctica del deporte es un elemento formativo muy importante para el niño.

Los abuelos, aunque no tengamos nosotros mismos una cultura en este sentido, podemos informarnos y hablar con nuestros nietos del mundo de los deportes. También podemos facilitarles situaciones en que puedan practicar, y podemos hacer prácticas nosotros mismos, ayudándoles a formarse una mentalidad deportiva.

Con la práctica deportiva se aprenden reglas nuevas y se aprende a respetarlas. Se es protagonista en primera persona de algo nuevo y divertido que se comparte con personas que se quiere. Se forma espíritu de equipo, se acepta el derecho a perder y a no ser vencedor por la fuerza, sino a disfrutar por participar y por aprender. También se aprende un espíritu de comparación como desafío para mejorar y no como envidia o sentido de inferioridad.

Con mi nieto, en el primer verano que pasamos juntos, estuve enseñándole los primeros elementos de la natación, del judo, del karate, del fútbol, del ping pong y otros deportes que yo había practicado en su tiempo. Nos lo pasamos muy bien, y además conecté con recuerdos y renové mi interés por practicar deportes; él conectó con deportes que no conocía, algunos de los cuales le motivaron más tarde para escoger algunos con el fin de aprenderlos y perfeccionarlos.

Posteriormente, con mi mujer, no hemos perdido ocasión de reforzarle en sus actividades deportivas.

Aprender el uso del dinero

Entre los siete y los doce años es importante que el niño vaya adquiriendo conocimientos sobre el uso del dinero, su relación con el trabajo y con el cuidado de las cosas.

Cuando mi mujer y yo nos hicimos cargo de nuestro nieto de siete años durante algún tiempo, le explicamos, por ejemplo, la importancia de decidir para qué se quiere el dinero y cómo distribuirlo, ahorrarlo y utilizarlo para que le diera el máximo beneficio.

Hasta entonces sus padres no le habían dado una paga, y cuando él quería algo y no se lo daban, a base de rabietas conseguía a menudo finalmente lo que deseaba, en particular de su madre.

Nosotros le dimos una cantidad cada semana y mantuvimos unas cuantas conversaciones para hacerle comprender conceptos como la importancia de renunciar a un placer inmediato para poder hacer algo más importante y placentero más tarde. Le enseñamos el placer de hacer regalos y de hacer feliz a otros haciéndoselos. Cuando volvió a Estados Unidos se llevó consigo regalos para todos los miembros de la familia que había comprado él mismo después de pensarla y pensar en el placer que podían proporcionar a sus personas queridas. Para ello había renunciado a comprarse dulces o coca-colas.

Tuvimos además ocasión de hablar de una gran cantidad de cosas relacionadas con el dinero y también de aprender muchas nosotros.

En concreto es importante hablar con los niños de conceptos como si cuidamos las cosas que usamos, evitamos gastos innecesarios y podremos dedicar el dinero a otras cosas.

- *El dinero se obtiene a cambio de trabajo.* Hacia los siete u ocho años conviene explicarle que, a partir de ese momento, como ya es bastante mayor, ha de colaborar en algunos trabajos de casa igual que lo hacen sus padres y sus hermanos mayores, si los tiene. Se le puede explicar que, gracias al esfuerzo de todos, la familia puede prescindir total o parcialmente de la ayuda de una persona ajena para hacer esos trabajos. Con ello se dispone de una cierta cantidad de dinero para distri-

buir y para que cada uno lo gaste en lo que prefiera. En este punto se le puede dar una tarea específica de la cual él se haga cargo y por la cual va a recibir una cantidad de dinero. Se le pueden proponer dos o tres tareas para que él decida cuál le interesa más.

A partir de ese momento, la paga se convierte en un derecho incondicional. Se fija un día al efecto y no se aplaza ni se regatea. Como consecuencia, los encargos de tareas domésticas también son incondicionales.

La paga debería tener una periodicidad semanal. Cuando son pequeños quizá les resulta difícil hacer previsiones a largo plazo. En todo caso, hacia los doce años se puede hacer quincenal.

La cantidad de la paga ha de ser pequeña. Es bueno acostumbrar a los niños a la sobriedad. En ningún caso se les debe dar más dinero del acordado. Si quiere comprarse alguna golosina y no tiene dinero, puede esperar y ahorrar.

Puede haber primas económicas por hechos sobresalientes relacionados con hábitos que queremos desarrollar (haber hecho su trabajo sin que le avisen, haber mejorado las notas...). En todo caso han de ser pequeñas cantidades y otorgadas por hechos indiscutibles.

Es bueno crear la norma de que quien rompe paga, si es por negligencia. Por tanto, cuidar la cartera o los libros, jugar a la pelota en el salón, etc. son decisiones que pueden tener repercusiones económicas.

Naturalmente, nuestro ejemplo en la sobriedad y en el cuidado de las cosas será la condición necesaria.

