

PRÓLOGO DE  
DANIEL GOLEMAN  
AUTOR DE  
INTELIGENCIA EMOCIONAL

# EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

*Cómo conseguir que nuestros hijos  
sean sociables, felices y responsables*

**MAURICE J. ELIAS, STEVEN E. TOBIAS  
y BRIAN S. FRIEDLANDER**

Como padre, ¿se ha encontrado usted en alguna ocasión con que trataba a su hijo de un modo que no toleraría a los demás? Los autores de *Educación con inteligencia emocional* proclaman una nueva regla de oro educativa: «Trate a sus hijos como le gustaría que les trataran los demás.» Basándose en una investigación exhaustiva, en experiencias de primera mano y en estudios de casos concretos, este libro rompe el molde de las obras tradicionales sobre la educación de los hijos al tener en cuenta el importante papel de las emociones —tanto de los progenitores como de los niños— en el desarrollo psicológico. Con este libro, los padres aprenderán a comunicarse con sus hijos en un nivel más profundo y gratificante y a ayudarles a salvar el intrincado laberinto de las relaciones con los demás.

Los autores toman los cinco principios básicos del gran éxito de Daniel Goleman *Inteligencia emocional* y explican cómo pueden aplicarse para obtener buenos resultados en la educación de los niños. Con ese fin, el libro ofrece sugerencias, relatos, diálogos, actividades y una sección especial de consejos prácticos, que ayudarán a los padres a utilizar sus emociones del modo más positivo, centrándose en asuntos tan cotidianos como la rivalidad entre hermanos, conflictos con los amigos, situaciones escolares diversas o la presión ejercida por los compañeros. Según la amplia experiencia de los autores, los niños responden con rapidez a las estrategias sugeridas, su autoconfianza se fortalece, su curiosidad se despierta, y aprenden a reafirmar su independencia y a llevar a cabo elecciones responsables.

## **Educar con inteligencia emocional**



# EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

**MAURICE J. ELIAS, STEVEN E. TOBIAS  
y BRIAN S. FRIEDLANDER**

Traducción de  
**Patricia Antón**

**PLAZA Y JANÉS EDITORES, S. A.**

Título original: *Emotionally Intelligent Parenting*

Primera edición: septiembre, 1999

Segunda edición: octubre, 1999

Tercera edición: noviembre, 1999

© 1999, Maurice Elias, Steven Tobias y Brian Friedlander  
Publicado por acuerdo con Harmony Books, una división  
de Crown Publishers, Inc. Nueva York  
© de la traducción, Patricia Antón  
© 1999, Plaza & Janés Editores, S. A.  
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Printed in Spain – Impreso en España

ISBN: 84-01-01238-4

Depósito legal: B. 44.174 – 1999

Fotocomposición: Comptex & Ass., S. L.

Impreso en Limpergraf  
Mogoda, 29  
Barberà del Vallès (Barcelona)

L 0 1 2 3 8 A

*Para mis hijas, Sara Elizabeth y Samara Alexandra.  
me han enseñado muchísimas cosas sobre la crianza de niños  
y enriquecen mi vida más allá de lo que jamás seré  
capaz de expresar con palabras.*

MAURICE J. ELIAS

*Para mis hijas, Neg y Gillian, y para su generación.  
Trato de ser emocionalmente inteligente y de enseñar a otros a serlo  
para que el mundo en que los de su edad vivan sea seguro,  
así como gratificantes sus relaciones y plenas sus vidas.*

STEVEN E. TOBIAS

*A la memoria de mi querida madre, Marilyn Friedlander,  
quien me inculcó la importancia  
del amor incondicional, la familia y el aprendizaje.  
A pesar de su ausencia todavía continúa inspirándome  
para alcanzar nuevas cumbres*

BRIAN S. FRIEDLANDER





# ÍNDICE

■ ■ ■

AGRADECIMIENTOS .....	11
PRÓLOGO.....	17
1 La regla de oro de 24 quilates: por qué es importante forjar autodisciplina, responsabilidad y salud emocional en el niño .....	19
2 Cómo crear una familia afectuosa y capaz de compartir y de resolver problemas...37	
3 Cómo hablar de forma que el niño piense .....	61
4 Autodominio y mejora personal: el enfoque de la disciplina de la inteligencia emocional.....	81
5 Cómo lograr que el niño sea menos impulsivo y aumente su autocontrol y sus aptitudes sociales.....	101
6 Cómo preparar a su hijo para que actúe de forma responsable: STOPP SPA al rescate .....	121
7 Conversaciones entre progenitores e hijos sobre importantes elecciones y problemas relacionados con la educación .....	147
8 Cómo llegar a los niños más difíciles: puntos de partida en esta época de violencia, si da y drogas.....	173
9 Los remedios de la educación emocionalmente inteligente: consejos prácticos para abordar con sensatez asuntos familiares comunes .....	197



## AGRADECIMIENTOS



Quiero agradecer a mi familia el tolerar los trastornos que mi condición de escritor crea en nuestras vidas y en nuestra casa. Mi esposa, Ellen, ha sido mi compañera en la crianza de nuestras hijas y en casi todo lo demás durante más de 29 años, y su apoyo inquebrantable me anima a seguir adelante. También quisiera dar las gracias a mis colegas de profesión en la Asociación para el Fomento del Aprendizaje Social y Emocional, con quienes continúo trabajando para aplicar los principios de la inteligencia emocional a la educación; a los afanosos y dedicados miembros del Centro de Resolución de Problemas Sociales en la UMDNJ; a los estupendos profesores de inteligencia emocional en las pioneras escuelas de Highland Park, Piscataway, Berkeley Heights y Cape May Courthouse, Nueva Jersey; al Instituto Infantil de Verona, Nueva Jersey, y a Kiryat Ono en el distrito escolar metropolitano de Tel Aviv; a los licenciados y estudiantes universitarios de Rutgers a quienes he tenido el privilegio de enseñar y supervisar durante las dos últimas décadas; y a cuatro colegas muy especiales con quienes confío en continuar trabajando durante muchos años más: Ed Dunkelblau, Tom Schuyler, Linda Bruene-Butler y Bernie Novick. Cada una de estas personas es un amigo de toda la vida cuya dedicación a los niños y su modo de ganarse a la gente con verdaderas franqueza y simpatía han puesto el listón a una altura que aún me esfuerzo en alcanzar.

MAURICE J. ELIAS

Quisiera agradecerles a todos mis profesores el haber hecho posible este libro. Desde la señorita Pazulli en el parvulario hasta el doctor Marvin Bram en la universidad, y a todos los profesores estimulantes y afectuosos entre ambos, reconozco agradecido su contribución a mi desarrollo personal y académico. Mi esposa, Carol, ha sido también profesora, animadora y amiga, y su apoyo ha posibilitado que alcanzara mis objetivos. La aprecio de veras. En la lista de mis profesores incluyo también a mis padres, Ruth Zin, Hersch Zin y George Tobias, quienes me inculcaron ideales y soluciones; a mi hermana Susan, quien también es mi amiga; a mis colegas, de quienes he aprendido tanto en el terreno profesional como en el personal; y a mis clientes, quienes no sólo demuestran que

confían en mí sino que también me proporcionan continuamente ideas nuevas y me enseñan a ser compasivo.

STEVEN E. TOBIAS

Durante las incontables horas invertidas en este proyecto y en muchos otros, mi esposa Helene ha supuesto una fuente constante de ánimo y apoyo. Sin ella, tales proyectos parecerían insalvables. Asimismo quisiera agradecerle a mi hija, Chelsea, el haberme proporcionado una rica gama de experiencias como padre en las que basarme. También quisiera dar las gracias a mi padre, Robert Friedlander, quien siempre me ha ofrecido un sólido modelo para una crianza de niños emocionalmente inteligente. A mis suegros, Hyman y Ruth Gorelick, gracias por todo su cariño y su apoyo. Ya mi cuñado Viclar y cuñada Kathie, gracias por su desbordante entusiasmo. Quisiera dar las gracias también a mi hermano, Devin y mi cuñada Sara, y a mi hermana Susan y mi cuñado David, y a sus respectivas familias, por todo su apoyo, por haberme animado y por haber creído en mí.

BRIAN S. FRIEDLANDER

Tenemos muchos colegas, amigos y parientes cuyos apoyo e inspiración nos han permitido llevar a cabo este trabajo. Entre ellos queremos dar las gracias de forma especial a Dan Goleman, quien con su perspicacia y grandes dotes a la hora de comunicarse con los demás ha facilitado el acceso al terreno de la inteligencia emocional a millones de personas en todo el mundo, y quien nos apoyó en este trabajo de aplicación de la misma a los padres. También damos las gracias a un grupo especial de colegas del Centro de Psicología Aplicada de la Escuela Universitaria de Psicología Aplicada y Profesional de la Rutgers University. El doctor Lew Gantwerk y Diane Crino nos han proporcionado foros para llevar a cabo talleres y otras clases de prestaciones sociales que nos han permitido perfeccionar nuestros mensajes y solidificar muchas de nuestras interpretaciones. Confiamos en seguir trabajando con ellos muchos años más. También queremos agradecerle a Denise Marcil, nuestra agente literaria, su confianza en nosotros, su paciencia, creatividad y energía. Nos ha enseñado mucho acerca de lo que significa ser autores. Gracias asimismo a todos los ayudantes de Denise, quienes nos han ayudado con multitud de aspectos logísticos. Finalmente queremos expresar nuestro agradecimiento a Peter Guzzardi, editor de Harmony Books, quien tan sinceramente quiere a los niños y desea ayudarles a desenvolverse en estos tiempos difíciles, y quien tanto sabe del oficio de escribir. Peter también nos ha ayudado a colaborar con un grupo de profesionales de maravilloso talento de Harmony en la edición y en las técnicas de mercado y de venta,

tanto en Estados Unidos como en el extranjero. Sin este equipo, nuestro libro no habría llegado a tantos padres y otras personas a cargo de los niños de forma tan efectiva. Y ése es nuestro objetivo: el de ayudar a aquellos que se preocupan por los niños a hacerla de un modo emocionalmente inteligente.



La vida en familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimientos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar; cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no sólo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer.

DANIEL GOLEMAN





## PRÓLOGO

*por Daniel Goleman*



Si ha existido un tiempo en que los padres han necesitado la clase de guía que ofrece *Educación con inteligencia emocional* es el presente.

Como padre, me preocupan los datos arrojados por una encuesta a escala nacional en que los niños americanos, de entre 7 y 14 años, eran descritos por sus padres y profesores, adultos que los conocían bien. Realizada a mediados de los años setenta y repetida a finales de los ochenta, la encuesta descubrió que, como promedio, los niños americanos aparecían en general en una situación inferior con respecto a los indicadores básicos de la inteligencia emocional.

Se mostraban más impulsivos y desobedientes, más ansiosos y temerosos, más solitarios y tristes, más irritables y violentos. En resumen, los niños se mostraron inferiores en cuarenta y dos de tales indicadores y superiores en ninguno, lo que suponía una tendencia muy fuerte. Durante esos mismos años tuvieron lugar simultáneamente bruscos aumentos en las estadísticas de violencia, suicidios y violaciones por parte de adolescentes. Para mí lo más escalofriante es el número creciente de muertes relacionadas con armas en nuestras escuelas.

¿Por qué esta erosión de las capacidades básicas para la existencia? Opino que los niños son las víctimas no planeadas de dos fuerzas que andan sueltas en el panorama mundial, económica la una, tecnológica la otra. La intensísima presión de la competitividad global significa que la generación actual de progenitores tiene que empeñarse más tiempo y con mayor ahínco en mantener un nivel de vida decente que era el real en la generación de sus propios padres; no es que nosotros queramos menos a nuestros hijos, pero disponemos de menos tiempo libre para pasar con ellos del que nuestros padres podían dedicarnos.

Al mismo tiempo, el aumento de la movilidad de las familias significa que cada vez menos de ellas cuentan con un pariente en el vecindario, como una abuela, para hacerse cargo de la situación. Demasiadas familias viven en barrios en los que temen dejar que sus hijos jueguen sin supervisión, y no digamos ya dejar que vayan a casa de un vecino.

En el aspecto tecnológico, un suceso sin precedentes está teniendo lugar entre los

jóvenes del mundo: los niños pasan cada vez más horas de su vida ante un monitor, más horas de las que nunca habían pasado haciendo algo en toda la historia de la humanidad. Ya estén absorbidos por un CD-ROM educativo o viendo basura en la televisión, lo cierto es que no están jugando con otros niños.

La forma en que hemos transmitido las aptitudes de la inteligencia emocional de una generación a otra ha sido en la vida misma, al jugar con otros niños y a través de nuestros progenitores, parientes y vecinos. La infancia ha cambiado: los niños ya no disponen de las oportunidades naturales para esa clase de aprendizaje.

Y ello sugiere la necesidad de que cada progenitor realice el mejor trabajo posible a la hora de ayudar a nuestros niños a dominar esas aptitudes básicas de la vida. Somos los principales tutores de nuestros niños en este terreno. Es en las pequeñas interacciones cotidianas entre progenitor e hijo que se aprenden dichas lecciones. *Educación con inteligencia emocional* trata de esas interacciones cotidianas. Nos habla de utilizar un poderoso método llamado «mantenga la calma» cuando, como progenitor, esté usted alterado, así como de ayudar a su hijo a templar su ira. Nos habla de comprender y respetar los sentimientos de los miembros de la familia en estos tiempos tan ajetreados, y aporta muchas ideas para reducir el estrés en el hogar e incrementar el tiempo que progenitores e hijos pasan riendo juntos. Una de las propuestas de este libro que servirá de ayuda inmediata a muchos progenitores es la de «trucos sensatos» para la crianza; se trata de ideas rápidas y prácticas para abordar la rutina cotidiana de una manera emocionalmente inteligente, desde la hora de levantarse hasta la de acostarse y muchos aspectos entre ambas, a utilizar tanto con niños en edad preescolar como con adolescentes.

Me gustaría añadir que he colaborado con Maurice Elias y puedo asegurar que su labor constituye una fuente de consejos fidedigna y llena de afecto para los progenitores.

Por cierto que las palabras de consejo del doctor Spock a los padres son totalmente válidas: «Usted sabe más de lo que cree» sobre la crianza de los hijos. Pero cualquier progenitor —y cualquier hijo— se beneficiará de prestar atención a las realmente prácticas, adecuadamente probadas y sensatas pautas que se le ofrecen aquí. Opino que el doctor Spock habría apreciado *Educación con inteligencia emocional*. Yo sí lo hago.

## **1 La regla de oro de 24 quilates: por qué es importante forjar autodisciplina, responsabilidad y salud emocional en el niño**



¿Conoce usted la regla de oro? la mayoría de gente sí. Normalmente se expresa así: «Trate a los demás como le gustaría que los demás le trataran a usted.» la llamamos la «regla de oro de 14 quilates». ¿Por qué? Pues porque existe una mejor, una que refleja lo que llamamos educación emocionalmente inteligente:

*Trate a sus hijos como le gustaría que les trataran los demás*

Insistimos en que los demás honren y respeten a sus hijos, que se dirijan a ellos con cortesía y consideración, y en que no les causen daño físico alguno. ¿Cómo ha reaccionado usted cuando alguien le ha faltado al respeto a sus hijos? Quizá se tratara de un profesor, o del dependiente de una tienda, o del padre de otro niño. Estamos seguros de que usted se sintió molesto y preguntó, entre otras cosas, cómo se atrevían a hacerla. Pero un instante de honesta reflexión podría revelar ocasiones en que hemos dicho o hecho cosas a nuestros propios hijos por las que, de intentadas un extraño, desearíamos verle arrestado y encarcelado.

La diferencia entre las reglas de oro de 14 y 24 quilates reside en una educación emocionalmente inteligente. La regla de 24 quilates requiere que conozcamos bien nuestros propios sentimientos, que asumamos la perspectiva de nuestro hijo con empatía, que controlemos nuestros propios impulsos, que observemos con cautela nuestra actitud como padres, que nos dediquemos con esfuerzo a mejorar la educación de nuestros hijos y que utilicemos nuestras dotes sociales para llevar a cabo las ideas.

La regla de 14 quilates no es lo bastante firme para servir de guía para la educación actual. Los tiempos han cambiado. La vida es frenética, complicada, excitante, desafiante y agotadora. Tenemos una sobrecarga de información siempre en aumento. Es el momento adecuado para una regla de oro de la crianza de los niños. No contábamos con una desde la aparición de Benjamin Spock y Haim Ginott, tres décadas atrás. Ha llegado el momento de un nuevo paradigma de la educación de los niños para el nuevo siglo y el nuevo milenio: la educación emocionalmente inteligente.

¿Qué puede hacer por su familia una educación emocionalmente inteligente? En

primer lugar, ayudará a que haya más paz y menos estrés. Se trata de un modo de restablecer una sensación de equilibrio cuando el estrés les afecta y los niños empiezan a pelearse, la cooperación se convierte en conflicto, los adolescentes se rebelan, y los miembros de la familia se sienten frustrados con todo aquello que parece precisar hacerse de inmediato. Un poco de estrés puede resultar motivante, pero un exceso de él nos impide dar lo mejor de nosotros mismos. A los individuos sometidos a estrés les resulta difícil hacer aquello que, en circunstancias más calmadas, saben que es lo correcto.

## **SON TIEMPOS DIFÍCILES PARA SER PADRES... O NIÑOS**

Ésta es una época muy exigente para ser padres. Tal vez lo único más difícil que eso sea ser niño. Existen más influencias que nunca sobre los niños, y más fuentes de distracción. James Comer, profesor de psiquiatría infantil en el Centro de Estudios Infantiles de Yale y autor de *El poder de la escuela* y *A la espera de un milagro: las escuelas no pueden resolver nuestros problemas, pero nosotros sí podemos*, y experto en abordar las preocupaciones de los jóvenes, señaló en una entrevista en 1977 que nunca antes en la historia de la humanidad ha habido tanta información dirigida directamente a los niños sin ser filtrada por los adultos que estén a su cargo. Uri Bronfenbrenner, especialista en desarrollo infantil de la Universidad de Cornell, observó que nos hallamos en la era de la actividad frenética; nos ocupamos en planear cómo hacer que nuestros niños lleguen a donde deben estar en siguiente lugar, en estar nosotros mismos donde debemos, y nos precipitamos de lo uno a lo otro preguntándonos si todo lo que hemos organizado dará resultado. Junte usted todo esto y obtendrá una situación familiar con toda la calma y organización de una licuadora haciendo un zumo de frutas variadas.

Existe una profusión de modas pasajeras concernientes a la educación. Y cada una de esas ideas que surgen acaba por ser clonada, normalmente sin autenticidad o esperanza alguna de que se cumplan las promesas realizadas. El estrés no parece disminuir. Los padres no saben a dónde recurrir. Lo que no debemos perder de vista, sin embargo, es que los conceptos base de la biología humana, la crianza de niños y las relaciones padres-hijos no han cambiado. El libro de Daniel Goleman, *La inteligencia emocional* señala que hemos rechazado la biología de nuestros sentimientos como adultos y como progenitores, y que hemos rechazado el papel de los sentimientos en el crecimiento saludable de nuestros hijos. Ahora estamos pagando el precio, como familias y como sociedad, con una mayor incidencia de violencia y conducta poco respetuosa. Estamos pagando por ello cuando somos testigos de adolescentes en apariencia sensibles que se convierten en padres, para deshacerse entonces de los recién nacidos como si de artículos no deseados del supermercado se trataran. Pagamos por ello cuando ponemos énfasis en el intelecto de los estudiantes pero olvidamos sus corazones. Y, por supuesto, también nuestros hijos pagan, pues su infelicidad y sus conductas problemáticas continúan aumentando.