El dinero y los adolescentes

A partir de los doce o trece años, con la progresiva aparición del pensamiento formal y de la capacidad temporal, los abuelos podemos enseñarles a administrar, a ser previsores y a valorar sus derechos, obligaciones y privilegios. Debería aprender que todos tenemos derecho a disponer de dinero a cambio de tra-

bajo, pero no a tener dinero a cambio de nada: eso es un privilegio. Hay que administrar el dinero de forma que permita hacer frente a los gastos de un determinado período de tiempo. Es un momento clave en el que es muy importante no perder ningún logro anterior y afianzarlos con nuevos planteamientos y objetivos.

Podemos discutir el hecho de seguir disponiendo de su paga, quincenal al principio y luego mensual. Deberá ser incondicional y puntual, porque hay muchos adolescentes a los que, a esta edad, les humilla o incomoda tener que pedir dinero. La alcancía quizás debería sustituirse por una aumenta de ahorros. Hay muchos bancos que tienen programas especiales para adolescentes.

La cantidad de la paga mensual debería decidirse, si es posible, por consenso, aunque teniendo en consideración ciertas circunstancias: que sea escasa para seguir viviendo la sobriedad, que incluya algún dinero suplementario para hacer frente a algunos gastos necesarios (desgaste de material escolar, transporte, etc.), que sea proporcionada al poder adquisitivo de la familia (no es bueno inducir al hijo a llevar un nivel de gasto superior a las posibilidades familiares), que se incremente ligeramente a medida que se hace mayor.

Puede haber ingresos suplementarios por trabajos extra que costarían dinero a la familia (ayudar a pintar las puertas o la pared de una habitación, ayudar en la tienda de su padre algún día de mucho trabajo, etc.). En vacaciones u horas libres pueden hacer algunos trabajos remunerados a partir de los dieciséis años.

Además de primas, como estímulo o recompensa, puede haber multas por dejar de hacer sus tareas o por el mal uso del dinero.

Además de ofrecerles ejemplo, podemos pedirles su opinión a la hora de realizar algunos gastos familiares significativos y valorar con ellos las relaciones calidad-precio-posibilidades.

Peleas entre hermanos

Recordar nuestras «travesuras» de la infancia y las que hicieron nuestros hijos nos permite aceptar las de nuestros nietos y ver cómo desactivar situaciones que no nos gustan. Entre las situaciones que más me enojaban en mi época de padre estaba la continua pelea entre mis hijos. Ahora soy consciente de que estos conflictos tenían lugar porque los niños querían llamar nuestra atención y habían descubierto una forma de hacerlo, aunque de carácter negativo. Ahora sabemos que las peleas entre hermanos suelen estar motivadas por el deseo de ser más queridos, de estar mejor atendidos por sus padres. Son una manifestación de carencia emocional.

En mi propia infancia, mis hermanos y yo nos llevábamos bastante mal, y en mis recuerdos puedo conectar con una situación de celos, pero no tanto como lo hicieron mis hijos más tarde.

Ser hijo único significa poseer toda la atención de los padres. Pero, cuando uno deja de serlo y llega un hermanito, aparecen los celos, debido a la nueva situación. La atención y el afecto de sus padres ya no van dirigidos exclusivamente hacia el hijo único, sino que tienen que ser compartidos con su hermano.

Independientemente de la circunstancia que motive la discusión entre los niños, es imprescindible que los padres y los abuelos nos mantengamos al margen, es decir, que no nos pongamos de parte de uno o del otro (da igual quién consideremos que es el responsable). Evitemos comentarios del tipo: «¿Quién ha empezado a discutir?» o «deja de molestar a tu hermano». Debemos animarlos a que resuelvan ellos solos sus desavenencias.

Esto es más fácil para los abuelos. No estamos a cargo de su educación y podemos darnos y darles a ellos el permiso para decidir sus travesuras, dentro de unos límites preestablecidos y en condiciones de seguridad física para todos.

Si los niños son pequeños (menores de cinco años aproximadamente), podemos adoptar una expresión de enfado y decirles

algo como: «No me gusta que discutan. Si si juegan sin pelar, se ganarán un paquete de estampas». Después les dejamos y seguimos con nuestra tarea. Si al cabo de diez minutos aproximadamente no han discutido, con cara sonriente les damos las estampas y los felicitamos. También podemos premiarles dejándoles jugar con nosotros en nuestra cama, prestándoles algo que habitualmente no está a su alcance, etc.

Cuando los niños son más mayores, ignoraremos todas las peleas que no supongan un peligro físico y prestaremos atención a los niños solo cuando jueguen juntos tranquilamente. Podemos advertirles de antemano diciéndoles: «Sus discusiones son problema suyo. Cuando se peleen, los dejaré solos y me iré de donde estén». En el momento en que comiencen a discutir, nos iremos a otra habitación. Sin que nos vean, vigilaremos que no se hagan daño.