## **CÓMO TRASLADAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A LA CRIANZA DE TODOS LOS DÍAS**

Este libro empieza donde acaba el de Daniel Goleman. En él, tratamos de ayudar a padres y madres a comprender por qué la inteligencia emocional es tan importante en lo que concierne a la crianza del día a día y a crear paz y armonía en una casa. Lo hacemos con plena autenticidad, pues hemos colaborado con Daniel Goleman. De hecho, la teoría de la inteligencia emocional se basa en décadas de investigación y práctica profesional, incluidas las nuestras propias. Además, como progenitores, comprendemos por lo que tienen que pasar los padres. Sabemos que una educación emocionalmente inteligente debe mostrar respeto hacia las presiones diarias que esa crianza conlleva y tratar el tiempo de forma realista. El tiempo de los padres es muy valioso; no pueden permitirse perder tiempo y energía emocional en el caos del hogar, en relaciones insatisfactorias con los niños, o en niños fuera de control y carentes de responsabilidad, autodisciplina y de la habilidad de discernir lo que les interesa genuinamente de los valores dictados por la presión de sus iguales y de los medios de comunicación.

La educación emocionalmente inteligente utiliza técnicas específicas, simples e importantes que pueden ofrecer una gran contribución a la paz y armonía del hogar. Todas esas técnicas se han desarrollado a partir del trabajo práctico de los autores con progenitores, familias y escuelas. El concepto se basa en que padres y madres trabajen con sus propias emociones y las de sus hijos de una forma inteligente, constructiva, positiva y creativa, respetando las realidades biológicas y el papel de los sentimientos en la naturaleza humana. Extrae su fuerza de pequeños cambios, repetidos día tras día, en las relaciones con nuestros hijos. La crianza emocionalmente inteligente es tanto un nuevo paradigma para la crianza de nuestros hijos como un enfoque altamente realista y práctico de la misma. Y una parte importante de la educación emocionalmente inteligente es la de reducir un poco el estrés y aumentar la diversión en nuestras familias y en las relaciones con nuestros hijos.

## **NO ESTAMOS HABLANDO DE PROGENITORES MALOS O DE NIÑOS MALOS**

Algunos niños nacen con temperamentos particularmente difíciles, mientras que otros parecen adquirirlos a través de dolorosas experiencias vitales. Es importante no olvidar que los niños no desean ser malos. Un niño malo no es feliz, no importa qué les parezca a sus padres y a otros. Un niño que no se comporta adecuadamente está tratando, aunque sin éxito, de aprender modos de ser viables en el mundo, lo que significa aprender

autodisciplina, responsabilidad e inteligencia social y emocional.

En este libro no vamos a hablar de progenitores «malos» o de niños «malos», ni sugeriremos en momento alguno que deba usted sentirse culpable de ser una madre o un padre inadecuado, o culpar a su cónyuge o a la sociedad o al niño. Pretendemos en cambio enseñarle a desarrollar aptitudes concretas. Aprender nuevas aptitudes para la crianza y enseñar nuevas dotes emocionales y sociales a su hijo, las aptitudes de la inteligencia emocional, puede resultar excitante, porque puede mejorar la calidad de vida en su hogar y preparar mejor a sus hijos para el futuro. Y, aunque no culpamos a nadie, hacemos recaer la responsabilidad de hacer algo al respecto en los progenitores. Ser padre o madre significa asumir la responsabilidad de actuar de guía en el hogar, de ayudar a los niños a crecer para ser emocionalmente inteligentes. Es labor de los padres utilizar y transmitir las aptitudes que permitirán a los niños alcanzar los objetivos que los progenitores han fijado para ellos.

## **¿ES USTED ASÍ?**

Para empezar a considerar cómo hacer la vida de familia más armoniosa y beneficiosa para los niños, quisiéramos que examinara usted los siguientes sucesos familiares, para comprobar si alguno le resulta familiar:

1. Su hijo, que acude al parvulario, tiene que vestirse, pero se distrae con los juguetes de su habitación, con las nubes del cielo, con lo que sea. Usted precisa llegar puntual al trabajo.

2. Su hijo, que acude a la escuela primaria, llega de la escuela a las tres en punto. La práctica de deportes se inicia a las 15.30. Pero la enseñanza religiosa empieza ciertos días a las cuatro. Y luego está ese trabajo que tiene que hacer con un par de compañeros. Su hijo ha perdido el horario que especifica cuándo tienen lugar todas esas actividades. Son las 15.10 del martes y usted no está seguro de dónde se supone que debe estar, o cuándo tiene que estar ahí, o quién tiene que llevar al niño en coche.

3. Su hija, estudiante de secundaria, está arreglándose para el baile de fin de curso. Pero usted le ha dicho que debía ordenar su habitación, colgando y guardando todo en su sitio, y hacer los deberes antes de marcharse. Aunque ella le ha asegurado que ya lo había hecho, usted se percata de que está lejos de ser cierto y de que no puede hacerse en el poco tiempo que queda. Ya ha acordado quién pasará a buscarla, usted tiene planes para esa velada, y su hija ya está vestida y prácticamente lista, aunque todavía sigue con el teléfono pegado a la oreja. Usted no está segura de qué debe hacer y siente una imperiosa necesidad de sentarse.

4. Ah, el instituto. Hay una reunión del consejo escolar a las siete en punto de la mañana. El ensayo del coro tendrá lugar después de la escuela, y luego se reúne un grupo

para hacer prácticas de laboratorio. Le han informado de que esa misma noche un grupo de chicos debe ir sin falta al centro comercial a comprar algo para alguien por alguna razón urgente, aunque se lo han dicho tan rápido que usted no se ha enterado bien del todo. Usted no está seguro de quién va a conducir; tal vez sea usted, o su hijo, o uno de sus amigos. Usted menciona un trabajo de inglés que tiene que entregar al día siguiente, y la respuesta es: «Oh, sí, no te preocupes, lo acabaré a tiempo.» Cuando usted empieza a ser presa de la desesperación, su hijo comenta: «Ah, por cierto, necesito algo de dinero.»

5. El suyo es un barrio peligroso. A última hora de la noche siempre hay disparos y anda por ahí demasiada gente sin nada que hacer. Usted hace todo lo que está en su mano por llegar a fin de mes, pero no le resulta fácil. Su hijo quiere salir por ahí; usted quiere asegurarse de que haga todos los deberes, y luego necesita que le ayude con sus otros hijos más pequeños. «Pero, mamá, todos los demás chicos salen. No tienen que hacer deberes o ayudar en casa. ¡No es justo!» Usted experimenta punzadas de culpa y su empatía se debate en un tira y afloja con las metas que se ha fijado para su hijo.

¿Para qué se ha puesto a los padres sobre la tierra? ¿Para enseñar, aconsejar y guiar a sus hijos? Bueno, pues los hijos no desean en exceso esa clase de guía y algunos se rebelan activamente en contra de ella. Quizá sólo se trate de llevarles en coche, organizarles, alimentarles, vestirles, comprarles toda clase de cosas, y recordarles ocasionalmente sus responsabilidades. Por lo visto es en tales cosas que los padres invierten una considerable cantidad de tiempo, pero no parece ser para eso que estamos aquí. Bueno, ¿para qué entonces? ¡Pues para preocuparnos! Cuando nos preocupamos mucho, en especial cuando no hemos aclarado nuestros propios y complicados sentimientos acerca de lo que tiene lugar en nuestras vidas y en las de nuestros hijos, lo más probable es que utilicemos «palabras de preocupación». Por desgracia, aunque con ellas pretendemos mejorar las cosas, a menudo conducen a la confusión y la irritación emocional. He aquí algunos ejemplos de palabras de preocupación:

1. ¿Cuántas veces tengo que decirte que te vistas antes de ponerle a jugar y a mirar por la ventana? ¿Sabes la cantidad de tiempo que pierdes con eso?

2. ¿Acaso no te acuerdas de que te pedí que pegaras todos los avisos en la nevera y que escribieras lo demás en tu agenda? ¿Cuántas veces tengo que repetirte las cosas para que me escuches?

3. Nunca llegarás a nada si me mientes y si no impides que tu habitación parezca un gallinero. ¿Cómo vas a sobrevivir en la universidad, cuando estés lejos de casa?

4. Eso es precisamente lo que hizo que tu hermano se metiera en líos: mucho salir por ahí, siempre colgado al teléfono y sin dedicarle el tiempo suficiente a los libros.

5. Cuando yo tenía tu edad era capaz de hacer los deberes, mantener un empleo y aún me quedaba tiempo para ayudar en casa. Nunca salía por ahí con los amigos.

Resulta que somos grandes admiradores de tales actitudes de preocupación, y que somos de naturaleza sufridores. Por devoradora que esa preocupación paternal pueda ser, sin embargo, se precisa algo más. Imagínese usted que, en lugar de asegurarnos de que nuestros niños adquieran aptitudes académicas básicas y hábitos higiénicos, sencillamente nos preocupáramos sobre esas cosas. ¡Habría un montón de niños maleducados y malolientes correteando por ahí! No somos tan crueles y desalmados como para pedirles a los progenitores que olviden sus preocupaciones; eso sería como pedirle a un niño que dejara su mantita favorita. Aun así, preparar a nuestros hijos para el futuro requiere que les ayudemos a desarrollar un concepto de sí mismos fuerte y positivo, con la autoconfianza, la autodisciplina, las dotes de inteligencia social y emocional, y el sentido de la responsabilidad (ausentes en demasiadas ocasiones) para respaldarlo.

Para lograrlo se requiere un hogar en que se valoren la consideración y el respeto por los sentimientos de los demás, y en que tales valores se pongan en práctica. Ciertas cosas que decimos cuando no estamos utilizando demasiado bien nuestras dotes de inteligencia emocional llevan a los niños a preguntarse si realmente les respetamos y valoramos sus sentimientos. He aquí un pequeño esbozo de la clase de cosas que les pasan por la cabeza en respuesta a cada una de las escenas antes expuestas:

1. El tiempo es relativo, como Einstein y otros han confirmado. Por tanto, decir que estoy perdiendo el tiempo implica que el tiempo es una entidad fija, un objeto tangible con parámetros específicos de uso. Me da la sensación de que no existe una base científica, o siquiera intercultural, para tu postura, y por tanto elijo vestirme despacio, si es que lo hago. Me visto, luego existo.

2. Basándome en experiencias previas, estimo que precisaría decirme las cosas una media de cuatro veces antes de que yo tenga el cincuenta por ciento de posibilidades de recordarlas; el ámbito habitual parece ir desde dos repeticiones hasta un máximo de siete u ocho. El número decrece si utilizas recordatorios por escrito y, a mi edad, también respondo bien a incentivos tangibles, como una chuchería o un libro o cromos o algo así. ¡Sé creativo! No todos hemos recibido el don de una gran memoria auditiva, ¿sabes?

3. Si nunca llegaré a nada, entonces no tiene ningún sentido que me preocupe por mi trabajo o por mi habitación. ¡Gracias! Me sentía fatal por no haber hecho lo que había prometido hacer, y aún trataba de imaginar cómo ponerme de inmediato manos a la obra. ¡Se acabó!

4. ¿Mi hermano? ¿Qué tiene que ver él con lo que estamos hablando? Yo soy yo, no otro. Supongo que tú también eres tú. ¿Qué te parece entonces si nos ocupamos de quiénes somos en realidad? De otro modo empezaré a hablarte de los padres de mis amigos y de lo que hacen y dejan de hacer, lo cual hará que te subas por las paredes.

5. Vaya, ¿acaso no eras el ser humano perfecto? Nunca salías por ahí, siempre trabajando, probablemente también rezabas cinco veces al día y limpiabas todas las ventanas del barrio en tu tiempo libre. Como no puedo ser tan bueno, lo mejor será que



me olvide de intentarlo y sea como los demás niños.

Ésta es la clase de cosas que les pasa por la cabeza a los niños que escuchan a menudo las bienintencionadas expresiones de preocupación paternal que hemos descrito. Nuestros ejemplos son humorísticos (¡confiamos en que así sea!) y tal vez un poco exagerados, para dejar claro que las declaraciones que crean «fronteras abiertas» y una oportunidad para el flujo real de palabras e ideas resultan más útiles que las declaraciones que crean sentimientos negativos y posturas a la defensiva entre los integrantes del hogar.

Sabemos que los progenitores dicen cosas llevados por la ira y la frustración que de poder hacerlo les gustaría «retirar». Nosotros lo hacemos, al igual que todos los padres y madres. Lo que hemos descubierto, sin embargo, es que existe un equilibrio que representa el más alto exponente de la crianza emocionalmente inteligente, y este libro trata de ayudarle a usted a encontrar y mantener ese equilibrio en su hogar.

## **OBJETIVOS FAMILIARES Y LOS PRINCIPIOS DE 24 QUILATES DE LA EDUCACIÓN EMOCIONALMENTE INTELIGENTE**

Así pues, los progenitores no son perfectos. Eso no es precisamente una noticia de primera plana. ¿Cómo hacerla lo mejor que podamos dado lo complejo de nuestras vidas y las de nuestros hijos? Como hemos dicho al presentar la regla de oro de 24 quilates es en este punto que una educación emocionalmente inteligente puede ser de ayuda. Tal regla contiene cinco principios fundamentales que sirven de objetivos para padres e hijos. Esforzarse en alcanzar esos objetivos lleva a una familia armoniosa, y lograrlo permite a los niños convertirse en adultos autodisciplinados y responsables. Un «secreto» de la crianza emocionalmente inteligente es que lo que es bueno para los progenitores es bueno para los hijos. Los progresos realizados por los padres dan como resultado progresos realizados por sus hijos. Comenzaremos por presentar los cinco principios de la crianza emocionalmente inteligente. Cada uno de los capítulos de este libro se centrará en alguna combinación de tales principios.

### **1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los de los demás**

Resulta difícil ser consciente de algo como los sentimientos. ¿Qué son exactamente los sentimientos? Poetas, filósofos y científicos han tratado de definirlos, incluso aunque todos sepamos qué son. ¿Cómo sabemos qué estamos sintiendo? La gente pregunta constantemente: «¿Cómo está usted?», y usted responde: «Muy bien, ¿y usted?», y le contestan: «Muy bien», aunque es probable que no sea cierto para ninguno de los dos. ¿Cuándo fue la última vez que alguien le preguntó cómo estaba y usted le respondió

sinceramente? «¿Cómo está usted?» «Bueno, pues estoy bastante mal. Me siento agobiado de trabajo, y mi esposa y yo no nos comunicamos mucho últimamente, lo cual provoca que me sienta aún más solo, aislado y frustrado.» (Si usted respondiera a menudo de semejante forma lo más probable sería que la gente dejara de preguntarle.) La próxima vez que alguien le pregunte casualmente cómo está, concédase un instante para pensar y dar una respuesta real. Quizá su respuesta sea ignorada porque la persona en cuestión no quería saberla en realidad, pero también puede llevar a un valioso intercambio interpersonal.

«¿Cómo está usted?» es una pregunta importante, tanto si nos la hacemos a nosotros mismos como si nos la formulan otros. «¿Cómo está usted?» nos pide que seamos capaces de describir nuestros sentimientos con palabras, que les coloquemos unas etiquetas que reflejen su variedad. Muchos niños que tienen problemas de conducta también los tienen a la hora de calificar adecuadamente sus sentimientos. Confunden enfadado con furioso, irritado con triste, orgulloso con satisfecho, y muchos otros. Una vez somos capaces de reconocer nuestros diferentes sentimientos, nuestra posibilidad de controlarlos es mucho mayor. ¿Por qué es tan importante hacerla? Pues, porque la forma de ser de usted influencia en gran medida lo que usted haga. Cuando usted está triste, se mostrará retraído. Cuando está contento, derrochará buen humor. Pero si usted no sabe cómo está, entonces tampoco sabe cuál es su forma de actuar más probable y, por tanto, no estará seguro de cómo ponerla en práctica.

De modo similar, ser consciente de los sentimientos de los demás resulta crucial. Si le pregunta usted a un adolescente qué siente algún otro, él o ella responderán en ciertos casos: «No lo sé, y ¿por qué debería importarme?» Pues sí debería importarles, pues si saben cómo sienten los demás, su oportunidad de mantener una interacción positiva con ellos será mayor, lo que incluye, en ocasiones, obtener lo que deseen. Para citar un ejemplo adulto: ¿y si usted deseara que su jefa le aumentara el sueldo? Podría resultar de ayuda ser capaz de interpretar su estado de ánimo y saber cuándo abordarla o cuándo evitarla. El adolescente que es capaz de interpretar los sentimientos de su maestra tiene más probabilidades de obtener un plazo más relajado para un trabajo que lleva con retraso, o un poco de ayuda extra, e incluso tal vez mejor nota que un estudiante con el mismo CI, coeficiente de inteligencia, pero con menor grado de CE, inteligencia emocional.

## **2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás**

La empatía es la capacidad de compartir los sentimientos de otro. Para hacerlo, primero uno debe ser consciente tanto de los sentimientos propios como de los de la otra persona, como hemos mencionado en el principio número 1. Resulta interesante el hecho de que cuanto mejor conozca usted sus propios sentimientos mejor podrá conocer los de

otros.

Conocer los sentimientos de otros supone una parte importante del desarrollo de su sensibilidad frente a los demás. Eso es lo que significa ser «considerado» hacia los demás, un concepto que dista de ser nuevo. Muchos sabios han ofrecido ese consejo a través de los siglos; quizá quien más prominentemente lo haya hecho haya sido Hillel, a quien se tiene como una de las figuras orientativas de los principios éticos judeocristianos, y cuyas enseñanzas se citan con profusión en *La ética de nuestros padres*. «No juzgue a los demás hasta haberse calzado sus zapatos.» Sólo haciéndolo así podrá usted comprender sus puntos de vista y sus sentimientos sobre lo que sucede. Tal combinación resulta esencial y ayuda a definimos como plenos seres humanos. Por ejemplo, cuando los hermanos se pelean, en ese momento pueden o no tener un sentido de la mutua perspectiva, pero casi con toda seguridad no son conscientes de los sentimientos del otro. Si se les hace conscientes de que su hermano también se siente triste y dolido, es posible que eso calme su ira. Muy pocos niños desean hacer sentir tristes a sus hermanos. Si pueden experimentar empatía hacia los sentimientos del otro, es muy probable que no traten de hacerle daño.

Conocer los sentimientos de los demás y establecer lazos de empatía con ellos requiere que uno sea capaz de interpretar tales sentimientos. Ello incluye tanto una escucha cautelosa como la interpretación de pistas no verbales. A menudo el lenguaje corporal y el tono de voz transmiten nuestras emociones de modo más efectivo que las palabras. Consideramos la empatía como la comprensión emocional no verbal de los demás. La habilidad de establecer lazos de empatía resulta crucial para los progenitores a la hora de tratar con sus hijos, y para los niños es vital el aprendizaje de la empatía como una aptitud social positiva (por no mencionar que la capacidad de empatía en general torna a una persona mejor emocionalmente adaptada y le confiere mayores posibilidades de éxito, en especial en relaciones sentimentales).

Comprender los puntos de vista de los demás nos permite el acceso a lo que puedan estar pensando, a cómo consideran y definen una situación, y a lo que planeen hacer al respecto. Esa clase de comprensión, por supuesto, se desarrolla cada vez más con el tiempo. Depende del propio nivel de crecimiento cognitivo, y también ayuda a lograrla el tener una amplia variedad de experiencias vitales. La televisión y los vídeos pueden darles a los niños un sentido falso de las perspectivas de los demás porque tienen la apariencia de experiencias vitales. Pero son artificiales y creadas como por arte de magia por directores, escritores, actores y demás. Tenemos el presentimiento de que los niños de hoy en día actúan con mayor madurez de la que deben en realidad por estar expuestos a tantas «experiencias vitales» de un modo superficial a través de la televisión y las películas.

Los niños de corta edad (y los adultos inmaduros) tienden a considerar el mundo en términos de sus propios deseos y necesidades. A medida que crecen, en torno a los siete u ocho años, se vuelven más capaces de negociar, transigir y ser tolerantes. Pero ese

proceso atraviesa altibajos a lo largo de la adolescencia, como los progenitores saben. Aun así, todos los días los padres pueden enseñar a los niños a asumir diferentes perspectivas. Como los medios de comunicación, Internet y la importante influencia de los compañeros ofrecen tantos mensajes confusos, creemos que para los progenitores es más importante que nunca jugar un papel decisivo a la hora de guiar a sus hijos en la toma de perspectiva. Lo cual requiere más de los progenitores que simplemente servir de modelos; requiere que expliquen su conducta y sus sentimientos de modo que los niños puedan comprender mejor «de dónde proceden» y no asuman que proceden del mismo sitio que los personajes de la televisión y las películas. Otra razón de importancia es que la gente capaz de considerar las cosas desde distintas perspectivas es más capaz de controlar la toma impulsiva de decisiones y más creativa y efectiva a la hora de resolver problemas, importantes aptitudes estas últimas que también deseamos que desarrollen nuestros hijos.

### **3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos**

Daniel Goleman popularizó el actualmente famoso test de la golosina en su libro *La inteligencia emocional*. Walter Mischel es un psicólogo que, en los años sesenta y en la Universidad de Stanford, planteó a niños de cuatro años el desafío de tomarse una golosina inmediatamente o esperar unos minutos hasta que el investigador volviera a entrar en la habitación, en cuyo caso recibirían dos golosinas. El hecho de ser capaces de esperar —y los niños hicieron gala de los trucos más encantadores para evitar comerse la golosina— se relacionaba con un grado determinado de mejores resultados psicológicos y de conducta. Al efectuar un seguimiento de esos niños hasta que concluyeron el bachillerato, Mischel descubrió que los estudiantes capaces de esperar no sólo habían obtenido mejores resultados en una variedad de índices de conducta positiva y salud mental, sino también unas puntuaciones en las pruebas de aptitud escolar que por término medio estaban unos doscientos puntos por encima de quienes se habían comido la golosina, mostrando con ello una ventaja considerable en unas pruebas académicas tan importantes para el acceso a la universidad.

¿Qué está pasando aquí? ¿Acaso nuestro objetivo es incrementar el consumo de golosinas por parte de los niños? ¿O tratamos de ayudarles a desarrollar mejores autocontrol y resistencia ante los impulsos y tentaciones momentáneos? Creemos que se trata de lo segundo, aunque a veces el chocolate y los caramelos suenan mucho mejor que el control de los impulsos. De hecho, el test de la golosina se centra en el componente de hacer frente a los impulsos de conducta conocido como gratificación retardada, la habilidad de esperar para obtener algo. Lamentablemente, se trata de un concepto que a muchos adultos les resulta difícil llegar a dominar en esta era de las tarjetas de crédito, de

modo que no es de sorprender que no les resulte fácil a nuestros niños. Sin la habilidad de retardar la gratificación, normalmente acabamos por obtener menos de lo que podríamos haber obtenido. Si uno trabaja duro para conseguir algo, tiende a lograr más y cuenta además con la satisfacción de haber luchado por ello. Los niños inseguros pasan un especial mal rato con la espera porque no están seguros de que la satisfacción llegue alguna vez.

Otro aspecto del autocontrol lo constituye la habilidad de moderar la propia reacción emocional a una situación, ya sea esa reacción positiva o negativa. Por ejemplo, ¿acaso los niños no se enfadan y pierden el control con rapidez? ¿Acaso no se tornan excitados y sobreestimulados y resultan difíciles de calmar? Desde luego existen ocasiones en que sienta bien «dejar que todo salga», pero muchas veces ésa no es la actitud más sabia. Después de que los niños hayan expresado de forma inapropiada sus sentimientos, como en el caso de gritar y desafiar a uno de sus progenitores, pueden desatarse reacciones negativas. Ello hace que, en ocasiones, los padres (o profesores) se vean envueltos en lo que llamamos «espiral de gritos». Cuando un niño se encuentra fuera de control, lo normal es que el progenitor desee que se detenga, lo que a veces lleva a un comentario en voz muy alta por parte del adulto. Para algunos niños, tal hecho eleva su ansiedad y su nivel de actividad en lugar de hacerlos descender, de modo que su pérdida de control es aún mayor. Cuando a esto siguen reacciones del adulto en tono cada vez más subido, nos encontramos con la verdadera «espiral de gritos». Inculcar y practicar el autocontrol puede resultar difícil, pero si uno se empeña en hacerlo puede ayudar a resolver muchos problemas familiares.

Hacer frente a los impulsos de conducta resulta importante por razones obvias. Nuestras respuestas instintivas de conducta al conflicto a menudo son poco efectivas a la hora de enfrentarse a los problemas. Como seres humanos, estamos diseñados para reaccionar a situaciones problemáticas con una respuesta de lucha o de huida. En la prehistoria, tal hecho era por supuesto de ayuda a la hora de la supervivencia. Sin embargo, en la sociedad moderna, ni luchar ni salir corriendo nos sirven normalmente de ayuda. Debemos utilizar cuanto sabemos acerca de las perspectivas y sentimientos propios y ajenos para ayudarnos a controlar mejor nuestros impulsos. Y entonces tenemos que empezar a pensar con miras más amplias.

#### **4. Plántese objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos**

Una de las características más importantes de los seres humanos es que podemos fijarnos objetivos y trazar planes para alcanzarlos. Eso significa que, en general, todo cuanto hacen padres e hijos está orientado a alcanzar un objetivo. La teoría de la inteligencia emocional nos dice que tal hecho tiene importantes consecuencias.

En primer lugar debemos reconocer el gran poder del optimismo y la esperanza.

Cuando nos hallamos en un estado de ánimo positivo o esperanzado, lo estamos tanto en nuestra mente como en los sentimientos y el cuerpo. Existe una bioquímica especial para los estados de esperanza y buen humor, que incluye un mayor flujo sanguíneo, rendimiento cardiovascular y aeróbico, actividad del sistema inmunológico y reducción del nivel de estrés. Tendría poco sentido que nos orientáramos a fijarnos objetivos si no estuviéramos orientados de forma similar a lograr tales objetivos y a extraer beneficios de ellos.

En segundo lugar, sabemos que al esforzamos por conseguir nuestros objetivos hay ocasiones en que lo hacemos de modo más o menos efectivo, ¿Es usted una persona madrugadora? ¿O noctámbula? ¿Tiene momentos «mejores» que otros para hacer las cosas? Una parte de la educación emocionalmente inteligente la constituye reconocer esos momentos en nosotros mismos —y en nuestros niños— y en trabajar a favor de esos ritmos, y no en su contra, en la medida de lo posible.

Finalmente, como progenitores y como personas, sería recomendable que mejorásemos a la hora de fijar y planear nuestros objetivos, sobre todo porque esperamos que así lo hagan nuestros hijos. El mejor modo de lograrlo es a través de la observación de nuestras propias reacciones, mediante un seguimiento de aquello que hemos intentado hacer, de los resultados de esos intentos, y de qué podemos hacer por mejorarlos, todo ello a través de una variedad de situaciones. En nuestras ajetreadas vidas existe un peligro real de que nos perdamos las oportunidades de extraer las lecciones que nuestras propias reacciones nos procuran. Los padres (y los hijos) estamos tan ocupados la mayor parte del tiempo que la autorreflexión nos parece improductiva y no merecedora de nuestro tiempo. Afirmando que se trata de un error tremendo, basándonos en cuanto sabemos acerca de la crianza emocionalmente inteligente, y a lo largo de este libro ofreceremos modos de mejorar la crianza de los niños a través del análisis de las propias reacciones.

Por supuesto, no siempre somos plenamente conscientes de nuestros objetivos, y éstos no siempre son posibles. Un niño puede fijarse un objetivo de venganza por un desaire real o figurado. Buscar la venganza, por desgracia, conduce normalmente a aumentar los problemas o a crear otros nuevos. Los progenitores tienen a veces el objetivo de conseguir unos instantes de tranquilidad cuando el objetivo de sus hijos es el de atraer la atención hacia sí. ¿Es necesario que mencionemos la clase de dificultades que tal caso puede crear?

Debemos ayudar a los niños a comprender el significado de la palabra objetivo. Algunos niños lo relacionan con la idea de un blanco; a otros les ayuda la imagen de un timón o un volante o una brújula; e incluso hay otros que prefieren analogías deportivas. Sea como fuere que se visualice, ser consciente de los propios objetivos será de ayuda a la hora de desarrollar un plan apropiado, y son los planes los que nos ayudan a lograr nuestros objetivos. Si, por ejemplo, un adolescente ha mentido acerca de dónde ha estado, diciendo que ha dormido en casa de un amigo cuando en realidad ha acudido a un concierto de rock, la reacción inicial de los padres quizá sea la de reprenderle y aplicarle

un castigo. Sin embargo, si el progenitor formula un objetivo antes de reaccionar, quizá el de inculcar al hijo que sea sincero y se comunique abiertamente, entonces es posible que resulte más efectiva otra forma de proceder. Después de todo, el castigo durante un extenso período de tiempo resulta poco práctico y a menudo sólo lleva al niño a escabullirse de nuevo en la siguiente ocasión.

En el ejemplo anterior, también habría sido mejor para el chico tanto formular un objetivo (el de acudir al concierto) como trazar un plan efectivo. Los adolescentes que hacen los arreglos necesarios para acudir a un concierto sin permiso de sus progenitores han trazado alguna clase de plan previo, pero normalmente no lo han considerado con la debida cautela. (Como hemos advertido antes, la habilidad a la hora de trazar planes se relaciona con otras áreas de la inteligencia emocional, como la de regular los impulsos y retardar la gratificación.) Más adelante en este libro les mostraremos cómo la habilidad de considerar los obstáculos de un plan resulta esencial a la hora de asegurarse de su éxito. Esto se aplica tanto a los progenitores como a los hijos.

## **5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de manejar sus relaciones**

Además de ser consciente de los sentimientos y hacer gala de autocontrol, de orientación hacia un objetivo y de empatía, es importante saber tratar de forma efectiva con los demás. Ello implica dotes sociales tales como la comunicación y la resolución de problemas. Con vistas a comunicarse, uno no debe sólo ser capaz de expresarse de un modo claro, sino también de saber escuchar y aportar respuestas constructivas. De nuevo se trata de aptitudes importantes que tanto padres como hijos deben dominar.

Otra serie de aptitudes consiste en formar parte de un grupo. Los progenitores desean que su familia funcione bien como grupo. También quieren que sus hijos desarrollen aptitudes para contribuir en grupos en la escuela, el trabajo o la vida de comunidad. Aprender a escuchar a los demás con cautela y exactitud, a actuar por turno, a sintonizar diferentes sentimientos, a llegar a un acuerdo, a crear consenso y a declarar las propias ideas con claridad se hallan entre las muchas dotes sociales que nos ayudan a desenvolver mejor en un grupo. Y, por supuesto, cuando los miembros de los grupos utilizan tales aptitudes los grupos funcionan mejor, incluidas las familias.

Las vacaciones familiares constituyen buenas ocasiones para poner en práctica tales aptitudes. Las vacaciones deben suponer una diversión para todos los miembros de la familia y por tanto todos deberían tener algo que decir a la hora de planearlas. Antes de las próximas vacaciones, sería una buena idea que se sentara usted con su familia a discutir las propuestas de todos. Cada uno de los miembros debería hablar por turno mientras los demás escuchan. De ello puede surgir un consenso acerca de adónde ir y de qué hacer. Por supuesto, habrá que llegar a un acuerdo si papá quiere ir a pescar, a mamá le gusta comprar antigüedades, Lois se muere por ver un ballet y a Artie le va la

acampada. Pero si se hace gala de buenas dotes comunicativas y de una resolución de problemas un poco creativa, quizá las necesidades de todos se vean satisfechas hasta cierto punto. (Trataremos este tema con mayor detalle en el capítulo 6.)

Otras aptitudes sociales incluyen la habilidad de resolver problemas interpersonales y hacer elecciones sensatas, serias y responsables en la vida diaria, así como la habilidad de «recuperarse» de forma constructiva cuando topamos con inevitables mojonos y obstáculos en el camino de nuestro trato con los demás.

Piense en esas ocasiones en que su familia debe decidir qué hacer el fin de semana. Si la suya es una familia activa, es posible que tengan que debatirse entre recorridos en bicicleta, escalar montañas, esquiar o practicar el *snowboard*, y tal vez incluso entre una visita a un parque de atracciones especializado en deportes tecnológicos para jugar al corre que-te-pillo por láser, para una competición de autos de choque o un partido de baloncesto en realidad virtual. Se trata de una ocasión en que ayuda que todo el mundo exprese su punto de vista, que trate de llegar a un acuerdo o de establecer turnos, y de que todos recuerden que existe un objetivo común: el de pasarlo bien el fin de semana. Pero es de igual importancia cómo aprenden a reaccionar los niños cuando consideran que la decisión mayoritaria es la equivocada, como la de acudir a un museo en lugar de a un partido de béisbol de la liga local. Es preciso que los progenitores reconozcan que sus hijos se sentirán molestos al principio, y que se hará difícil razonar con ellos en ese momento de enorme desilusión. Después de que se hayan calmado, usted será capaz de ayudarles a concentrar su atención en una actividad futura de la que sí disfrutarán para un próximo fin de semana. Y si sus esfuerzos por hacerlo así se van repitiendo a lo largo de las semanas y los meses, sus hijos serán más capaces de mirar hacia el futuro cuando no se salgan con la suya, pues contarán con la aptitud de superar su desilusión y mantenerse enfocados en sus objetivos, así como la de tener en consideración los sentimientos y necesidades del resto de la familia.

## **UNA MEDICIÓN INFORMAL DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA**

Ahora ya tiene usted cierta noción de lo que implica una crianza emocionalmente inteligente. Para ayudarle a estar preparado para las ideas y actividades que se ofrecen en este libro, permítase unos instantes para establecer su propia inteligencia emocional y la de sus hijos. Formúlese las siguientes preguntas:

### **Mi inteligencia emocional**

1. ¿Hasta qué punto conozco mis propios sentimientos? ¿Hasta qué punto conozco los sentimientos de mi familia? Piense en algún problema reciente que haya surgido en la



familia. ¿Cómo se sintió usted al respecto, o sus hijos, u otras personas involucradas en ese problema?

2. ¿Qué grado de empatía experimento hacia los demás? ¿Soy capaz de expresarla? ¿Cuándo fue la última vez que así lo hice? ¿Estoy seguro de que los demás son conscientes de lo que estoy haciendo? ¿Soy capaz de comprender los puntos de vista de los demás incluso durante una discusión?

3. ¿Cómo hago frente a la ira, la ansiedad y otras formas de estrés? ¿Soy capaz de mantener el autocontrol cuando soy víctima del estrés? ¿Cómo me comporto después de una jornada muy dura? ¿Con qué frecuencia les hablo a gritos a los demás? ¿Cuáles son mis mejores y peores momentos? ¿Varían éstos de un día para otro?

4. ¿Qué objetivos me he fijado para mí mismo y para mi familia? ¿Qué planes he trazado para lograrlos?

5. ¿Cómo abordo las situaciones interpersonales problemáticas de todos los días? ¿Escucho de veras lo que dicen los demás? ¿Hago que la gente reflexione sobre lo que está diciendo? ¿Abordo los conflictos sociales de forma sensata? ¿Considero las alternativas antes de decidir una vía de acción?

### **La inteligencia emocional de mi hijo**

1. ¿Hasta qué punto es capaz mi hijo de expresar con palabras los sentimientos? Si le pregunto cómo se siente, ¿puede responderme con un término que describe un sentimiento o me explica qué le sucede? ¿Es capaz de identificar una gama de sentimientos con gradaciones intermedias? ¿Es capaz de identificar los sentimientos de los demás?

2. ¿Cómo demuestra empatía mi hijo? ¿Cuándo fue la última vez que pareció identificarse con los sentimientos de otro? ¿Muestra interés en los sentimientos de los demás? Cuando le cuento historias acerca de las desdichas ajenas, ¿cómo reacciona? ¿Es capaz de comprender distintos puntos de vista? ¿Puede ver ambos bandos en una discusión? ¿Es capaz de hacer esto último en pleno conflicto?

3. ¿Es capaz mi hijo de esperar para obtener aquello que desea, en especial cuando se trata de algo que desea de veras? ¿Puede esperar para obtener algo que tiene justo ante sí pero que en ese momento no puede tomar? ¿Hasta qué punto es capaz de tolerar la frustración? ¿Cómo expresa la ira y otros sentimientos negativos?

4. ¿Qué objetivos tiene mi hijo? ¿Qué objetivos me gustaría que se fijase? ¿Planea mi hijo alguna vez las cosas antes de hacerlas? ¿Le he ayudado yo alguna vez a desarrollar un plan para obtener un objetivo?

5. ¿Cómo resuelve mi hijo los conflictos? ¿Hasta qué punto es independiente a la hora de resolverlos? ¿Sabe escuchar, o no deja hablar a los demás? ¿Es capaz de pensar en diferentes modos de resolver conflictos?

Tanto en el caso de usted como en el de sus hijos, piense en sus áreas de fuerza,

aquellas en las que usted y ellos sean realmente buenos. Dese a usted mismo una palmadita en la espalda por poseerlas y alabe a sus hijos por las suyas, tan pronto como le sea posible hacerlo. Piense también en áreas de cambio potencial en las que quisiera centrarse. Piense en qué momentos del día es más probable que muestre usted tales aptitudes y en cuáles es menos probable que lo haga. Esas pautas resultan muy importantes porque nos ayudan a nadar a favor de la corriente, en oposición a cuando tratamos de nadar en contra.