Cuando haya agresividad física, los separaremos y, sin hablar ni discutir con ellos, los podemos mandar a dos habitaciones diferentes para que se calmen y reflexionen. Solamente les diremos: «Cuando se hayan tranquilizado y hayan pensado una solución, vuelven a hablar y resuelven el problema por vuestra cuenta».

Es importante que enseñemos a los niños estrategias para que aprendan a compartir sus juguetes. Una manera podría ser acostumbrarles a dedicar media hora al día a prestarse los juguetes mutuamente y a jugar cada uno con los juguetes del otro.

Nuestro comportamiento debe ser muy parecido cuando haya un deseo de competir entre ellos: «Yo saco mejores calificaciones que tú», «yo corro más rápido» y un largo etcétera. Como en todos estos casos, no debemos intervenir en la riña. Como prevención es importante que no utilicemos etiquetas como «Juan es el mandón y Elisa la despistada», y que tampoco los comparemos: «Jordi estudia menos horas que tú y saca mejores calificaciones». Debemos aceptar e inculcarles que cada uno tiene sus características positivas y sus facetas que mejorar, y así evitaremos los sentimientos de inferioridad y superioridad. También es aconsejable que les propongamos juegos no

competitivos, como tocar instrumentos musicales, representar una obra de teatro, etc.

El trato «injusto»: los niños suelen quejarse de recibir, por parte de sus padres, un trato injusto en relación con sus hermanos: «¿Por qué yo tengo que estar estudiando si Alberto está jugando? ¡Esto no es justo!». A menudo acaban discutiendo por este tema. Es importante que valoremos y premiemos el esfuerzo más que la actividad llevada a cabo, para que aprendan que, debido a la diferencia de edad, lo que requiere un pequeño esfuerzo para el mayor, al menor le cuesta mucho más.

Evitar actitudes intransigentes

Que los niños se ensucien es perfectamente normal, y un poco de agua y jabón lo arregla. La frustración y el malestar que podemos causarles y causarnos con una actitud intransigente no desaparecen con un poco de agua y jabón, sino que enturbian nuestras relaciones, su disfrute y el nuestro, que es una parte importante de la convivencia que queremos establecer con ellos.

Tomar demasiado en serio las cosas que entran dentro de la normalidad del comportamiento infantil y de su deseo de probarlo todo y descubrir nuevos caminos para disfrutar es negativo para ellos y para nosotros.

Recordemos lo que más nos gustó de nuestros propios abuelos. No tenemos por qué hacer grandes cosas para llevarnos bien con nuestros nietos. Son las pequeñas cosas las que más impactan en las relaciones cuando van acompañadas por el afecto, la comprensión y una buena comunicación y escucha.

Disfrutemos enseñando a nuestros nietos cosas de la vida diaria. A ellos les va a encantar y a nosotros más todavía. Mucho más que regalos caros o complicados. Hagamos que las pequeñas cosas se transformen en grandes acontecimientos con la implicación de todos. Participar es un gran mensaje para nuestros nietos.

Lo importante cuando estamos con nuestros nietos es darles una buena «ración» de atención. Hacer que se sientan importantes recibiendo nuestra atención incondicional es un regalo que no tiene comparación, y nosotros podemos proporcionárselo, y además disfrutar haciéndolo.

Dejar que nos ayuden en tareas de la casa y reconocer su actuación, por ejemplo, puede ser lo más importante del día y puede crear una conversación importante para el aprendizaje de ambas partes. También podemos llevar a nuestros nietos a algún museo o exposición para que tengan contacto con distintas perspectivas e ideas.

Ayudar al nieto a tener éxito en la escuela

Los abuelos podemos influir en el éxito escolar de nuestros nietos. Para ello podemos desempeñar un rol activo en las dinámicas escolares de los niños.

Podemos:

- conocer a las personas que les enseñan;
- aprovechar los servicios que ofrece su escuela para motivar el seguimiento de los familiares de los niños;
- averiguar cómo podemos ayudar a la escuela a realizar su tarea;
- trabajar de cerca con nuestros nietos para asegurarnos de que tengan todas las herramientas que necesitan para tener éxito.

El primer día de escuela puede ser difícil para cualquier niño. Un niño que ha experimentado un trauma familiar puede pasar por un momento difícil al separarse de la familia. Los abuelos podemos contribuir a crear un ambiente previo de motivación. Podemos hablarles a nuestros nietos de los hermosos momentos que van a pasar en la escuela. Advirtámosles de que habrá momentos en los que querrán estar en casa. Asegúremos-

les que estos sentimientos son normales y que pasarán. Saber esto ayudará a los nietos a sobrellevar sus miedos y la nostalgia de estar lejos de la familia.

- *Conversando con el profesor.* El maestro de nuestro nieto podría ser nuestro mejor aliado durante los años de escuela. Conozcámole pronto. Expliquémole que representamos a nuestros hijos, que están trabajando, y que les vamos a referir todo lo que se diga. Pidámole que nos dé ideas sobre cómo podemos apoyar al joven estudiante.

Podemos contarle al profesor los antecedentes familiares de nuestro nieto. Esta información le ayudará a entender mejor al niño. No obstante, no tenemos que revelar los detalles que nos hacen sentir incómodos y que no sean necesarios.

El niño puede necesitar alguna ayuda adicional mientras se adapta a asistir a una escuela nueva. Preguntémosle al maestro o maestra de nuestro nieto sobre tutorías o programas extra-curriculares que puedan ayudarle a mantenerse al día con las tareas escolares.

Pidámoles a los profesores su correo electrónico y démosles el nuestro para poder estar en contacto.

- *Ayudando a nuestro nieto en casa.* Los abuelos podemos hacer muchas cosas en casa para ayudar a un nieto a tener éxito en la escuela. Recordemos que no tienen que inscribirte en todas las materias. Lo importante es que el niño esté trabajando duro y haciéndolo lo mejor que puede. A continuación unos consejos prácticos:

- Mostremos interés cuando nuestro nieto nos habla sobre la escuela. Veamos el trabajo que el niño trae al hogar. Pregúntemole sobre el mismo.
- Cuando está con nosotros, facilitémosle un lugar especial para hacer los deberes. Reservémosle un cierto período de tiempo cada día para cuando tenga que hacer los deberes. No le permitamos ver la televisión o jugar con los videojuegos hasta que no los haya hecho.
- Leámosle. Alentémoslo para que lea. Vayamos frecuentemente a la biblioteca. Recordemos, ja los lectores les va mejor en la escuela!

- Ampliemos las experiencias de nuestro nieto. Llevémoslo a museos, exposiciones y ferias de ciencia. Algunas veces el mejor aprendizaje tiene lugar fuera del aula.
- No critiquemos a los maestros ni a la escuela delante de nuestros nietos. ¿Se queja un niño por algo que está haciendo el maestro o la escuela? Agradecámolas por compartirlo con ustedes; prometa ocuparse del asunto, pero no participemos en la crítica, pues eso no resolverá el problema. En cambio, alentará al niño a ser irrespetuoso.

- *Voluntariado.* Ofrézcanse como voluntarios en la escuela. Se alegrarán de haberlo hecho. Estar en el aula puede ayudarles a entender mejor cómo son las escuelas en la actualidad. Eso también demostrará a nuestros nietos que la escuela es importante y que nosotros estamos interesados en lo que ellos hacen. Una bonificación adicional: tendremos mucho tema de conversación cuando nuestros nietos vuelvan a casa al final del día o en el fin de semana.

- *Necesidades especiales.* ¿Creemos que nuestros nietos tienen una discapacidad de aprendizaje? Pidamos a su escuela que evalúe al niño. Después de la evaluación, un grupo especial se reunirá para decidir si el niño puede recibir servicios educativos especiales. Nosotros podemos y deberíamos formar parte de este grupo de decisión.

Todos los niños que reciben servicios educativos especiales deben tener un programa de educación individualizado, que establezca las metas que nuestros nietos deberían alcanzar durante el siguiente año. Asegurémonos de formar parte de las reuniones de asociaciones, autorizados por los padres de los niños. Conocemos muy bien a nuestros nietos. La escuela necesita conocer nuestras preocupaciones además de las de los padres.

Participación en las actividades del centro escolar

Se ha comprobado que cuanto más participan padres y abuelos en el centro, menos conflictos hay y, como consecuencia directa, también mejores resultados académicos.

Con este fin es importante que el colegio busque formas de involucrar a las familias en las actividades escolares. Por ejemplo:

- Establecer un encuentro previo al inicio del curso. Por ejemplo crear un espacio al principio del curso para la socialización entre las familias y el personal del centro, incluyendo el profesorado, la dirección y la administración, a fin de conocerse en un ambiente relajado y lúdico. Se pueden incluir platos típicos preparados por las familias según su procedencia, bailes y trajes típicos, etc., lo que puede convertirse en una celebración multicultural.
- Invitar a padres y abuelos a dar charlas en el colegio sobre sus experiencias profesionales o sus aficiones.
- Organizar visitas de profesores y alumnos a los lugares de trabajo de los padres que lo ofrezcan (fábricas, oficinas, talleres, etc.).
- Pedir la ayuda de padres y abuelos en la organización de acontecimientos.
- Invitarlos a participar en jornadas o encuentros de diverso tipo.
- Pedirles asesoramiento (talleres de diferentes actividades).
- Tener unos días de aulas abiertas para que puedan asistir y participar en dinámicas o juegos en común con alumnos y profesores (por ejemplo en sesiones de juegos cooperativos).
- Para fomentar la colaboración con la familia en la mejora del aprendizaje del alumno, es conveniente compartir en primer lugar los logros y otros factores positivos que le definen, y después pasar a los problemas y a lo que se puede hacer en ambos contextos, familia y escuela, para encontrar soluciones.
- Pedir información sobre el comportamiento del alumno en su casa para poder tener una visión más general de lo que se puede hacer para mejorar su situación emocional, que le limita en su actuación escolar.