Quizá descubra que no está seguro de algunas de las respuestas a las preguntas que le planteamos. Es lo que sucede más corrientemente, porque les pedimos a los progenitores que piensen sobre ciertas cosas de un modo distinto a como están habituados. Una forma de obtener respuestas es grabar en vídeo una situación de la vida diaria (no ofensiva) y luego verla en compañía de su hijo. O leerle una historia. En ciertos puntos de la grabación o de la historia, deténgase y discuta lo siguiente:

- Cómo se siente el personaje principal.
- Cómo se sienten y qué piensan los demás personajes.
- Qué siente su hijo acerca de los sentimientos de los personajes.
- Cuáles son los objetivos de los diferentes personajes, y cuáles cree su hijo que puedan ser los planes de los personajes al respecto.
- Cómo opina su hijo que los personajes manejan una situación determinada.
- Qué opina su hijo que los personajes han hecho bien a la hora de manejar tal situación, y qué cosas opina que podrían haber hecho mejor.

No se sorprenda si, las primeras veces, su hijo tiene dificultades a la hora de responder, o de que su respuesta sea incluso negativa. Ése es el motivo de que usted esté leyendo este libro. Vamos a proporcionarle oportunidades y experiencias en el transcurso de la crianza de todos los días para ayudar a su hijo a desarrollar las aptitudes para responder a estas preguntas no sólo en las historias, sino en la vida real. Lo que requiere por su parte es una crianza emocionalmente inteligente.

## **LO QUE ES... Y LO QUE NO ES LA EDUCACIÓN EMOCIONALMENTE INTELIGENTE**

La educación emocionalmente inteligente no constituye una crianza paso a paso. Esa clase de enfoques detallados, como «Cinco semanas para conseguir un nuevo hogar», «Siete pasos para conseguir niños angelicales» o «Cómo convertirse en el padre o la madre modelo», pueden tener buen aspecto sobre el papel y sonar tentadores cuando los autores y los expertos hablan acerca de ellos. Pero esa clase de enfoques rara vez parece funcionar en el hogar de usted en particular. Queremos poner un énfasis especial en que no es culpa de usted.

Como todas las cosas gratificantes y significativas que hacemos en la vida, la

educación de los niños cuenta con muchas capas y niveles de desafío y riqueza. La educación emocionalmente inteligente reconoce que es la suma total de cuanto hacemos —en asuntos tanto considerables como nimios, día tras día— lo que puede crear un equilibrio más sano en los hogares y en las relaciones con los niños. Debemos actuar de formas que hagan hincapié en la importancia de los sentimientos y que nos ayuden a nosotros y a nuestros niños a manejar toda una gama de emociones con cierto grado de autocontrol, en oposición a la actuación impulsiva o a dejarnos llevar por nuestros sentimientos (a lo que Daniel Goleman se refiere como a «secuestro emocional»).

Para algunos niños, la vida es dura y poco segura; para otros, está repleta de tensión. En ambos casos, una pérdida de control por su parte puede suponer pérdida de privilegios, de actividades extraescolares, de oportunidades laborales, o incluso su ubicación en escuelas o viviendas especiales. Los niños necesitan contar con las aptitudes que les permitan crecer en un entorno positivo, educativo y rico en oportunidades.

La educación emocionalmente inteligente ayuda a esto último. No se trata de manipular en pequeña escala a sus hijos, ni a ustedes mismos como progenitores. Tampoco se trata de abrazar amplísimos principios de una «filosofía» de la educación, sin el menor indicio de cómo ponerlos en práctica.

El resto de este libro está organizado de forma que cada capítulo empiece con un breve esbozo de los principios de la inteligencia emocional en que se hará hincapié en ese capítulo. A causa de que las emociones, los pensamientos y las acciones se entrelazan, nuestras estrategias para forjar una educación emocionalmente inteligente deben hacer uso de varios principios a la vez. No se trata de un procedimiento simplista ni demasiado complejo, sino meramente realista y práctico. Además, permite a los progenitores escoger entre varias sugerencias. Es mejor utilizar unos cuantos principios de forma consistente que quedar abrumado por el intento de aplicarlos todos a la vez.

## **PREPÁRESE PARA EL VIAJE: EL PLAN DE ESTE LIBRO**

Está usted a punto de embarcarse en un viaje, de contemplar diferentes aspectos de su vida de familia. En realidad no es preciso que lea este libro de principio a fin; quizá haya ciertos capítulos por los que desea empezar porque parecen concentrarse en temas que le son de gran interés. He aquí su distribución:

En el capítulo 2 echaremos un vistazo a cómo está organizada su familia. ¿Qué puede hacer usted para que el tiempo que pasan en familia todos se demuestren cariño, compartan cosas y resuelvan problemas juntos? ¿Cómo puede resultar para todos un tiempo con menos estrés? Vamos a ofrecerle modos de introducir más diversión y más risas en su vida familiar. En el capítulo 3 le demostraremos cómo puede usted hablarles a sus hijos para lograr que reflexionen más y le respondan más activa y razonablemente. Los principios de orientación que contiene le serán de gran ayuda, no importa qué edad

tengan sus hijos. Deberían ocasionar sensibles mejoras en su hogar. En el capítulo 4 se analizará la disciplina, pero desde el punto de vista de la educación emocionalmente inteligente. ¿Cómo podemos forjar en nuestros hijos un sentido de autocontrol y responsabilidad que tengan siempre presente y que no sólo utilicen cuando son «observados»?

El capítulo 5 va más allá y revela algunos de los modos más efectivos de forjar el autocontrol y las dotes sociales en el niño, ayudándole a ser menos impulsivo y más reflexivo. En este capítulo presentamos STOPP SPA, una estrategia para la resolución de problemas que usted será incapaz de olvidar. En el capítulo 6 consideramos situaciones un poco más complicadas y que requieren una concienzuda voluntad de resolución de problemas por parte tanto de los progenitores como de los niños. Nos concentraremos en la diferencia clave entre tener buenas ideas y transformarlas de hecho en acción responsable. A los progenitores les encantarán algunos de los modos en que ayudamos a todo el mundo a ser más creativo a la hora de enfrentarnos a ciertas situaciones y problemas. El capítulo 7 nos da la oportunidad de presentar ejemplos de cómo pueden usar padres e hijos las aptitudes de la educación emocionalmente inteligente para enfrentarse a los desafíos de las situaciones educativas cotidianas, en especial aquellas que se centran en el entorno escolar, desde los puntapiés hasta la elección de carreras y universidades y pasando por todo lo que hay en medio, incluidos los deberes, por supuesto.

En el capítulo 8 abordamos problemas especialmente arduos al concentrarnos en cómo adaptar los principios de la educación emocionalmente inteligente para llegar a esos niños a los que tan difícil resulta llegar. Seleccionamos los que nos han parecido los mejores momentos familiares para «llegar» a los niños, y mostramos cómo poner en práctica con naturalidad todos los principios. Hacemos hincapié en que, en esta era de violencia, sida y drogas, debemos realizar esfuerzos extraordinarios por llegar a todos los niños, y compartimos con usted las mejores estrategias que conocemos para ello.

En el capítulo 9 se incluye una serie de «trucos sensatos de la EQ para los progenitores»: ejemplos de breves respuestas de la educación emocionalmente inteligente a las preguntas más comunes que nos plantean padres y madres. Tratan temas como la ira paterna o materna, los viajes en coche, los deberes, la hora de irse a la cama, los desacuerdos entre el padre y la madre, qué hacer cuando sus hijos están muy tristes, cómo lograr que todo el mundo salga de casa por las mañanas, cómo establecer ciertos límites a los adolescentes y cómo reaccionar ante mentiras, engaños y otras actitudes deshonestas.

¡Ya está usted listo para embarcar! Lea y disfrute. Comparta las ideas y ejemplos que siguen con parientes y amigos. Sobre todo, intente cosas nuevas y haga que funcionen para usted. Hemos sido testigos de cómo los principios de la crianza emocionalmente inteligente transformaban muchos hogares, y sabemos que pueden transformar el de usted.

## **2    Cómo crear una familia afectuosa y capaz de compartir y de resolver problemas**



Compartir perspectivas, discutir los sentimientos, relacionar esos sentimientos con lo que sucede en el entorno familiar: todo eso es lo que convierte a una familia en un medio de apoyo para el niño. Cuando los progenitores imprimen un tono positivo y ayudan a sus hijos a resolver problemas, más que proporcionar respuestas o tomar todas las decisiones, es mucho más probable que el niño desarrolle un sentido de la responsabilidad.

Que lo descrito suceda en las familias es la consecuencia de algunas cosas relativamente pequeñas, realizadas a menudo y de forma consistente a lo largo de cierto número de años. En particular, este capítulo trata de cómo impedir que ciertos sentimientos familiares intensos, y otros que no lo son tanto, se nos vayan de las manos o sean malinterpretados o, lo que resulta igualmente perjudicial, se vean suprimidos o ignorados. En el léxico de la inteligencia emocional, los progenitores mismos deben evitar ser «emocionalmente secuestrados», esto es, verse tan abrumados por los sentimientos intensos como para actuar sin una cautelosa reflexión, y deben tener bien claros los valores y reglas más importantes para la familia. Uno de ellos es el de poner de relieve el afecto por las obras, las experiencias y las ideas de los demás, y por los sentimientos que las acompañan. Resulta demasiado fácil, en esta era de la sobrecarga de información, el distraerse y concentrarse en lo trivial. Una de las tareas más críticas de ser padres es la de ayudar a los niños a crecer para ser socialmente aptos y emocionalmente saludables. Las reglas familiares, la búsqueda de momentos para la discusión y resolución de problemas familiares y un espíritu general de buena voluntad y cooperación sitúan al niño en una senda constructiva y positiva.

**Principios de la inteligencia emocional que se ponen de relieve en las actividades de este capítulo**

- ☞ 1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
- ☞ 2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
- 3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
- 4. Plantéese objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
- ☞ 5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

**¿QUÉ CLASE DE FAMILIA SOMOS? ¿QUÉ SIGNIFICA SER MIEMBRO DE NUESTRA FAMILIA?**

Con la cantidad de cosas a que se enfrentan las familias, deben tomarse medidas para evitar que los niños se sientan desorientados y confusos. La familia debería hacer más que proporcionar un lugar donde hacer los deberes, organizar el transporte en coche o servir de parada y fonda para una comida ocasional. Hemos descubierto que resulta de gran ayuda animar a las familias a designar un lema familiar, una declaración de misiones familiares y una constitución familiar (o, como veremos más adelante, unas normas para el trayecto).

Una familia afectuosa se afianza sobre relaciones positivas, y una base crítica para tales relaciones la constituyen los valores y objetivos de los progenitores. ¿Qué significa ser un miembro de esta familia? ¿Qué creencias o ideas tenemos en común? Como es natural, estas últimas cambiarán a medida que la familia madura, pero tomemos como ejemplo a un padre con cuatro hijos entre dos y once años de edad. El padre dice con orgullo que puede dirigirse a cualquiera de ellos y preguntarle: «¿Qué clase de familia somos?», y ellos contestarán «Una familia que comparte.» Éste no es más que un ejemplo de un lema familiar, una frase breve que todo el mundo comprende y que puede utilizarse de guía para la conducta y las opciones cotidianas. Otros ejemplos que hemos encontrado incluyen: «No hacemos daño a los demás», «Nos preocupan los demás», «Nos escuchamos mutuamente», «Respetamos a los demás y los puntos de vista ajenos».

Una declaración de objetivos familiares resulta un poco más complicada. Cuando los niños son pequeños se utiliza sobre todo en beneficio de los padres, para mantenerles centrados en lo más importante durante la ajetreada época de establecer un hogar, una carrera y una nueva familia. He aquí un ejemplo de una declaración de objetivos familiares:

«Somos una familia dedicada a aprender, a reír, a crecer juntos, a compartir las cosas entre nosotros y con los demás.»

Esto proporciona algunas pautas para las familias ajetreadas. Quizá algunos prefieran añadir otros términos, como «afectuosa», y las familias con profundas creencias religiosas es posible que deseen incluir éstas en sus declaraciones.

Una constitución familiar contiene normalmente ciertos principios más específicos para tratar los asuntos cotidianos. He aquí algunos ejemplos:

«Utilizaremos las palabras y no nos pelearemos.»

«Haremos los deberes antes de ver la televisión o navegar por Internet.»

«La televisión no estará encendida cuando comamos, excepto en ocasiones especiales en que todos estemos de acuerdo en hacerlo así.»

«Los domingos todos acudiremos a la iglesia.»

«Cuando acudan a visitamos los amigos, se quitarán los zapatos.»

«¡Prohibido comer en los dormitorios!»

«Cuando alguien hiera nuestros sentimientos, no nos lo guardaremos para nuestros adentros, sino que se lo diremos con la mayor delicadeza que podamos.»

«A las horas de las comidas, todo el mundo ayuda.»

«A la hora de cenar daremos gracias por la comida.»

«¡A abuelos y profesores siempre hay que tratarlos con el mayor de los respetos!»

«Nadie debe menospreciar a otro miembro de la familia, en especial delante de otras personas.»

Si toma usted como modelo la constitución de su país, ya sabrá que no proporciona grandes detalles, pero sí resulta indicativa de los derechos y responsabilidades y de los valores esenciales. Recomendamos que empiece con el lema familiar y luego añada una constitución, o tal vez tres o cuatro artículos. Colóquela en un lugar bien a la vista, refiérase a ella y entonces, después de haber vivido algún tiempo según sus artículos, podrá añadir las «enmiendas» que desee. Devánese los sesos con su familia acerca de cuáles deberían ser los artículos, y traten entonces en conjunto de reducirlos a tres o cuatro. Hacerlo así supondrá cierta inversión de interés por parte de sus hijos, y da resultados mucho mejores que cuando los progenitores crean un edicto desde lo alto.

¿Cómo disponer el escenario para discutir tales modos de definir una familia? Una forma de empezar es estableciendo la idea del tiempo compartido. La idea es bien simple: se trata de un tiempo para que los miembros de la familia se turnen en compartir con los demás cómo se sienten, y para hablar de sucesos importantes de la jornada o aún por venir (o pasados) que los participantes tengan en mente. A menudo resulta más fácil lograrlo sentados a la mesa a la hora de la cena o en el coche. Se empieza por crear ciertas reglas para escuchar a los demás y para hacer que todo el mundo exponga su punto de vista. Basándonos en los principios orientativos que hemos expuesto antes, sabemos que

el tiempo compartido funciona cuando la gente siente que compartir es seguro. No desean ser insultados, castigados, o que se rían de sus ideas. Sin esa sensación de seguridad y sin un historial de compartir ideas y sentimientos, resulta difícil conseguir la participación necesaria para crear un genuino lema familiar o una declaración de objetivos.

Otra forma de compartir es a través de un diario familiar. Se trata de un bloc de anillas que se deja sobre la mesa para que la gente escriba sus pensamientos, experiencias, preguntas, preocupaciones; todo aquello que desee compartir. Los demás miembros pueden contestarles. Los dibujos tienen cabida en semejante diario, como también las fotos recortadas de revistas. Una versión más estructurada la constituye un periódico familiar. En él, se les pide a los miembros de la familia que registren cada día aquellos sucesos significativos o interesantes que hayan provocado sentimientos intensos, ya sean positivos o negativos. Los progenitores también pueden dejar mensajes a los niños, recordándoles los deberes y tareas domésticas o citas señaladas, y los niños pueden recordarles a los padres cuándo y adónde deben llevarles ese día, a quién más deben recoger, y qué deberes deben ser revisados primero, así como los motivos por los que hayan dejado de hacer alguna tarea doméstica. Algunas familias utilizan para esto pizarras con rotuladores que se borran con la mano, y borran las entradas para empezar de nuevo cada día. Sin embargo, algunos apreciarán la permanencia de la crónica.

Finalmente, ciertas familias se centran en un calendario familiar. Se trata de un calendario ya existente o configurado por ordenador con grandes espacios para cada día de modo que puedan apuntarse los sucesos venideros y llevar un registro de los pasados. Es una buena forma de no olvidar cumpleaños y otras conmemoraciones. Muchas familias consideran que echar una ojeada a los calendarios de años anteriores (¡pues bien vale la pena conservarlos!) es como descubrir un tesoro de recuerdos e historia familiar.

## **MIS HIJOS NO SE TRAGAN TODO ESTO... ¿QUÉ HAGO?**

Por diversas razones, los hijos no se lo ponen fácil a los progenitores que tratan de poner en práctica por vez primera cosas como las descritas. Uno de nosotros pasó por esa clase de experiencia al introducir en su familia el tiempo compartido. Lo que obtuvo fue silencio, una sensación de ridículo, falta de cooperación, conversaciones airadas; no fue fácil ni divertido. Persistir no le resultó sencillo. Se le hizo difícil no mostrarse a cambio a la defensiva y furioso, o no olvidarse simplemente de aquel asunto. La persistencia resulta vital; si el progenitor no cree en su valor, a la larga no podrá tener éxito.

Existen varios modos de lidiar con las burlas de los hijos. En primer lugar, escoja el momento idóneo cuidadosamente. No aborde de forma repentina a su familia ni interfiera con una salida o un evento ya prometidos. Empiece en un momento en que toda la familia esté ya reunida. Algunos padres consideran que una buena situación para empezar a hablar de un lema familiar o de una declaración de misiones es cuando todos se hallan



reunidos en un restaurante. Que se trate de un lugar público ayuda a mitigar la negatividad e impedir que alguien se escabulla hacia su habitación. Una forma distinta de enfocarlo es utilizar el correo electrónico. Especialmente en el caso de los adolescentes, a través de ese medio tienen lugar conversaciones interesantes y racionales, a menudo mejores que las mantenidas cara a cara. Deje que su hijo haga comentarios sobre la idea que usted le plantea y trate gradualmente de ponerla en práctica.

Con los adolescentes y otros niños a los que es difícil acceder puede resultar efectivo hacer tratos. Comprométase a tratar de no hacer una de esas cosas que más molestan a su hijo o hija si a cambio él o ella accede a discutir con usted sus propuestas y a concederles una oportunidad. Sandra y Harry Choron, en su *Libro de listados para niños*, proporcionan algunas ideas de las cosas que hacen los progenitores que más molestan a sus hijos. He aquí algunos ejemplos extraídos de su listado, y algunos de nuestra propia cosecha, que puede usted ofrecerse a dejar de hacer si sus hijos acceden a realizar intercambios, diarios, periódicos o calendarios familiares:

- Criticar a sus hijos delante de sus amigos.
- Revelar los secretos íntimos de sus hijos a otros miembros de la familia.
- Abrir el correo de sus hijos.
- Pedirle a sus hijos que hagan de acompañantes.
- Merodear cerca de sus hijos cuando sus amigos acuden a visitarles, mostrarse demasiado «camarada».
- Olvidar los nombres de los amigos de sus hijos, o confundir a un amigo con otro.
- Invadir la privacidad de sus hijos entrando sin llamar en sus habitaciones.
- Hacerles a los amigos de sus hijos preguntas personales (acerca de sus progenitores y sus empleos o posesiones).
- Ignorar a sus hijos cuando los amigos de usted acuden de visita.
- Preguntar las mismas cosas acerca de la escuela en más de una ocasión en el término de una hora.
- Hacer comentarios críticos acerca de lo que sus hijos escuchan por radio.
- Darle la lata a sus hijos con que deberían dormir más y exigirles a la vez que hagan más deberes.
- Quejarse de los hábitos alimenticios de sus hijos.