- Respetar y aceptar los distintos puntos de vista y los criterios y costumbres de los padres, ya que su influencia en el comportamiento de sus hijos es una realidad.

Sugerencias prácticas para los abuelos

- *Gratitud.* Hace algún tiempo organizamos un proyecto que consistía en el envío de cartas de cariño a sus abuelos por parte de alumnos de instituto. Fue muy interesante constatar que el 99% de las cartas hablaban de la gratitud que sentían los niños por algo que habían aprendido de sus abuelos. Consideraban sus enseñanzas un regalo valioso para ellos. Una perspectiva muy distinta de cómo consideraban las enseñanzas de sus padres.

La gratitud es un sentimiento importante que podemos modelar para nuestros nietos. Podemos hacerles ver cómo cada uno tenemos una gran cantidad de motivos para estar agradecidos; hacerles ver lo valioso que es decir «muchas gracias» a alguien que nos ha hecho un regalo, o que nos ha hecho un cumplido, o simplemente por estar y ser lo que son en nuestra vida.

Enseñémosles la importancia de dar, que nos puede satisfacer más que recibir. El hecho mismo de ser amable es una prueba de gratitud hacia la vida.

- *Hacer preguntas.* Para evitar conflictos de convivencia es importante conocer los puntos de vista de los demás. Así, conocer lo que nuestros hijos piensan con respecto a la forma de educar a sus hijos nos da unas pautas sobre cómo hacerlo nosotros sin entrar en conflicto con ellos. No es suficiente pensar que sabemos lo que hay que saber. La mejor forma de enterarse es preguntando, y unas preguntas en el momento justo pueden evitar grandes malentendidos y conflictos.

Las preguntas ayudan también a comprender y a crear una reflexión en ambas partes sobre el tema, aclarando no solo nuestras ideas, sino también las de los demás, en este caso las de nuestros hijos.

Es importante que las preguntas que dirijamos abran un diálogo y no motiven sólo un «sí» o «no» escuetos, por lo que podemos formularlas de modo que las respuestas sean una fuente de información para nosotros. Preguntar: «¿Cómo te ha ido en el colegio?» admite como respuesta un escueto «bien». «¿Te has divertido hoy en el colegio?» admite un simple «sí» o «no». El niño puede añadir comentarios o puede no hacerlo. Si preguntamos: «¿Qué preguntas te han hecho en clase?», el niño tiene que añadir comentarios que permitirán la apertura del diálogo.

Esto crea un hábito de hablar de sus cosas y preguntarnos a su vez sobre nuestras opiniones, ideas, etc.

- *Quitar importancia a las pequeñas frustraciones.* Gran parte de los pequeños inconvenientes de la convivencia diaria no tienen importancia, y, en efecto, no los recordaremos más adelante. Sin embargo, cuando pasan, muchos tendemos a dramatizarlos y a enfadarnos o sentirnos frustrados. Muchos pequeños enfados o frustraciones, cuando los tomamos en serio y les damos una importancia que no tienen, pueden quitarnos el placer del disfrute de unos años muy importantes para nosotros y para nuestros nietos.

Si lo vemos desde esta perspectiva, veremos cómo las pequeñas frustraciones irán perdiendo importancia y seremos más capaces de disfrutar el día a día con nuestros nietos.

Pequeñas cosas que proporcionan felicidad

- *Tener siempre disponible una sonrisa.* Sonreír es un importante instrumento para una buena convivencia. La sonrisa repercute en nosotros mismos y en los que están a nuestro alrededor.

Aprender a sonreír frente a los momentos difíciles nos pude de aportar paz y una perspectiva más amplia, quitándole importancia a los pequeños inconvenientes de la vida diaria. La práctica de la sonrisa es contagiosa, y nuestros nietos se aprovecharán de ella. Si no tenemos práctica, podemos empezar a hacerlo como ejercicio de convivencia.

A veces una sonrisa de cariño puede reemplazar muchas palabras.

- *Echarnos* la siesta con nuestros nietos. Echarnos una siesta junto con nuestros nietos puede ser un juego y al mismo tiempo proporcionarnos una relajación y un descanso que a veces podemos necesitar.

Al mismo tiempo, los momentos de descanso que pasemos juntos pueden inspirar la conversación y el diálogo.

Compartir un tiempo de siesta puede transformarse en un hábito y puede aprovecharse también para narrar cuentos o contar experiencias.

- *Mirar juntos la puesta del sol.* La puesta de sol es un espectáculo muy hermoso, y verlo con nuestros nietos nos puede dar la ocasión de compartir nuestros sentimientos y hablar de la naturaleza y de los recuerdos que tenemos de situaciones especiales.

Sorprenderlos con postales o cartas. Recibir una carta es siempre un placer y supone emoción. En una carta podemos expresar nuestros sentimientos y compartir momentos con nuestros nietos. Recibir una carta es una ocasión especial que refleja los sentimientos de quien la envía y provoca la gratitud de quien la recibe.

Podemos darnos el permiso de escribir en los momentos más imprevistos; seguro que ello nos hace sentir más satisfechos y unidos con la otra persona que una llamada telefónica.

- *Alabar al niño como persona, aunque tengamos quejas de su comportamiento.* Los niños son niños, y hay que tenerlo presente. Cuando no tengamos en un momento determinado nada concreto que alabarle, siempre podemos decirle lo mucho que le apreciamos y lo contentos que estamos de tenerlo como nieto. Una vez hecha esta declaración, podemos hablar del comportamiento que no nos ha gustado, no para criticar o castigar, sino para encontrar soluciones.

También podemos recurrir a este método general cuando tengamos quejas o frustraciones personales: agradecemos el hecho de ser quienes somos, de tener uno o más nietos y enfocamos la atención hacia las satisfacciones que recibimos en lugar de enfocarla hacia las dificultades que tenemos.

Nos vamos a sentir inmediatamente mejor, y esto incide en nuestro sistema inmune y nuestra situación en general.

- *Demostrarles* con hechos que les queremos. Prestemos atención a nuestros nietos y abracémoslos a menudo. En un día tenemos muchas ocasiones para expresar nuestro afecto, y es importante que seamos conscientes de ellas para poder aprovechar esos momentos.

- *Recordemos lo grande que parece el mundo cuando se es pequeño.* Lo que a nosotros nos puede parecer insignificante, a nuestros nietos les puede afectar o asustar. Es importante tomar a los niños en serio cuando nos comunican sus miedos y emociones. Además, el mundo es extraño para ellos, que no tienen nuestros conocimientos y experiencias. Prestarles nuestra atención y tomarles en serio son contribuciones importantes a su desarrollo.

- *Enseñarles algo sobre una persona especial cada día.* Todos tenemos modelos de personas a las que nos gustaría parecernos. Nosotros mismos podemos serlo para nuestros nietos. Es importante hablar con los niños de personas especiales para que las tengan como referencia en su formación personal.

Nosotros podemos aprender también de estas personas y describir cada día a una de ellas a los niños.

- *No tomar sus palabras al pie de la letra.* Los niños pueden «salir» con frases o juicios que consideramos ofensivos. Antes de tomarles en serio, pensemos que seguramente no ha sido una ofensa intencional y evitemos ofendernos y tenerles rencor. Si nos sentimos molestos, podemos hablar del tema con ellos para aclarar posiciones e intenciones.

- *Recordemos que los niños nos observan.* Los niños son imitadores naturales y nos observan en lo que hacemos y decimos, aprendiendo de nosotros como modelos de personas queridas. Por tanto, si nos damos cuenta de que estamos actuando o reaccionando ante algunas situaciones de forma excesiva, pensemos que ellos nos ven y nos imitan. No queremos que tomen como referencia comportamientos que nosotros mismos consideramos inadecuados.

- *Motivarlos con buenos ejemplos culturales y sociales.* Podemos llevarlos a museos o películas que muestren personajes moti-

vadores y dignos de ser tomados como puntos de referencia. Si nosotros mostramos entusiasmo y admiración por estas personas o situaciones, nuestra reacción creará una importante evaluación de lo que ellos pueden hacer en su vida.

- *Mantener el contacto con nuestros nietos, aunque estemos lejos.* Cuando estemos lejos de nuestros nietos, podemos mantener viva nuestra presencia con mensajes verbales y escritos. Podemos enviarles fotos en las que estemos juntos, recordarles paseos que hayamos dado u otros acontecimientos placenteros. Mantenernos presentes en sus recuerdos es positivo para nosotros y para ellos.

Las relaciones con los nietos se pueden establecer en cualquier momento del día. Podemos quedar con ellos a distintas horas para compartir, jugar de forma diferente de lo que se hace todos los días. Podemos pedir esta cita en horas accesibles.

- Hacer con ellos la crítica televisiva de algún programa: preguntarle qué recuerda, qué le ha llamado más la atención y por qué, cómo se sintió ante las distintas situaciones, qué habría hecho diferente y por qué, etc.

- Dar juntas clases de cocina y elaborar recetas imaginativas y personalizadas.

- Entrevistar a los miembros de la familia sobre acontecimientos determinados.

- Tener con ellos momentos de reconocimiento de sus éxitos individuales.

- Dar las gracias antes de las comidas con frases diferentes.

- Facilitar una conversación en la mesa sobre los temas de actualidad que se quieran examinar o analizar.

- Compartir con ellos nuestras historias personales.