Una forma efectiva de hacer que los adolescentes se presten a llevar un diario familiar es sacando partido de su curiosidad. Hágales saber que pueden leer el diario aunque no contribuyan a escribir en él. Utilice el diario como un sitio en que reflejar o alabar a su hijo. De forma gradual, introduzca alguna cuestión que desee plantearle a él o ella en concreto. Hemos descubierto que la curiosidad es a menudo más poderosa que la resistencia. No se sorprenda si acaba por encontrar respuestas a sus preguntas en el diario;

y no se le ocurra decir: «Sabía que acabarías por escribir algo.» Si así lo hace, lo más probable es que deje de escribir.

Sea como fuere que aborde el asunto, descubrirá que un poco de sentido del humor siempre ayuda. Existen pocas cosas más valiosas en la crianza emocionalmente inteligente que la capacidad de ver el lado alegre de la vida. Más adelante en este capítulo compartiremos con usted algunas propuestas para hacerlo así. (Le rogamos que tenga en cuenta que los niños que se hallan alienados de las actividades familiares o que muestran incluso cierta actitud en contra de sus progenitores precisarán una atención un poco más especializada; trataremos este tema en el capítulo 8.)

Cuando empezamos a sentir que nuestra familia es capaz de mostrar afecto, compartir cosas y resolver problemas, ha llegado el momento de sacar el mapa de carreteras para el trayecto.

## **UN MAPA DEL TRAYECTO QUE LLEVA A CONVERTIRSE EN UNA FAMILIA AFECTUOSA Y CAPAZ DE COMPARTIR Y DE RESOLVER PROBLEMAS**

La idea de un mapa de carreteras para el trayecto procede de Eliot Malomet, profesor, rabino y padre. Cuando los progenitores transiten por la ruta de la crianza emocionalmente inteligente, van a encontrarse con una serie de letreros en el trayecto. Seguir las indicaciones de esos letreros es una de las mejores cosas que los progenitores pueden hacer si quieren llegar a su destino. He aquí algunas de las indicaciones más importantes que usted verá, junto a unos cuantos consejos prácticos para el viaje de la educación emocionalmente inteligente:

### **¡STOP!**

¿Cómo les demostramos a nuestros hijos que nos preocupamos por ellos? Aunque resulte paradójico, no lo hacemos dándoles todo lo que desean, o saliéndonos constantemente de nuestro camino para hacer cosas por ellos. Lo cierto es que, cuando los progenitores no establecen límites para sus hijos, éstos creen que no se preocupan por ellos. Aunque nunca van a confesarlo así, los niños necesitan que los adultos fijen una serie de líneas divisorias y pautas. Precisan que los adultos sean adultos, lo que significa que asumamos la responsabilidad del bienestar de nuestros hijos y que realicemos ciertas elecciones y tomemos ciertas decisiones basadas en nuestra sabiduría y nuestros valores y experiencias. Todo progenitor precisa contar con algunos puntos no negociables, en especial cuando los hijos atraviesan la adolescencia y se enfrentan a decisiones de serias consecuencias.

## **REDUZCA LA VELOCIDAD, ¡CURVAS CERRADAS!**

La escuela ha empezado. Hay que hacer los deberes en tres asignaturas. Se realizan las pruebas para los equipos deportivos. Hay un examen de matemáticas, vaya por Dios. Es el cumpleaños del abuelo Lou, y se celebra la fiesta de aniversario de Bubbe y Zeide. Y ¿acaso no son hormigas todos esos bichos que merodean en torno al contador de la luz? Cuando las cosas nos desbordan, es necesario reducir la velocidad. Tratar de hacerla todo, y todo al mismo tiempo, es una receta perfecta para el estrés y la confusión. La única duda al respecto es a qué profesional médico o psiquiátrico acabará usted por visitar. Los progenitores emocionalmente inteligentes saben cómo leer los indicadores de sus propios sentimientos y de los de sus hijos. Saben que cuando se acercan curvas cerradas es necesario reducir la velocidad, conducir con cautela y mantener la vista fija en la carretera y ambas manos en el volante.

## **INFORMACIÓN SOBRE EL TRAYECTO**

Existen multitud de ocasiones en que los progenitores sencillamente no saben qué hacer. Constituye un acto de inteligencia emocional dejar de lado la terquedad o el falso orgullo y descubrir aquello que precisa saber. Es probable que tenga usted amigos cuyas ideas sobre la crianza le parezcan, al menos en ciertos sentidos, dignas de tenerse en cuenta. Quizá alguno de sus parientes conozca un par de técnicas al respecto. Otras posibles fuentes incluyen a psicólogos de la escuela, orientadores vocacionales, asistentes sociales y educadores. Los pediatras tienen enorme experiencia a la hora de tratar con los niños y conocen fuentes de referencia. Las revistas sobre paternidad y educación de los niños, así como las correspondientes páginas en Internet mantenidas por sus editores, contienen a menudo información sobre la crianza de los niños que puede resultarle de ayuda.

Al igual que los hombres tienen fama de no querer pedir indicaciones cuando se han perdido, los progenitores muestran a menudo la misma tendencia. Sálgase de la carretera y pida que le indiquen el camino a seguir.

## **OJO, INSPECCIÓN**

Bueno, el punto de vista que asumimos sobre este tema es ligeramente distinto del que cabría esperar. Una inspección puede considerarse una ocasión para comprobar que algo es correcto en lugar de una mera oportunidad de revelar problemas encubiertos. Demasiado a menudo, en nombre de la eficiencia, los progenitores reflejan la impaciencia

de la sociedad por identificar un problema y solucionarlo.

Una puesta a punto de la crianza de nuestros hijos debe orientarse en torno a las siguientes cuestiones: ¿Cuándo están mis hijos en su mejor momento? ¿Cuándo lo estoy yo como progenitor? ¿Cuándo están mis hijos en su peor momento? ¿Cuándo lo estoy yo como progenitor?

Al plantear estas preguntas, y al empezar por centrarnos en nuestros «mejores momentos», estamos analizando lo que en la teoría de la inteligencia emocional se conoce por estados de «actuación óptima». Esto significa simplemente que todos tenemos momentos en que somos más astutos, tenemos la mente más despejada y nos concentramos mejor en lo que estamos haciendo. Puede resultar difícil descubrir esos momentos mejores, y más fácil en cambio identificar los peores. Algunos ejemplos de los últimos pueden incluir el instante en que uno entra en casa después del trabajo, las ocasiones en que a uno le despiertan demasiado pronto durante el fin de semana, cuando es muy tarde y uno está muy cansado, antes de haber leído el correo y de haber comprobado el correo electrónico. A veces los progenitores se encuentran en su mejor momento a última hora de la mañana y a primera hora de la noche.

Y, por supuesto, sucede lo mismo con los niños. ¿Acaso es justo agobiarles con la apretada agenda del adulto en su peor momento del día? ¿Acaso es posible que nos salga bien? En realidad, no. Si respetamos y comprendemos nuestros momentos altos y bajos y los de nuestros hijos, podremos adaptarlos a la rutina familiar y prevenir un montón de confusión emocional que no resulta ni necesaria ni productiva. ¿Significa eso que habrá ocasiones en que tendremos que esperar para expresar lo que pensamos? Sí. ¿Significa que a veces nuestros hijos tendrán que esperar para pedirnos algún favor? Sí. También significa que existirán momentos mejores y peores para las discusiones familiares y la toma de decisiones serias. Éstos cambiarán a medida que nuestra familia crece y las rutinas vitales se tornan más o menos enrevesadas o divergentes. \*\*\*marca

Tenemos también algunas herramientas avanzadas para la puesta a punto que recomendarle. Piense en los puntos fuertes de sus hijos. Algunos de ellos no son los mejores conversadores. Pero se expresan bien a través de la música, o del dibujo, o de la pintura, o mediante actuaciones en persona o a través de algún juguete u objeto, o mediante la construcción de algo. (Los progenitores pueden estar familiarizados con ello si las escuelas de sus hijos han desarrollado talleres de «las inteligencias múltiples» basados en la obra de Howard Gardner, psicólogo y autor de la Universidad de Harvard.) El letrero que anuncia una inspección les da la oportunidad a los padres de comprobar cómo son realmente sus hijos, no de cómo quieren que sean o de cómo les gustaría que fuesen. Con esa información, los progenitores estarán mejor preparados para conducir en las curvas cerradas. Asegúrese de que sus hijos dispongan de tiempo para dedicarse a aquellas cosas que les levanten el ánimo. Es labor de los progenitores asegurarse de que no se pasen por alto los puntos fuertes de sus hijos por exigencias que afecten a otros aspectos no tan fuertes.

Este tema es lo bastante importante para justificar algunos ejemplos. En cierto hogar, la familia decidió que la madre llevara una insignia que dijera «¡Cuidado, que llega mamá!» al entrar por la puerta, a modo de advertencia para sus hijos de que no la bombardearan con preguntas y peticiones hasta que hubiera dispuesto de diez minutos para quitarse los zapatos y echar una ojeada al correo. En otra casa, junto a la puerta de entrada se halla colgado un semáforo de cartulina. Al entrar cada uno de los hijos, coloca el color rojo, el amarillo o el verde para hacer saber a mamá y papá qué clase de jornada ha pasado, o al menos si está dispuesto a hablar. Las señales roja y verde resultan obvias. La amarilla significa que tiene ciertas cosas de que hablar, pero que procedan con cautela y estén dispuestos a detenerse.

Un ejemplo de cómo realzar los puntos fuertes procede de un niño que nunca ha sido buen estudiante de matemáticas pero a quien le encanta dibujar. La típica estrategia de los padres seguramente sería la de asegurarse de que se sienta a hacer los deberes de matemáticas antes de hacer cualquier otra cosa, en especial antes de que se «olvide» de las matemáticas o trate de evitarlas. Bueno, pues hemos descubierto que resulta mucho más efectivo llegar a un acuerdo en el que a diez o quince minutos de dedicación exclusiva a las matemáticas les siguen, si el niño así lo quiere, diez minutos de dibujo o escuchar música. Alternar áreas que suponen puntos débiles y frustración para el niño con aquellas que suponen sus puntos fuertes parece producir un remanente positivo a la hora de enfrentarse a un problema: el desánimo es menos intenso, la frustración menos severa, las peleas acerca de los deberes y los intentos de eludirlos se reducen de forma significativa, y la confianza crece. En el caso de algunos niños, usted descubrirá que precisan un descanso de los ejercicios de escritura para resolver problemas de matemáticas; para otros, un rompecabezas de palabras después de tres larguísimas divisiones o ecuaciones es como una pastilla de chocolate... bueno, quizá no tanto.

Estas estrategias son especialmente importantes si uno o más de sus hijos tienen problemas de aprendizaje, dificultades emocionales o de conducta, incapacidades físicas, problemas a la hora de prestar atención o en otras áreas en las que muestran flaquezas a menudo. Tenemos que proporcionarles un equilibrio y la forma de hacerlo será asegurándonos de que sus puntos fuertes dispongan también de la oportunidad de mostrarse regularmente.

## **ATENCIÓN, PEAJE**

En todas las familias deben realizarse ciertas tareas para que el hogar funcione. Éstas incluyen ganar dinero, limpiar, recoger las cosas, lavar la ropa, comprar, cocinar, lavar los platos, efectuar reparaciones, realizar chequeos médicos y dentales, reciclar y tirar la basura, plantar, regar, cuidar de los animales de compañía y pagar facturas. Tal es el «precio» de la vida en familia. Es como un peaje que pagamos para pasar de un

extremo de un puente al opuesto o para recorrer cierta distancia. Es el precio a pagar para ir desde donde estamos ahora hasta donde queremos estar. Pero los peajes suponen también una contribución. Permiten que la senda sea mantenida debidamente. Facilitan que aquellas cosas que ansiamos tengan lugar. Ver las tareas domésticas de ese modo ayuda a los miembros de la familia a compartir el trabajo sin considerarlo una obligación. Se trata de una contribución a nuestra familia. Todos realizamos importantes contribuciones de diferentes clases; necesitamos la totalidad de ellas para ser una familia. Y si tenemos que hacer las tareas de otro, eso nos deja menos tiempo para nosotros mismos, y hace que a la familia le resulte más difícil llegar a donde desea llegar. Pagamos un peaje no como castigo, sino como un paso necesario para llegar a donde queremos llegar.

### **CEDA EL PASO**

Cada vez resulta más difícil seguir la pista de todo lo que hacen nuestros hijos. Incluso en el caso de que las escuelas cuenten con buenos sistemas de comunicación y buzones de voz en que los profesores dejan mensajes a los padres acerca de las obligaciones de sus hijos y del calendario escolar, a algunos progenitores aún se les hace difícil estar seguros de qué pueden o deben hacer sus hijos. ¿Deberían hacer un trabajo de cinco folios en lugar de uno de cuatro? ¿Es preciso que los padres corrijan todos los problemas de matemáticas y demuestren que así lo han hecho? ¿Es aceptable que el niño haya redactado un informe de laboratorio de una forma mucho menos limpia de como les habría gustado a sus padres? ¿Cómo es posible que haya un profesor a quien no le importa reunir los ejercicios de sus alumnos arrancándolos de una libreta de espiral? ¿Por qué en el examen no han incluido la segunda parte del capítulo seis?

Cuando los padres no están seguros de cosas como éstas, tiene mucho sentido utilizar la indicación de CEDA EL PASO. Significa que usted sugiere que su hijo siga adelante, pero con precaución. No tiene motivos para exigirle que se detenga por completo. La situación no lo requiere. De modo que usted elige ceder el paso a lo que ellos le explican. Esa actitud consigue forjar desde luego un sentimiento de confianza. Y para usted supone también una cosa menos de que ocuparse. En la escuela, por ejemplo, con el tiempo y a través de las conversaciones que mantenga con el personal docente, usted podrá determinar si prestar absoluta atención a todo cuanto sucede en el colegio y llega a sus oídos. En un mundo como éste, que transita a altísimas velocidades, los progenitores deberían «ceder el paso» más a menudo; pero nunca quite las manos del volante, los pies de los pedales o deje de fijar la vista en la carretera.

## **STOP, CRUCE**

Toda familia necesita disponer de tiempo. Tal necesidad se refleja en numerosas tradiciones religiosas y espirituales. Los viernes, sábados y domingos son días sagrados para distintas religiones. Suponen ocasiones para apartarse de la rutina y pasar el tiempo en familia en práctica común de las creencias que comparten. Este concepto también expresa inteligencia emocional. Los miembros de la familia precisan mantener un sentido de la empatía y la perspectiva respecto a los demás. No queremos pasar demasiado tiempo sin saber qué están haciendo los demás, qué sentimientos abriga acerca de lo que está sucediendo en sus vidas, o qué tensiones, plazos, proyectos y objetivos positivos se ciernen sobre ellos. Los progenitores deben recurrir al letrero de STOP, CRUCE siempre que tengan la sensación de que la familia se está moviendo en demasiadas direcciones a la vez, ya sea alejándose unos de otros o incluso acercándose unos a otros. Debemos detenemos en las esquinas, encontrar el tiempo necesario para comunicarnos, reflexionar, planear, y sólo entonces continuar con un mejor sentido del orden y con cierto conocimiento de adónde se dirigen los restantes miembros de la familia. De esta forma es menos probable que perdamos de vista a nuestros seres queridos... o que nos estrellamos. ¿Cómo deben proceder los progenitores a este respecto? Establezcan un momento idóneo para un experimento de STOP, CRUCE. El próximo miércoles cenaremos todos juntos. Nadie va a salir corriendo a ninguna cita. Si alguno tiene una cita, que esté dispuesto a llegar tarde. Si tienen deberes que hacer, hagan planes previos para empezarlos más tarde. Muchas familias tienen problemas para actuar de ese modo con regularidad. Trate de encontrar tiempo para esas reuniones y asegúrese de que no pasen más de un par de semanas sin celebrar una. (En cuanto a los padres viajeros, al menos podrían llamar durante esas ocasiones; los teléfonos de manos libres son bastante corrientes actualmente. Si son ustedes una ciberfamilia, es probable que puedan mantenerse en contacto vía Internet.)

## **VISTA PANORÁMICA**

Una parte de la educación emocionalmente inteligente la constituye el comprender que los miembros de la familia precisan tomarse de vez en cuando un descanso de la rutina y saborear la belleza del mundo que les rodea. ¿No es eso acaso lo que representa una vista panorámica? Se trata de ese punto en la carretera creado para detenerse brevemente a apreciar un panorama natural. Para los ajetreados viajeros de la autopista de la crianza es bueno tomarse unos instantes para apreciar ciertas cosas que a menudo nos pasan desapercibidas a causa de la precipitación. Concédase tiempo para contemplar el cielo por las noches. Observe con atención las pinturas que tenga en su casa y aprécielas de nuevo. Haga lo mismo con las fotos que guarde en álbumes o en cajas, o con los viejos

vídeos familiares. Dese un paseo por su propia casa y advierta qué cosas no había visto antes, o últimamente. Incluso en la ciudad, habrá plantas que luchan por emerger entre las aceras, árboles y flores que reclaman su atención, palomas que se niegan a emprender el vuelo porque consideran que la acera es tan suya como de usted. En las afueras de la ciudad o en las zonas rurales, es posible que cuente con mayor belleza natural en torno a usted, pero eso no significa que se haya tomado el tiempo necesario para maravillarse de ella, para permitir que les ayude a usted y su familia a estar en armonía y a comprender que no todo es como parece, que existen maravillas muy cercanas a nosotros si decidimos prestarles atención, y que nos perdemos muchas cosas por no hacer una pausa en nuestras precipitadas vidas para adquirir mayor perspectiva de dónde estamos y qué hacemos.

### **ÚLTIMA ESTACION DE SERVICIO EN MIL KILOMETROS**

Bueno, quizá hayamos exagerado un poco. Pero esa clase de letreros nos invitan a comprobar el depósito de gasolina de nuestro vehículo. El depósito de gasolina de la familia lo constituyen sus normas y valores, de modo que no deberíamos llegar muy lejos sin levantar el capó y comprobar el lema, la declaración de misiones o la constitución de nuestra familia. ¿Todavía funcionan debidamente? ¿Necesitan un engrase? ¿Hay un par de piezas que precisan recambio? ¿Es posible que haga falta una reparación más exhaustiva? Es mejor descubrirlo ahora que en medio de ninguna parte. El mantenimiento preventivo es una buena idea en el caso de las familias, como lo es en el de los coches. Ya se trate de que los indicadores del salpicadero le insten a detenerse, o de que usted intuye que algo anda mal, o de que sabe que ha llegado el momento de una comprobación de rutina, tómese ese tiempo, examine bien las cosas y haga los cambios que precise necesarios. Su familia podrá entonces volver a la carretera para transitar con mayor suavidad.