- Designar un día a la semana o al mes para dar las gracias a cada uno por aquello que deseemos agradecerles.

- Crear contextos de conversación en los viajes que hagamos juntos, en acontecimientos televisivos especiales y otras ocasiones extraordinarias.

- Estimular la independencia de los niños.

- Expresarles nuestro afecto.

- Reforzar positivamente el comportamiento con recompensas significativas. Nosotros conocemos los gustos de nues-

tros nietos y sabremos premiarles con algo que les guste: una hora más de televisión, una comida especial, una caricia o un beso.

Lo que sirve para un nieto puede no valer para otro. Los niños son distintos y con gustos dispares, no podemos premiar a todos por igual.

Las recompensas deben darse según el rendimiento. No es lo mismo un pequeño esfuerzo que uno grande.

Cuando se recompensa, se debe hacer inmediatamente, es decir, después de realizar el trabajo, no dos meses más tarde.

Aprendizaje temprano

Un bebé de dos meses no sólo puede aprender, sino que además se lo pasa bien aprendiendo.

La mejor forma de hacerlo es la de darles oportunidades de aprender y de fijarse en lo que han aprendido, alabándoles y abrazándolos. No se trata de «fabricar» superdotados ni de pretender que nuestros nietos sean unos genios. Lo que queremos es ayudarlos a que desarrollem el mayor número posible de las capacidades que llevan dentro para que lleguen a ser personas equilibradas e inteligentes.

Ignoramos cuáles son las capacidades genéticas de nuestros nietos y hasta dónde llegarán, pero esto no nos debe preocupar porque no podemos hacer nada al respecto; está fuera de nuestro círculo de influencia y no podemos hacer nada al respecto. Lo que podemos hacer es crear un ambiente adecuado para que estas capacidades genéticas se puedan desarrollar sin impedimentos ambientales.

Proporcionar estímulos a los niños es muy importante, pero es imprescindible saber cuáles son los adecuados para cada edad. Para ello debemos buscar información sobre la mejor forma de hacerlo y formarnos al respecto.

Por ejemplo: la estimulación temprana predispone a un mejor acercamiento y conocimiento del entorno que rodea a los

niños y niñas. Un buen conocimiento del entorno permite a los niños comprenderlo y controlarlo. Así se vuelven más tolerantes con el mundo que les rodea y con sus semejantes.

La narración de cuentos les enseña mucho y les despierta la imaginación.

Es muy importante hablarles mucho, contándoles todo lo que está pasando a su alrededor. Esto les ayuda mucho en el aprendizaje del lenguaje (a emplear bien los tiempos de los verbos, expresiones coloquiales, etc.).

Después del amor que les damos, el regalo mejor y más duradero que les podemos hacer a nuestros nietos es ayudarlos a conseguir una formación que potencie desde el principio todas las capacidades que llevan dentro. No se trata, pues, de crear genios o superdotados, sino de aprovechar al máximo las cualidades innatas y en potencia de los niños desde que nacen.

La ayuda que les proporcionamos a nuestros nietos en este campo dentro de los primeros seis años de vida les permitirá aprovechar sus capacidades al máximo. Esta es una gran responsabilidad para nosotros, y cuando lo hacemos con todo nuestro cariño puede contribuir a prepararlos a enfrentarse mejor al mundo para que lleguen a tener todas las oportunidades de disfrutar la vida como hombres y mujeres ejemplares. De esta forma les daremos a ellos la posibilidad de podremos contribuir a crear, a su vez, en su tiempo, un mundo mejor para todos.

Además de estimular al niño para que obtenga grandes resultados en su vida escolar y laboral aprovechando sus capacidades neuronales desde edad temprana, los abuelos podemos estimularle para que tengan éxito en su vida social y emocional preparándolo para que sea un niño inteligente con la vida, en sus relaciones y con paz interior. Nuestro propio ejemplo de cambios que hayamos conseguido al respecto en nuestra vida de todos los días puede ser nuestro mejor regalo y los resultados de una revisión emocional consciente nos van a ayudar en profundidad.

Nuestra labor en este sentido es colateral a la de sus padres, pero si estos, por sus ocupaciones, falta de tiempo o por no estar todavía abiertos al tema de su propia revisión personal

no pueden hacerlo todo lo eficazmente que sería necesario, los abuelos podemos ayudarlos no solo en la actuación relacional práctica, sino también proporcionándoles informaciones que les ayuden en su labor educativa y hablándolas con ellos. De parte nuestra, siempre como aportación y no como interferencia en su forma de educar a sus hijos.

Las etiquetas que ponemos a los niños

«Mira que eres torpe», o «qué niña tan mandona», o «no seas llorón» son algunas de las etiquetas que en ocasiones colgamos a nuestros nietos cuando reiteran una conducta. No lo hacemos con la intención de ofender, pero, si lo repetimos varias veces, el niño puede sentir que lo limitan, que es de esa manera y por mucho que haga no conseguirá cambiar. Debemos animarle y darle la oportunidad de mejorar su personalidad.