### **CÓMO LLENAR DE ALEGRÍA SU HOGAR MEDIANTE EL HUMOR FAMILIAR**

¿Qué opina usted de la risa? ¿Cree que se trata de un signo de frivolidad, de irreverencia o falta de respeto? Bueno, quizá eso sea así en ocasiones. Pero nosotros opinamos que la risa se echa en falta en las vidas de demasiadas familias, y que es precisamente lo que puede suponer una diferencia a la hora de crear un entorno afectuoso para resolver los problemas.

Según Edward Dunkelblau, presidente de la Asociación Americana de Humor Terapéutico, las investigaciones muestran que los niños ríen más de doscientas veces al día. Los adultos ríen una media de quince veces diarias. ¿Qué ha pasado con las 185 risas



restantes? ¡Vaya pérdida! Las familias que ríen juntas pueden disfrutar de la mutua compañía, aportar ideas que tal vez no sean perfectas o concienzudas, cometer errores sin temor a quedar en ridículo y, lo crea usted o no, eso las hace más sanas. Podemos conseguir alegrar nuestras vidas si alegramos nuestros hogares.

Tomemos el siguiente test, que descubrimos en una revista americana publicada en febrero de 1991.

Lea el siguiente párrafo en voz alta:

Ja ja ja ja ja ja. Ji ji ji. Hum hum. Ju ju ju. Jo jo jo jo. Ja ja je je ji ji ji jo jo. Ji ji ji ji ja ja ja jo jo jo ja ja ja ja ja. Ju ju ju ju. Jaja jaja ja ji ji jo jo je je ejem ejem ja ja. Jo jo jo jo ja ja ja ja je je. Ja ja ¡Ja!

¿Se ha echado usted a reír? ¿Quizá haya sonreído un poco? Tal vez quiera darle unas cuantas vueltas al asunto para que le funcione mejor. He aquí una adaptación que nos gusta:

Jo jo jo jo jo! Ja-ja-ja-ag-ja-ja. Ju ju ju ju. Ja jo je joo jeje ju jo ja ja jo. Ji ji je ja-ja ja. Jo-jo-jo ja jejejo Ji ji ji ja jo jiji. Ja ja ja je je je jo jo jo. Uy uy uy ji ji ji jo jo jo ja ja ja-ja-ja. Jo jo jo ¡Jo!

¿Así está mejor? Bueno, pues usted y su familia pueden tratar por turnos de hacerla mejor. Veamos, ¿por qué vale la pena intentarlo? Porque en nuestro cuerpo suceden cosas estupendas y saludables cuando reímos. Nuestro ritmo cardiaco se acelera, nuestro sistema inmunológico se activa, se bombean hormonas que nos hacen estar más alerta y el oxígeno asciende al cerebro, lo que al parecer nos ayuda a pensar con un poco más de agudeza y a ver las cosas con mayor claridad. Nuestros músculos se relajan y nuestro sistema digestivo funciona mejor. ¡Ju ju ju!

Y siguen más cosas buenas. Los niveles de estrés descenden. El ambiente se torna menos tenso. Nos sentimos libres de mostrarnos más creativos y de ampliar nuestros puntos de vista; nos volvemos más capaces de abrigar sentimientos de empatía; nos tornamos menos hostiles y nuestra capacidad de tomar decisiones sensatas y resolver conflictos mejora. No se trata en realidad de un milagro; en esto radica precisamente la crianza emocionalmente inteligente: en comprender cómo funcionan biológica, emocional e intelectualmente nuestros hijos —y nosotros— y trabajar con ese conocimiento, no en contra de él o ignorándolo.

De modo que permitámonos unos instantes para comprobar si podemos añadir un CH —coeficiente de humor— al CE de su familia.

Sígalas la pista a los chistes buenos (o incluso a los verdes). Aquí hemos seleccionado tres clases de ellos:

MADRE: Keesha, no seas egoísta. Deja que tu hermano comparta contigo la bicicleta.  
KEESHA: Pero, mamá, si ya lo hago. Yo monto en ella al bajar la colina y él lo hace al subir.

ALUMNO: Tengo algunos problemas con este examen. Padezco amnesia.

PROFESOR: ¿Cuánto hace que la padece?

ALUMNO: ¿Que padezco qué?

LEO: Mamá, ¡me han puesto un diez en dos asignaturas!

MADRE: ¿De veras? ¿En cuáles?

LEO: Un cuatro en historia y un seis en matemáticas.

Y ¿qué me dice de un par de clásicos chistes de llamadas telefónicas? Utilizando los nombres de una forma que resulta divertida.

Ring ring.  
Hola, ¿está Consuelo?  
No, está con techo.

...

Ring ring.  
Hola, ¿está Conchita?  
No, está con Tarzán.

...

Ring ring.  
Hola, ¿está Agustín?  
Mrnmmm... siiiii...

...

Otra modalidad consiste en escuchar atentamente una palabra o, si estamos leyendo, fijarnos más en el sonido que en la grafía:

Pienso.  
¿Qué pienso?  
Dale pienso a tu perro y será más astuto.

...

Tomate. ¿Tomate qué?  
Tomate un refresco, hombre.

A los niños pequeños les gustan los chistes que estimulan su imaginación y utilizan cosas familiares como colores, letras o animales de modos distintos. Por ejemplo:

¿Qué color se come? Naranja.

...

¿Qué colores son chicas? Rosa y Violeta.

...

¿Qué letra baila? J.

...

¿Qué letra se bebe? T.

...

¿Qué animal es poco aseado?  
Puerco.

...

¿Qué parte del cuerpo lo es también de un árbol?  
Tronco.

Las historias que personifican objetos inanimados o animales cautivan la imaginación de muchos estudiantes de bachillerato. He aquí un ejemplo:

Un caballo irrumpe en un clásico salón del viejo Oeste y le dice al camarero: «Póngame una cerveza. » El camarero parece sorprendido, pero recupera su impasibilidad profesional y le sirve lo que pide. El único cliente del local (aparte del caballo, claro) se ha quedado sin habla y boquiabierto. El caballo apura su bebida, arroja unas monedas sobre la barra, y abandona el salón con un trotecillo ligero. El

cliente consigue salir por fin de su estupor y, presa de la excitación, le comenta al camarero: «Pero, ¿ha visto usted eso? ¡Nunca en mi vida había visto nada igual! ¿No le parece increíble?» El camarero, siempre impasible, niega con la cabeza y responde: «Sí, en efecto, ha sido muy raro; hasta ahora siempre había pedido whisky.»

Otra forma de humor es considerar desde un punto de vista distinto algo familiar. En el caso que sigue, Patty Wooten analiza los libros desde una perspectiva cibernética. Esta clase de humor da buenos resultados con los adolescentes, en especial con los aficionados a los ordenadores.

### **Presentamos el nuevo aparato de Líneas Informativas Basadas en Reconocimiento Óptico (LIBRO)**

El LIBRO supone un gran avance tecnológico: sin cables, sin baterías, sin nada que deba conectarse o encenderse. Su manejo es tan sencillo que hasta un niño puede utilizarlo. Compacto y portátil, puede usarse en cualquier sitio —incluso si nos hallamos en un sofá junto a la chimenea— y aun así es lo bastante potente como para contener tanta información como un CD-ROM. He aquí cómo funciona:

El LIBRO se confecciona a partir de una secuencia numérica de hojas de derivados de la madera finamente comprimidos (conocidos también como papel reciclable), cada una de las cuales es capaz de contener millares de bits de información.

Las páginas se unen mediante un artefacto denominado cartivana, que mantiene las hojas en su correcta secuencia. La llamada Tecnología del Papel Opaco (TPO) permite a los fabricantes utilizar ambas caras de la hoja, con lo que se duplica la densidad de información y se reducen los costes. Los expertos se hallan divididos en cuanto a las perspectivas de futuros aumentos de la densidad de información; por el momento, los LIBROS que contienen mayor información sencillamente utilizan más páginas.

Cada una de las páginas se analiza ópticamente y la información resultante queda directamente registrada en el cerebro humano. Cualquier movimiento a través del flujo informativo se lleva a cabo de forma digital: un leve gesto con el dedo le lleva a uno a la página siguiente. El LIBRO puede utilizarse en cualquier momento mediante el mero hecho de abrirlo.

Al LIBRO no le afectan golpes o caídas ni precisa un ocasional reinicio, aunque al igual que otros artefactos de visualización de datos puede resultar inutilizable si se deja caer al agua. La función de «búsqueda» le permite a usted trasladarse de manera instantánea a cualquier página y avanzar y retroceder como desee. Muchos incluyen una función llamada «índice» que indica con gran precisión la situación exacta de cualquier información seleccionada para su instantánea localización.

Un accesorio opcional, el «marcalIBRO», le permitirá abrir el LIBRO en el sitio exacto

en que lo dejó en una sesión previa, incluso aunque usted hubiera cerrado el LIBRO.

El marcalIBRO se adapta a los criterios universales de diseño; por tanto, un único marcalIBRO puede utilizarse en LIBROS de distintos fabricantes. Y a la inversa, en un mismo LIBRO pueden utilizarse numerosos marcalIBROS si el usuario desea registrar varios aspectos a la vez. El número de éstos queda limitado tan sólo por el número de páginas del LIBRO. También puede usted introducir notas personales junto a las entradas del LIBRO mediante unas herramientas de programación, los Ligeros Artilugios Para Introducir Conceptos Especiales Señalados (LÁPICES).

Portátil, duradero y asequible, el LIBRO está teniendo una excelente acogida y se lo considera precursor de toda una nueva ola de entretenimiento. Además, sus atractivos son tan evidentes que miles de creadores de contenidos se han comprometido a dedicarse al género y según se cuenta los inversores son numerosísimos. Cabe esperar muy pronto una verdadera oleada de nuevos títulos.

El humor para jóvenes cercanos a la veintena es, bueno, difícil de caracterizar. Pero algo que siempre provoca una sonrisa, incluso aunque refunfuñen a la vez, es un juego de palabras, en especial uno malo. He aquí unos cuantos ejemplos:

Un hombre se despierta cierta mañana con el cuerpo absolutamente recubierto de pelo. Presa de la alarma, se precipita a la consulta de un dermatólogo. Pero tiene la mala suerte de elegir a uno con tremendos problemas de pronunciación. Cuando el médico le recibe en su consulta, el hombre le pregunta:

—Doctor, ¿qué padezco?

Y el médico responde:

—Padece uzté un ozito.

■ ■ ■

Un hombre entra en un bar con expresión sombría, se acerca a la barra y dice:

—Camarero, póngame una cerveza.

—¿De presión?

—No, alcoholismo.

■ ■ ■

Una mujer le dice a su marido:

—Mariano, vas a tener que pegar al niño.

Y el marido responde:

—¿Por qué? ¿Es que se ha roto?

¿Qué sentido tienen todos estos chistes? Pues, en primer lugar, quizá algunos resulten divertidos. En segundo, ayudan a alegrar la atmósfera familiar. Suponen una constatación de que el humor —incluso las tentativas de provocarlo— constituye algo valioso en un hogar y contribuye a la salud familiar.

Le describimos a continuación otros modos de introducir el humor tanto en el trabajo de la escuela como en el de casa:

- Tenga en casa un tablón de anuncios para caricaturas y viñetas relacionadas con la escuela. Quizá incluso pueda conseguir uno en la misma escuela.
- Recorte los pies y leyendas de las caricaturas y sustitúyalos por otros escritos por usted. Ésta puede constituir una actividad para realizar en familia o en clase.
- Para los sucesos de actualidad, recorte las fotos y apone sus propias citas textuales.
- Designe una esquina destinada al humor en su casa o clase. Fotos, libros o cualquier otra cosa que la gente encuentre divertido irá a parar ahí.
- Concédase un descanso para la risa. Hacerlo así puede ayudar de veras con los deberes, en especial cuando el niño está atascado. Grabaciones breves, segmentos de cintas o vídeos, o algo de tiempo para leer de libros o viñetas de humor pueden suponer una gran diferencia. Resulta duro, frustrante e inefectivo quedarse simplemente sentado y «seguir intentándolo» cuando uno está realmente atascado. El humor nos abre nuevas sendas y perspectivas. ¿No supone una pérdida de un tiempo valioso?

El humor no es igual para los niños de todas las edades. Ahora que hemos visto unos cuantos ejemplos, vale la pena llevar a cabo una breve revisión de cómo cambian nuestras percepciones del humor a lo largo de los años. Durante la época preescolar, el humor se halla en conexión con los juegos y la actividad física. «Hacer tonterías» a menudo da como resultado grandes risotadas, tanto de los niños como de los adultos que les observan. A los niños también les encanta ver a los adultos hacer tonterías, actuar de forma inesperada o exagerada. Ed Dunkelblau anima a los progenitores a utilizar complementos como sombreros divertidos, prendas llevadas al revés, corbatas sin camisas, gafas sobre máscaras o gorros, si desean oír las carcajadas de sus hijos. Y dispóngase a repetir lo que haga. Es posible que sus hijos pequeños hagan que usted deje caer un tenedor de la mesa una buena docena de veces antes de que sus risas comiencen a remitir.

Durante los años de parvulario, a los niños empieza a gustarles utilizar nombres divertidos para designar las cosas y palabras tabú y a inventar términos absurdos o rimas graciosas. Les encantan los libros del doctor Seuss porque en ellos se hace exactamente eso. *Un zorro en calcetines*, *El gato en el sombrero* y *Oh, cuántos pensamientos que pensar* reúnen tales características. Aproximadamente a medio camino de la escuela primaria se tornan

populares los acertijos, así como los chistes, en especial los de supuestas llamadas telefónicas y similares. La primera mitad de la escuela secundaria a menudo es testigo del fin del humor infantil. A los niños todavía les gusta hacer tonterías, pero les preocupa no estar «en la onda» si las hacen. El humor procede más bien de historias, o de comentarios despreciativos que los niños utilizan para ayudarse a entender quiénes son, quiénes no son, y quiénes son como ellos y quiénes no. Descubrir los defectos de los demás es un pasatiempo primordial a esas edades, y nuestra cultura lo fomenta tanto en las comedias cotidianas como en los anuncios publicitarios. Trate usted de exponer a sus hijos a clases distintas de humor. Bill Cosby y algunos de los cómicos clásicos, como Lucille Ball, Sid Caesar, Dick Van Dyke y Groucho Marx les resultan muy atractivos a los niños, en especial a través de sus espectáculos televisivos. Se sorprendería de saber que a muchos adolescentes aún les gusta echar una ojeada a hurtadillas a las reposiciones de *Días Felices*, así como a *Los teleñecos*. Los padres también deberían saber que, a medida que los niños se sienten mejor consigo mismos y más aceptados, el humor basado en comentarios despreciativos va decreciendo, aunque, dados nuestros medios de comunicación, es poco realista confiar en que desaparezca por completo.

### **OPORTUNIDADES PARA EL HUMOR EN EL HOGAR: VITAMINAS PARA LA ACCIÓN POSITIVA**

Piense en qué cosas hace usted que hacen aflorar una sonrisa en su rostro o le proporcionan una sensación de cálida felicidad. Algunos ejemplos podrían incluir escuchar música, leer, ver una vieja película, escuchar su programa de radio favorito, ver antiguas fotografías familiares, sentarse en su sillón predilecto, tornarse unos instantes para reflexionar, dedicarse a ciertas prácticas religiosas o espirituales, conversar con gente alegre y simpática, dar un paseo o contemplar el límpido cielo nocturno. Analice cuidadosamente cuánto tiempo pasa usted durante la jornada o la semana haciendo tales cosas. Probablemente descubra que es menos tiempo del que habría querido.

Para mantener un estado mental positivo, trate de hacer cada día algunas cosas que le pongan de buen humor, aunque sólo sea durante un breve tiempo; si no puede todos los días, hágalo tan a menudo como le sea posible. Esas pequeñas y diarias «oportunidades para el humor» semejan potentes vitaminas que forjan y sustentan su capacidad de responder de forma positiva a la educación de los hijos y otros desafíos de la vida. A medida que sus hijos experimenten tales momentos, y a medida que usted los comparta con ellos como familia, es posible que vaya descubriendo mejoras en la disposición de los miembros a tolerarse unos a otros, en su forma de enfrentarse a las decepciones y en concederse mutuamente el beneficio de la duda. Un número cada vez mayor de investigadores estudia los beneficios de una actitud optimista y de una vida con dosis regulares de alegría y risas. Entre los que han escrito libros al respecto se hallan Martin

E.P. Sdigman, *El niño optimista* (Houghton Mifflin, 1995); CR. Snyder, *La psicología de la esperanza: cómo puede usted llegar allí desde aquí* (Simon and Schuster, 1994); David G. Myers, *La búsqueda de la felicidad* (William Morrow, 1992); y Mihaly Csikszentmihalyi, *El flujo: La psicología de la experiencia óptima* (Harper & Row, 1990). La opinión generalizada es que las oportunidades frecuentes para el humor son incluso más valiosas que los momentos de felicidad intensísimos pero que suceden rara vez.

He aquí algunas sugerencias.

Encuentre tiempo para ver cosas divertidas juntos, cosas de las que todo el mundo disfrute. Por desgracia, es posible que ello signifique una tendencia a los «clásicos» más que a lo actualmente disponible. Bill Cosby es un gran humorista familiar. Sus primeros discos (sí, ya existía en la era del vinilo) y videos de la serie *El show de Bill Cosby* son clásicos. La televisión o las cadenas por cable emiten reposiciones de Dick Van Dyke, Mary Tyler Moore y *La familia Munster*. Pongan por escrito tres cosas que les hayan sucedido hoy que les hayan hecho sentirse bien. Puede tratarse de pequeños detalles: el resplandor del sol, el vuelo de una mariposa, haber recibido un cumplido, o haber sido seguidor del equipo ganador. Háganlo dos veces por semana; quizá tres veces. Conserve lo que van escribiendo, y usted asegúrese de que todo el mundo comparta la experiencia. No juzgue lo que los otros escriban. Si les hace sentir bien, ése era su objetivo; siempre que no se trate de algo ilegal o peligroso, por supuesto.

El valor de semejante lista reside en su disponibilidad para que todo el mundo la comparta y revise. Cuando alguien se siente deprimido, constituye un sitio en que buscar un poco de ánimo. También sugiere sutilmente que podemos ser artífices de al menos una parte de nuestra felicidad y que no estamos condenados a la desesperación.

Intente otras cosas en las que participe el humor, incluidas las que siguen.

## UNA CAJA LLENA DE ABRAZOS

La educación emocionalmente inteligente asume multitud de formas. Es posible que desee introducir una semejante a ésta el día de San Valentín, o los padres pueden hacer de ella con sus hijos un estupendo regalo del día de la Madre que durará toda una vida. (Madres, ustedes también podrían considerarla un regalo del día del Padre, pero como lo habitual es que las madres tengan montones de ideas fabulosas para hacer regalos en esa fecha, y a los padres en cambio casi siempre les viene bien un poco de ayuda en este terreno, por favor, dejémosela a los padres, ¿de acuerdo?)