«Trate a las personas como si fueran lo que deberían ser y las ayudará a convertirse en lo que son capaces de ser», decía Goethe.

La cuestión de las etiquetas es, pedagógicamente hablando, una cuestión de límites, pero en el sentido negativo de la palabra. La capacidad de aprendizaje del niño está limitada por un lado por su herencia genética y por otro por el ambiente más o menos favorable en el que se desenvuelva. Las etiquetas son límites que imponemos a nuestros hijos, casillas en las cuales deben caber y a las que deben amoldarse respondiendo a las limitadas expectativas que tenemos con respecto a ellos.

«¿Siempre has de ser tan necio?»; «¿lo ves? Es que eres un inútil, no haces nada bien hecho»; «deja de mirarte en el espejo de una vez, presumida». Mensajes como estos acompañan el quehacer diario en nuestros hogares. Son aparentemente neutros y, la mayoría de las veces, inconscientes, pero debemos revisar si ayudamos con ellos a los niños a avanzar correctamente o si por el contrario estamos cerrando la puerta al cambio y al aprendizaje.

El niño es, como todo ser humano, un ser en constante cambio y transformación. Sus capacidades adaptativas son muy grandes, pero debe encontrar un ambiente que lo estimule y lo aliente para el éxito. Cuando resaltamos con mayor énfasis las facetas negativas, estamos yendo en contra de principios fundamentales en educación: la comprensión, el aliento y el reconocimiento del esfuerzo y de los logros.

Si en mi trabajo, una y otra vez, mi superior señala mis equivocaciones y pasa por alto mi esfuerzo y los buenos resultados en otras tareas, me sentiré desmotivado, apático frente al trabajo y probablemente sin ideas. Cuando los adultos tildan a sus hijos de «vagos», de «despistados» o de «fracasados», están haciendo mella profunda en el concepto que tienen de sí mismos, provocándole un sentimiento de inseguridad no solo en cuanto a sus capacidades, sino en su propia valía. Ellos piensan: «Si me dicen que siempre olvido todo, debe ser verdad», y entonces se cierran a la posibilidad de cambio, de mejora.

Los abuelos podemos fijarnos en este aspecto y podemos ayudar a los niños a que no se encasillen a sí mismos. También podemos hablar del tema con nuestros hijos para que se den cuenta del peligro que supone esta costumbre.

Es mucho más productivo, cuando un niño ha cometido un error, intentar sentirnos como él. Verlo como alguien que está sujeto a cambios; en ese proceso, el fracaso y las equivocaciones forman parte de las oportunidades de ver los problemas de cada uno y mejorarlos. Cuando él reciba el mensaje: «Te has equivocado, pero te comprendo y aquí estoy para ayudarte», en vez de: «¡Otra vez, ya estoy harto de que no te esfuerces por cambiar!», entonces estaremos cumpliendo realmente con lo que significa ser abuelos: amar a nuestros nietos incondicionalmente, servirles de aliento constante y ser capaces de ver en ellos seres humanos sujetos a cambios, capaces de lograr lo que se propongan, más allá de las dificultades.

A menudo es difícil ser capaz de mantener una actitud positiva, de comprensión y apoyo cuando una conducta negativa se manifiesta una y otra vez. Los abuelos hemos de ser capaces de inventar nuevas maneras de corregir, vigilando nuestras pa-

labras y manteniéndonos atentos a lo que realmente pensamos de nuestro nieto. Nosotros somos los primeros que hemos de pensar que puede cambiar. Si no es así, difícilmente reconoceremos sus pequeños esfuerzos, los logros mínimos que darán paso a logros mayores, y difícilmente encontraremos las oportunidades o situaciones en que él pueda verse de otra manera y modificar la imagen que tiene de sí mismo. En definitiva, podemos modificar en nuestra percepción la etiqueta que tiene adjudicada y de la que debemos conseguir que se desprenda.

Revisión de lo leído (método ORID)

¿Qué palabras, conceptos o situaciones recuerdo de todo lo que he leído hasta ahora? (Objetivo).

¿Qué es lo que más me ha llamado la atención de lo que he leído? ¿Qué me ha impactado más? ¿Qué me motiva a continuar la lectura y a actuar? ¿Cómo me siento después de haber leido y reflexionado sobre el tema y la información correspondiente? Me siento interesado, sorprendido, emocionado, desmotivado, entusiasmado, etc. (Resonancia).

¿Cómo puedo aplicar la información y la reflexión a mi propia realidad? ¿Cómo interpreto esta situación en términos de participación personal, autoestima y bienestar individual y grupal a fin de conseguir un cambio de actitudes y un aprendizaje sobre mí mismo y mis posibilidades como persona? (Interpretación).

¿Qué acciones inmediatas voy a emprender para utilizar los conocimientos que he adquirido durante la lectura? (Decisión).