Consiga una caja pequeña, por ejemplo una de «toallitas» o un fichero alfabético. Ponga en su interior fichas con instrucciones que, a modo de juego, dan derecho a la persona que extraiga una ficha a recibir una clase o número determinados de abrazos. ¿Por qué abrazos? Porque los abrazos curan. Los abrazos ayudan a mantener unida una



familia, Un abrazo constituye un modo seguro de compartir sentimientos de afecto y supone una expresión de inteligencia emocional sin palabras. He aquí algunos ejemplos de «fichas de abrazo»:

Un abrazo y una galleta (primero el abrazo; luego comparte con la otra persona su galleta favorita)

Un abrazo de mamá

Un abrazo de papá

Un abrazo de un niño (lo que puede suponer un hermanito abrazando a otro)

Un abrazo bocadillo (dos personas dan el abrazo)

Un abrazo bocadillo especial (en el que la persona que extrae la ficha permanece en el medio y todos los demás se reúnen en torno a ella para abrazarla)

Un abrazo y un golpe de cadera (¿Recuerda aquel baile en que la pareja se propinaba mutuamente un golpe de cadera?; pues después de dar el abrazo tiene usted que propinar un golpe de cadera a cada lado)

Un abrazo y una canción tarareada (mientras da el abrazo, la persona en cuestión tararea una canción)

Un abrazo y un himno

Un abrazo y una oración (o bendición o cualquier otro dicho o deseo positivos)

Un abrazo doble

Un abrazo triple

Un abrazo y un salto (tienen que saltar juntos mientras se abrazan)

Un abrazo y chocar los cinco con las manos alzadas

Un abrazo y chocar los cinco con las manos bajas

Un abrazo sentados

Un abrazo sin utilizar las manos

Un abrazo sin llegar a tocarse pero acercándose al máximo

Un gran abrazo

Un abrazo pequeño Un abrazo sonoro

Un abrazo extranjero (haga uso de su imaginación)

Un abrazo y un zumbido (debe imitarse el sonido de un zumbido mientras se abraza)

Un abrazo y una taza (después del abrazo, hágale a la persona que extrajo la ficha o compartan juntas una taza de café, té, chocolate caliente, zumo de manzana o leche caliente)

Un abrazo de su elección

Unos cuantos abrazos de su elección

Ya se habrá hecho a la idea. Utilice nuestras propuestas, añada otras propias, e

introduzca cambios de vez en cuando para que la idea siga siendo novedosa. Si se ofrece a modo de regalo, la caja de abrazos puede decorarse con rotuladores, pinturas, adhesivos; cualquier cosa que no vaya a emborronarse. (Si quieren a su mami, no utilicen purpurina.) Papá y mamá, es posible que acaben utilizando la caja incluso cuando los niños no estén cerca o implicados. No asumimos la responsabilidad de las consecuencias, pero, si éstas son buenas, ¡entonces sí podría reconocemos el mérito!

## ¿QUÉ DIRÍA O HARÍA «FULANO»?

Cuando su hijo se queda atascado y no parece saber cómo enfrentarse a un desafío, ya sea interpersonal o académico, usted puede mostrar su preocupación preguntándole cómo abordaría la cuestión algún personaje de un libro, la televisión o una película. Trate de elegir de tanto en cuando un personaje cómico. Como la mayoría de niños han visto *Barrio Sésamo*, *El vecindario de Mr Ragers* o *Barney*, aún resulta divertido preguntar algo sobre esos personajes, incluso a niños en la escuela secundaria. He aquí algunos otros que nosotros hemos utilizado:

¿Qué habría hecho Sherman Poner? ¿Y qué hay de Bill Parcells? ¿Simbad? ¿John Leguizamo? ¿Los chicos de The third rock? ¿Qué habría hecho Mary Richards? ¿Y Batman o Robin? ¿Y Shari Lewis y Lamb Chop? ¿Y cualquiera de *Seinfeld*? ¿Y qué hay de Hillary Clinton o Barbara Bush o Sarah Jordan o Ruth Bader Ginsberg o Sandra Day O'Connor? ¿Y Soupy Sales? ¿Y Colmillo Blanco y Diente Negro? ¿Kukla? ¿Búfalo Bob? ¿Juha Child? ¿LeVar Burton? ¿Steve Martin? ¿Paula Pondstone? ¿Jesse Jackson? ¿El ingeniero Scon? ¿El doctor holográfico en *Star Trek Voyager*? ¿El comandante Data? ¿Tommy Lasorda? ¿Curly Joe? ¿El Correcaminos? ¿El Oso Fozzie? ¿Carlos Santana? ¿Mark Messier? ¿Wayne Gretzky? ¿William Safire? ¿Barbara Walters? ¿Un invitado de *Sports Center* de la ESPN? ¿Jim Lehrer? ¿Michael Eisner? ¿Steven Spielberg? ¿Obi-Wan Kenobi? ¿Si Hyung Lee? ¿Kofi Annan? Estamos seguros de que usted podría añadir muchos otros a la lista, dependiendo de dónde viva usted y cuáles sean sus aficiones y las de sus hijos.

Por supuesto, siempre es bueno aprovechar cualquier oportunidad de educar un poco a sus hijos si no conocen a ciertas personas, pero conseguirá mayor efecto si recurre a nombres que ya conocen. Por ejemplo, puede usted hacer referencia con sus preguntas a libros que estén leyendo en la escuela o a personajes que estén estudiando en las asignaturas de historia o ciencias.

## OTRAS IDEAS

### **Adaptar las tareas domésticas a la música**

Establezca acompañamientos musicales especiales a la hora de hacer ciertas tareas. Deje que los elijan los niños, o háganlo juntos. Hay música para pasar el aspirador, lavar los platos, recoger las bandejas, doblar la ropa limpia, quitar la mesa, y así sucesivamente. Por supuesto, cuando usted pone la música en cuestión, señala que ha llegado el momento de hacer la tarea correspondiente; se trata de una forma mucho más agradable, y más efectiva, que los habituales sistemas de acoso y recordatorio de los padres. Resulta de ayuda que los adultos de la casa lo hagan por primera vez, cuando estén llevando a cabo alguna tarea. Siéntase libre de cantar a coro, de bailar... ¡diviértase mientras lo hace!

### **Dotar de vida a las tareas domésticas**

He aquí varios ejemplos:

Querido Billy:

Ayer te eché de menos. Estaba tan lleno que confiaba en que me sacarías a la acera para que pudieras vaciarme y devolverme mi libertad, pero no, no pudo ser. Tendré que contener cuatro días más la basura de la familia. Mentiría si dijera que me siento satisfecho. No lo estoy. No sólo resulta incómodo, sino que además apesta. No sé qué prepararon tus padres para cenar esta semana; sólo espero que no hayas tenido que comértelo. Confío en que te veré el viernes. Me encontrarás en la puerta trasera.

Tu amigo, el Cubo de la Basura

Hola, Sima. Somos tus vaqueros. Te dejamos este mensaje telefónico porque queremos que sepas que estamos tristes. Tristes porque no nos parece que te preocupes de nosotros y nuestros amigos. Somos tus camisas y pantalones. Ya llevamos dos días tirados por ahí. No estamos cómodos. Tenemos calor o tenemos frío. A algunos nos gustaría estar en un cajón. Otros necesitamos de verdad que nos cuelguen; tenemos calambres de tanto estar doblados. Fuimos elegidos por los demás para pedirte que le ocuparas de nosotros. ¿Acaso no nos ocupamos nosotros de ti? Gracias y que pases un buen día.

Aún no hemos terminado:

Para: Jess

De: [platos@fregadero.com](mailto:platos@fregadero.com)

Querido Jess: Soy un plato. Tengo comida pegada, y es asqueroso. He echado un vistazo a la lista de la nevera y tengo entendido que se supone que eres tú quien debe lavarnos después de la cena a mí ya mis amigos. Bueno, pues todavía no ha sucedido, y nos está saliendo costra. Eso hará que cueste más lavarnos y que nos sintamos mucho más infelices. Por favor, trata de venir cuanto antes. ¿Qué es ese ruido? Oh, no, es Cary, el vaso. La leche en su interior está empezando a cuajarse. ¡Llama a la esponja de emergencia! Tengo que marcharme. Por favor, ven en cuanto puedas; la situación se está volviendo grave.

Ya se habrá hecho usted a la idea. Tener un hogar que no siempre sea solemne ayuda a convertirlo en un lugar donde los niños desean estar. Y unos padres con los que uno puede reír son también unos padres a los que uno puede recurrir en tiempos difíciles.

## A MODO DE CONCLUSIÓN

Ser una familia —en el mejor sentido de lo que signifique para usted— no resulta sencillo. ¿Vale la pena el esfuerzo? Sí. Se sorprenderá de cuánto más significativa, plena —y divertida— le parecerá la vida cotidiana. Persevere. Lo más probable es que sus hijos no se lo agradezcan, al menos hasta que sean adultos. Pero tenga la seguridad de que, en lo más hondo, al nivel de la inteligencia emocional, se sentirán mejor, más organizados, experimentarán mayor armonía, porque habrán recuperado el adecuado equilibrio en sus vidas y su hogar será como un remanso seguro, una fuente de afecto, apoyo, asistencia en la resolución de problemas, y risas. En nuestros casos clínicos somos testigos de qué sucede cuando todo eso está ausente y vemos cosas que los padres a menudo no son capaces de ver con claridad o a las que no tienen acceso. Por eso algunos sabios de la antigüedad afirmaron que *Shalom Bayit*, la paz en el hogar, era uno de los valores más importantes que uno podía preservar. Dicen que ese valor justifica que los progenitores sean indirectos, que no siempre aludan de forma directa a los defectos de sus hijos y que no siempre digan lo que sienten respecto a lo que hacen sus hijos.

En la educación emocionalmente inteligente deben utilizarse tanto la cabeza como el corazón. Por supuesto, ciertos hogares resultan más fáciles de llevar que otros. Cuando surgen dificultades, cuando los niños precisan un poco de ayuda extra a la hora de desenvolverse en su rutina, el resultado quizá dependa de sus propias aptitudes. En el capítulo que sigue, compartimos con usted diferentes modos en que los progenitores pueden ayudar a los niños, de forma firme pero efectiva, a mejorar su autocontrol y a expresar la intensidad de sus sentimientos.

### 3    **Cómo hablar de forma que el niño piense**



Como venimos recalcando, inculcar competencia social e inteligencia emocional requiere un enfoque en cierto modo diferente de la crianza de los hijos. Más que decirle al niño lo que tiene que hacer, lo que debe lograrse es que sea capaz de pensar por sí mismo. Esto puede resultarles difícil a los progenitores, porque no constituye una reacción natural. Como padres, deseamos que nuestros hijos se conviertan en versiones más perfectas de nosotros mismos. Además, como les queremos, deseamos evitarles todo el sufrimiento y las penas que nosotros experimentamos como resultado de nuestros errores. Por tanto, tendemos a decirles qué tienen que hacer basándonos en nuestros años de ensayos y errores. Sin embargo, es probable que los niños no nos escuchen en absoluto, y nuestra tarea como progenitores reside en enseñarles cómo ser independientes a la hora de resolver sus propios problemas. No siempre podemos estar ahí para decirles qué hacer y cómo deberían comportarse, ni deseamos hacerla en realidad. El objetivo de educar a los niños es enseñarles cómo pensar por sí mismos y comportarse según una serie de pautas morales impartidas por los progenitores.

Otro aspecto que convierte la educación en todo un reto es que resulta imposible ser objetivos con nuestros propios hijos. Mantenemos con ellos intensos lazos emocionales, y la naturaleza de la relación provoca que reaccionemos ante nuestros hijos de un modo más emocional que cognitivo. Cuando el niño exclama «¡Te odio!», el progenitor no piensa: «Veo que mi hijo está frustrado y exterioriza esa emoción negativa hacia mí porque represento un objetivo seguro.» El progenitor reacciona en cambio sintiéndose herido, lo que introduce emociones intensas en lo que idealmente sería una valoración más racional de la situación y acción reflexiva. Ese grado elevado de intensidad emocional puede llevar a los progenitores a responder de forma instintiva, haciéndoles retroceder a cualesquiera que fueran las viejas pautas establecidas en sus propias infancias. El resentimiento que a menudo sienten los progenitores como resultado de volver a experimentar esas reacciones fruto de la emoción les provoca ira, incluyendo en ocasiones una ira dirigida erróneamente hacia el niño como «causa» de todos los problemas, caso éste que implica el potencial para un ciclo de interacciones progenitor-hijo desagradables e inefectivas.

Así pues, a la hora de inculcar inteligencia emocional y competencia social, su papel como progenitor no es el de resolver el problema del niño o tomar la decisión que le corresponde al niño, incluso aunque usted desee hacerla. Es preciso que retroceda y actúe de forma que facilite que el niño piense y resuelva por sí mismo. Es preciso que se distancie emocionalmente del problema de su hijo en ese momento. Si asume ese papel, usted no será el experto o el salvador que imparte sabiduría a su hijo y le ofrece la solución perfecta.

**Principios de la inteligencia emocional que se ponen de relieve en las actividades de este capítulo**

1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
- ☞ 2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
- ☞ 3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
4. Plántese objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
- ☞ 5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

Si guía usted con destreza a su hijo a través de la toma de decisiones sociales, le ayudará a ver que una conducta inapropiada no le llevará a lo que realmente desea, que no es otra cosa que lo más importante: cariño y aceptación. Este principio de la inteligencia emocional es más complejo de lo que parece a simple vista. Vivimos una época cada vez más impulsiva; queremos estar disponibles en todo momento a través del teléfono, el busca personas o el correo electrónico. Queremos que nuestros ordenadores sean lo más rápidos posible. Demasiada gente padece una verdadera sobredosis de megahercios. Las noticias están plagadas de ejemplos de tomas de poder hostiles y crímenes que acaban por merecer poco o ningún castigo. Lograr que los niños piensen en qué quieren realmente y resistan el impulso de actuar llevados por sentimientos intensos o deseos que están en exceso influenciados por los medios de comunicación y la presión de otros niños como ellos constituye un reto que requiere constante vigilancia por parte de los padres.

¿Qué pueden hacer los progenitores por ayudar a sus hijos a pensar y resolver problemas de forma efectiva? Nuestras experiencias como progenitores, psicólogos, médicos de cabecera, investigadores y profesionales nos han enseñado una serie de principios rectores para llevar a la práctica la inteligencia emocional. Sin embargo, a la mayoría de progenitores nos han enseñado otra serie de principios que han conducido a problemas a largo plazo para padres e hijos:

## **Cómo hablar de forma que los niños no piensen**

1. Dígales exactamente lo que piensa en todas las ocasiones.
2. Evalúe sus ideas y afirmaciones tan pronto como las expongan. Etiquételas como «buenas», o «malas».
3. Cada vez que disponga de la oportunidad, ofrézcales los sabios consejos de su propia niñez («Cuando yo tenía tu edad...»).
4. Elimine cualquier posibilidad de decepción evitando que los niños sigan un camino que usted cree que no es el correcto. «Es imposible que eso funcione.» «A nadie en su sano juicio se le ocurriría una cosa así.»)
5. Muestre seriedad en todo momento. Los deberes, las tareas domésticas, ocuparse de los más pequeños, las actividades extraacadémicas y los deportes son responsabilidades que deben abordarse de manera solemne, decorosa y estoica.
6. Mejor ahorrarse palabras que desperdiciarlas. No hay necesidad de repetirse. Las explicaciones deberían darse una sola vez. Los niños precisan escuchar atentamente la primera vez y, además, saben qué quieren decir los adultos.
7. «Haz lo que yo diga, no lo que yo haga.»
8. Haga que sus hijos le consideren perfecto o perfecta. Nunca les demuestre que no entiende algo o que se ha equivocado.

Estas instrucciones plasman cierta sabiduría convencional legada por anteriores generaciones de progenitores, y algunas ideas que parecen persistir de una década a otra. Varias de esas ideas van asociadas al bagaje cultural. No sirve para nada considerarlas «correctas» o «erróneas» en un sentido absoluto. Pero si tenemos que cuestionarnos si son adecuadas para esta época en que criamos a nuestros hijos o para los tiempos venideros en que nuestros hijos deberán ejercer de adultos. Como nosotros lo vemos, cualquier cosa que vaya más allá del uso poco frecuente de esos principios puede acarrear problemas.

Cuando los progenitores los utilizan de forma exhaustiva, cada uno de estos «antiprincipios» erige verdaderos controles de carretera en los procesos mentales de los niños. Lo hacen de distintos modos; unos, no proporcionando a los niños información que necesitan; otros, impidiendo que las posibilidades sean siquiera consideradas. Algunos reflejan incertidumbre acerca de qué deben hacer exactamente los progenitores para transmitir sus puntos de vista a sus hijos. Otros tratan a los niños como adultos en miniatura, algo que desde luego no son.

Los progenitores deben forjar relaciones con sus hijos en las que puedan servirles de guía y enseñarles. En la actualidad existen demasiadas influencias sobre los niños como para que los progenitores asuman que, por el mero hecho de serlo deben ser y serán obedecidos. Para bien o para mal, vivimos en la época de los cuestionamientos. Y la clave para responder a las cuestiones que nos plantean los niños no es la de precipitarnos a darles una respuesta. La clave es sermonearles menos y escucharles más; decirles menos

y mostrarles más; dirigirles menos y cuestionarles más; sustituir la coacción por la persuasión; forjarles el carácter desde el interior de sí mismos, no a base de exigencias. Todo esto no puede suceder a menos que entre padres e hijos se haya establecido una relación, y que unos y otros sean participantes emocionalmente inteligentes y capaces de reflexión y de afecto de esa relación.

La razón que nos lleva a plantearles nuestros principios rectores es que constituyen un potente antídoto para la familia contra el impulso de actuar sin reflexión y afecto. Se basan en la creencia de que la educación emocionalmente inteligente está dirigida a ayudar al niño a adquirir las aptitudes precisas para vivir según la inteligencia emocional. La palabra aptitudes significa que debe tener lugar el aprendizaje, con todos los ensayos y errores que éste implica. Usted pretende guiar y facilitar, más que pontificar o exigir.

Esto puede hacer sentirse incómodos a los progenitores si se plantea como una pérdida de control o una abdicación de la autoridad. Pero no es ese el caso. El progenitor guía al niño a través de un proceso, pero debe estar dispuesto a abandonar ideas preconcebidas acerca de cuál es la respuesta «correcta». Con ello, al igual que con nuestros consejos negativos, sólo conseguiría reprimir el pensamiento del niño. Cuando los niños se resisten y los progenitores tratan de guiarles hacia la respuesta «correcta», es muy probable que éstos acaben frustrados, y que no tarde en tener lugar una discusión.

No vaya a pensar, sin embargo, que las cosas van a irle necesariamente mejor si el niño es dócil. La cooperación puede ser en efecto una forma de darle a los progenitores lo que quieren escuchar. Pero eso dice bien poco acerca de lo que el niño piensa o siente en realidad, y de lo que pueda hacer cuando surge una situación determinada. Indicarle al niño qué hacer en una situación dada y hacer que siga tales directrices no es lo mismo que enseñar a los niños a resolver problemas por sí mismos, cuando no haya adultos a quienes recurrir y se ejerza presión sobre ellos, ya sea por parte de sus compañeros u otras influencias.

Queremos convencerle de que la resolución de problemas no tiene lugar si existe un vacío de valores. Cuando los progenitores animan a sus hijos a pensar por sí mismos, tienen por supuesto la responsabilidad de establecer un marco moral. Guiarles con destreza a través del proceso de resolución de problemas ayuda a los niños a pensar en sus conductas a través de esos valores, que servirán de punto de referencia para ayudarles a fijarse sus propios objetivos.

Por ejemplo, si una niña dice que su objetivo es dejar la escuela, el padre o la madre no deben reprenderla o castigarla de inmediato o sermonearla sobre los valores de la educación. (Por cierto, los adolescentes acosan a menudo a los padres con esa clase de rechazos intencionados de los valores de estos últimos en su intento de establecer sus propias identidades. No se preocupe; normalmente se trata de algo temporal, a menos que usted reafirme su postura a base de discutir sobre ella.) Técnicamente, lo que el progenitor debe hacer es explicarle a la niña que dejar la escuela es algo que puede hacer con vistas a alcanzar un objetivo, pero que no es un objetivo en sí mismo. Si el objetivo



de la niña es divertirse, el progenitor debe ayudarla a pensar en otras cosas que puede hacer para lograrlo. Entonces, cuando la niña esté pensando en las consecuencias potenciales de sus acciones, el progenitor puede preguntarle qué sucedería si dejara la escuela. Si la niña todavía no ha pensado en ello, el progenitor puede ayudarla a visualizar largas horas de trabajo a cambio de un módico sueldo y sin disponer de tiempo o dinero para divertirse.

Es importante que los progenitores hablen no sólo de modo que sus hijos les escuchen u obedezcan, sino de forma que les hagan pensar y reflexionar en los valores que la familia considere importantes (tal como recomendamos en el capítulo 2). El progenitor que dedica tiempo a ayudar al niño a considerar perspectivas negativas en lugar de reprenderle de inmediato estará ayudándole a forjar aptitudes que utilizar cuando tenga que tomar decisiones serias por sí mismo, sin contar con los progenitores para guiarle.

Los principios rectores de la inteligencia emocional para ayudar a nuestros niños a pensar se hallan organizados en tres grupos: principios cotidianos, técnicas de interrogatorio y consejos prácticos a largo plazo. También se clasifican desde el más sencillo hasta el más difícil. Por favor, ármese de paciencia a la hora de aprender cómo ponerlos en práctica. (Eso puede contribuir a un mayor grado de empatía por su parte hacia las dificultades que sus hijos experimentan cuando deben llegar a dominar una nueva y difícil aptitud.)

## **LOS PRINCIPIOS RECTORES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

### **Principios cotidianos**

1. Servir de modelo
2. Inducción e impulso de aptitudes previamente adquiridas
3. Paráfrasis

### **Técnicas de interrogatorio**

4. Interrogatorio indefinido
5. La regla de las dos preguntas
6. La técnica de Colombo

## **Consejos prácticos a largo plazo**

7. Paciencia y perseverancia
8. Flexibilidad y creatividad
9. Adaptación del desarrollo

## **PRINCIPIOS COTIDIANOS**

Nuestras rutinas e interacciones cotidianas con miembros de la familia nos proporcionan las mejores oportunidades para una crianza emocionalmente inteligente. Verdaderamente suponen las mejores ocasiones. Suceden a menudo, no requieren grandes cambios por parte de los padres, y aun así, a través de la repetición, pueden suponer una gran diferencia en su hogar y en la forma en que éste funcione, en el tiempo y la energía (y en las penalidades) que se invierten en las rutinas regulares, y en las aptitudes que sus hijos desarrollan para vivir día a día.

### **1. Servir de modelo**

El modelo permite al niño aprender a base de observar al adulto utilizar sus aptitudes y permite a los progenitores enseñar por medio del ejemplo, lo cual resulta mucho más efectivo que simplemente decirle al niño qué debe hacer. Es desafortunado que a menudo los adultos no confíen sus procesos de pensamiento a los niños. Si confían a los niños lo que piensan pueden hacerles saber que es normal experimentar sentimientos negativos, sentirse confuso y no tener la solución perfecta en la mismísima palma de la mano. Les demuestra a sus hijos que usted es capaz de encontrar la salida a un conflicto. Por supuesto, los progenitores precisan modelar el autocontrol y las aptitudes comunicativas que también esperan de sus hijos.

Una madre con la que trabajamos en cierta ocasión comentó casualmente que su hijo la había llamado «estúpida». Cuando el terapeuta indicó que aquello no era aceptable, el padre sugirió que la madre llamara estúpido al niño. Como es obvio, eso no servía de ayuda, pero en aquellas circunstancias resultaba comprensible, dado el grado de frustración de la madre y la falta de otros recursos para enfrentarse a la conducta de su hijo. Aun así, si el objetivo de la madre era cambiar la conducta de su hijo, primero tendría que haber cambiado la suya.

Un modelo pobre plantea el siguiente reto a los progenitores: queremos que nuestros hijos cambien, pero ¿vamos a hacerlo nosotros? ¿Quién se supone que debe cambiar primero, el adulto o el niño? La lógica sugeriría que el adulto, quien debería contar con la sabiduría, las aptitudes, la perspectiva, la disciplina y el autocontrol para

cambiar. Pero creemos saberlo todo, ¿no es así? Cambiar no resulta fácil. Los viejos patrones son difíciles de abandonar. Requiere, esfuerzo, recordatorios y la paciente asistencia de aquellos que nos rodean.

No es distinto para nuestros hijos, en especial cuando no comprenden con claridad los beneficios que la nueva actitud les reportará. Por ejemplo, trabajamos en cierta ocasión con un niño cuyos hábitos de estudio eran espantosos. Leía escuchando música con unos auriculares; amontonaba sus papeles en caprichosas pilas; se le cansaba la vista con bastante rapidez, posiblemente porque le gustaba trabajar con poca iluminación. Sus resultados en los exámenes empezaron a ser desastrosos, aunque hasta entonces no había tenido problemas al respecto. Sus progenitores y profesores estaban desesperados; el niño no entendía a qué venía tanto revuelo.

Le pedimos al niño que nos dijera cómo estudiaba, y entonces le preguntamos cómo había aprendido a hacerla. Su respuesta fue: lo aprendí de papá. El niño nos contó historias que su padre le había contado sobre la universidad, y nos reveló asimismo que su padre trabajaba a veces en la sala de estar con la televisión encendida, todos sus papeles esparcidos en derredor, una taza de café en una mano y el teléfono en la otra. ¡Un padre de mucho talento!

Cuando le transmitimos esa información al padre, éste reflexionó unos instantes para luego aceptar que los paralelismos entre su forma de trabajar y la de su hijo eran fuertes. Pero dijo que él conseguía trabajar bien así. Entonces le preguntamos si había utilizado la misma estrategia en la escuela primaria y después en la secundaria. Su respuesta fue: «Por supuesto que no. Empecé a trabajar de ese modo cuando entré en la universidad.» El padre comprendió entonces que su hijo había aprendido a partir de su modelo actual y no de conductas previas que quizá habrían guardado mayor relación con el niño.

Papá se hizo a la idea: el suyo era un ejemplo de modelo pobre. Lo que le estaba mostrando al niño en el presente no era lo que el niño necesitaba ver. Tal como fueron las cosas, el padre no tuvo que efectuar un cambio radical en su enfoque. Tuvo que conversar con su hijo acerca de sus hábitos de trabajo en el pasado, y nosotros colaboramos con él en guiar pacientemente y corregir a su hijo. Una vez que el padre hubo compartido con él lo que antaño hacía (lo cual fue corroborado por un abuelo y un tío a petición nuestra), la interacción por entero en torno a la forma de estudiar cambió. Hubo menos forcejeos, menos ira y amargura. El padre vigiló además sus propios hábitos y empezó a trabajar con la iluminación adecuada y la televisión apagada.

## **2. Inducción e impulso de aptitudes previamente adquiridas**

No basta con inculcar aptitudes; requieren ser puestas en práctica en el mundo real. Una forma de hacer que los niños utilicen sus aptitudes de modo más independiente y

espontáneo es recordándoles que así lo hagan. Ahora bien, existe cierta diferencia entre recordar y acosar. *Acosar* se asocia con términos como *quejarse*, *criticar*, *regañar*; todos ellos de lo más desagradable. *Empujar con suavidad* se asocia con términos como *dirigir*, *impulsar*, *respaldar*; eso ya parece un poquito mejor. *Recordar* se asocia con *sugerir*, *dar pie*, *estimular*, *avanzar*. Hay una diferencia fundamental. Los recordatorios reconocen el mérito de que el individuo posea una mente. Lo que hace el adulto es ayudar a la mente a centrarse en algo. Impulsar supone la misma idea básica, pero implica que la mente precisa una ayuda mayor. Acosar sugiere una mente defectuosa, que el haber fracasado en hacer lo que se suponía se debía hacer es algo «malo». ¿Es de sorprender que los niños (y los cónyuges) desarrollen un interruptor para «desconectarse» cuando el acoso empieza, o que al menos los más sanos lo hagan?

Hay varias formas de recordar, e incluso acosar, que resultan efectivas. Puede ser de ayuda inducir de algún modo o sencillamente indicar al niño que ése sería un buen momento para utilizar las aptitudes aprendidas previamente. Tomemos un ejemplo de la hora de la cena. En muchos hogares, los niños están habituados a la tecnología de *Star Trek*. ¿A qué nos referimos? Pues a que la comida se envía a la mesa por «transmisión» y, después de la cena, los restos, los platos y todo lo demás sencillamente se desmaterializa.

¿Cómo lo sabemos? Es típico que los niños aparezcan en la mesa de la cena segundos antes de que se sirva la comida y que se «autotransporten» a otro sitio justo después de tomar el último bocado. O al menos así nos lo parece. La intervención de los progenitores en ambos extremos de tal suceso procedería más o menos así:

—Vaya, siéntate. ¿Por qué no has ayudado?

—Nadie me lo ha pedido.

—¿Tengo que pedírtelo? Cada noche tenemos esta misma conversación. ¿Tengo que pedírtelo? Deberías saberlo muy bien. La próxima vez, ¡quiero que ayudes!

—De acuerdo.

Después de la comida:

—Estaba muy bueno. [Nota: los niños rara vez dicen algo así, pero queríamos que hubiese diálogo.] Hasta luego.

—¿Adónde vas? ¿Qué pasa con los platos? Llévate la leche. Y no olvides vaciar tu plato.

En ocasiones, esto puede hacer que un niño vuelva. Pero no es lo habitual.

—Lo haré la próxima vez. Ahora tengo que llamar a Pat.

Un niño con mayor inteligencia emocional al menos habría dicho algo como «Tengo que escuchar Radio Nacional» o «Tengo que estudiar. No querrás que suspenda el examen, ¿verdad?».

Al progenitor le queda bien poca elección. La situación ya ha ido más allá de cualquier recordatorio. Lo más probable es que tenga lugar el acoso.

¿Cómo «inducir» la ayuda? En primer lugar, definiendo lo que queremos decir. Habrá dos inducciones: la de ayudar con la cena y la de ordenar después de cenar. Puede

usted definir la ayuda como quiera, de forma apropiada para los niños (y cónyuges, no olvide la primera pauta), desde los más pequeños hasta los mayores. «A la hora de la cena, quiero que ayudéis. Eso significa que vais a poner la mesa [o sacar las bebidas, doblar las servilletas, revolver la verdura, cualquier cosa que tenga sentido a la hora de disponer de antemano lo que el niño pueda hacer].» Por supuesto, a medida que crecen, puede usted enseñarles más y más aptitudes para ayudar de más y más modos.

Lo de quitar la mesa funciona de modo similar. He aquí otro formato: «Después de cenar, quiero que ayudes a quitar la mesa. ¿Qué preferirías hacer en concreto esta semana?» Una vez acordado eso, los progenitores cuentan con un elemento inductor que utilizar. ¿Por qué? Pues porque es improbable que el niño recuerde cumplir. O bien se olvidarán o, a causa de que están acostumbrados a ser empujados y acosados, esperar a que suceda precisamente eso. Si no ocurre de antemano, pues estupendo, entonces no tendrán que hacer nada. Si sucede después, vaya, pues entonces sencillamente desconectarán.

Las inducciones son recordatorios; suponen avances, pero hechos de antemano. Antes de la cena, el progenitor dice: «Quiero que ayudes con la cena dentro de diez minutos.» Ya no se trata de una afirmación ambigua. Significa que algo específico precisa hacerse en un marco de tiempo específico. Se trata de un recordatorio de una conversación previa. Y le llevará unos cuantos recordatorios —o tal vez más de unos cuantos— poder esperar una acción voluntaria. Después de la cena, el elemento inductor es: «Recuerda quitar la mesa antes de ponerte a hacer otra cosa.» Si implica algo que puede hacerse antes de que los demás hayan acabado el café o el té, puede usted añadir: «Te llamaré cuando todo el mundo haya terminado; imagino que serán unos diez minutos, de modo que no te conectes a Internet o hagas algo que no puedas interrumpir. »

Utilizando una simple inducción, los progenitores no tienen que detener la acción y revisar toda una serie de aptitudes o secuencia de actividades. Además, inducir a utilizar una aptitud es muy distinto de una crítica. Enseñarle a un niño que habla demasiado alto y deprisa algunas formas específicas de hablar más bajo y despacio (como abrir menos la boca, respirar entre frase y frase y no olvidarse de hablar en voz baja) puede emparejarse con inducirle a que «se calme». Decirle a un niño: «Cariño, ahora sería un buen momento para practicar la calma», será percibido de forma muy distinta que «¿Quieres hacer el favor de calmarte?», aunque ambas cosas signifiquen lo mismo para el progenitor.

Probablemente a usted ya se le están pasando por la cabeza cien ocasiones en el día en que desearía utilizar un elemento inductor. Permítanos instarle a que se resista. Elija un par de momentos para empezar, como la hora de la cena, o por las mañanas o durante la rutina de irse a la cama, e impleméntelos de manera consistente. Una vez descubra que los elementos inductores han sido comprendidos y se han convertido en algo bastante rutinario, puede entonces empezar a aplicarlos en otras áreas. Tan sólo trate de ser paciente; tendrá su compensación.

A muchos niños les es de ayuda que a otras personas de su entorno les hayan

inculcado los mismos inductores y cuándo utilizarlos. De hecho existen ciertas escuelas en que se enseñan elementos inductores que luego son transmitidos a los progenitores de modo que puedan seguir utilizándolos. (Le remitimos a M. Elias, J. Zins, R. Weissberg, et al., *Cómo promover el aprendizaje social y emocional: pautas para educadores*, Asociación para la Supervisión y el Desarrollo Académico, Alexandria, Virginia, 1997.) En otros casos, los elementos inductores con que los padres obtienen éxito se explican a la escuela y se adaptan para utilizarse en ella. En general, cuanto más dominante sea la inducción de aptitudes, con mayor rapidez aprenderá el niño. En las escuelas, puede enseñarse a los profesores e incluso a los que ayudan en el comedor a utilizar inductores en lugar de acosar a los estudiantes o exigirles a gritos que se sienten y se callen. La inducción de una aptitud en vez del intento de ganarse la obediencia a través de invectivas puede suponer una intervención más positiva y de mayor efecto.

Como usted probablemente podrá corroborar, utilizar elementos inductores con sus hijos les ayuda a forjar ciertas aptitudes importantes relacionadas con el autocontrol y la autodisciplina. Unos inductores que resultan útiles a la hora de calmar a sus hijos cuando empiezan a enfadarse, y para recordarles cómo comportarse adecuadamente con los demás, son «Mantén la calma» y «Da lo mejor de ti». «Mantén la calma» constituye un ejercicio de relajación que puede usarse en cualquier parte y en todo momento en que los niños precisen calmarse tras una experiencia en exceso estimulante o cuando sienten una emoción abrumadora. Describiremos ambos inductores con detalle en el capítulo 5.

### **3. Paráfrasis**

Parafrasear es formular de manera distinta, replantear, resumir, o repetir lo que alguien acaba de decir. Para describirlo de otro modo, parafrasear implica tomar lo que se ha dicho y dotarlo de otra forma para asegurarnos de que entendemos lo que el hablante pretende expresar, y para que el hablante sepa que se ha expresado con claridad. ¿Se lo parafraseamos de nuevo? Vamos a ahorrárselo. Ahora bien, esta estrategia debería resultar familiar a cualquiera que cuente con cierta formación en aptitudes comunicativas, en administración o supervisión, o con experiencia en terapia de pareja.

Parafrasear resulta importante porque ayuda a la otra persona a sentirse reconocida y comprendida. Mediante el hecho de reflejarle a alguien lo que está diciendo, usted permite que esa persona sepa que le toma en serio y que considera importantes los sentimientos y pensamientos que ha expresado. Al repetir las palabras de su hijo, usted se asegura de saber qué está diciendo y le hace saber a él o ella que le ha comprendido.

Otro aspecto útil del parafraseo es que el progenitor puede reformular con suavidad las declaraciones del niño para dotarlas de un lenguaje más preciso y apropiado. Los niños tienen a menudo dificultades para declarar sus sentimientos. Por ejemplo, si se le pregunta qué siente, es posible que el niño responda: «Ése es un idiota.» Lo cual puede

parafrasearse como: «Por lo que parece estás muy enfadado con él» Con frecuencia se hace necesario traducir la ruda expresión de sentimientos del niño en declaraciones más refinadas y precisas. Con ello le ayudaremos a aclarar sus propios pensamientos y sentimientos así como a desarrollar un vocabulario más adecuado a la resolución de problemas.

He aquí un ejemplo que tal vez resulte un poco extremo. Usted puede intentar algo parecido por mera diversión cuando mantenga una conversación telefónica con su cónyuge o un pariente político, o durante una de esas llamadas de un vendedor que le interrumpa la cena.

ESPOSA: Hola, cariño.

MARIDO: Estás iniciando la conversación con un saludo.

ESPOSA: Ah, sí... quería saber cómo estabas y qué tal les había ido hoy a los niños.

MARIDO: Muestras preocupación por mi estado de salud y por el bienestar de nuestra progenie. Estás exhibiendo una conducta afectuosa.

ESPOSA: ¿Estás bien? ¿Es que ha sucedido algo? ¿Han entrado ladrones en la casa? ¿Te han secuestrado unos extraterrestres?

MARIDO: El hecho de oír respuestas inesperadas por mi parte ha provocado en ti cierta preocupación. Pareces andar en busca de una explicación.

ESPOSA: ¿Se trata de algún juego? ¿Está ahí tu madre? De verdad, no me gustan esta clase de cosas. ¿Qué te pasa? Aquí estoy, tratando de mantener una conversación normal, y tú...

En este ejemplo, la afirmación final indica que es un buen momento, o que al menos lo ha sido, para explicar que está usted practicando el parafraseo. Tan sólo recuerde que parafrasear en exceso sin de hecho llegar a responder algo puede hacer que la gente se sienta bastante molesta. Lo cual puede ser bueno o malo dependiendo de con quién esté hablando.

## **TÉCNICAS DE INTERROGATORIO**

Si existe un hilo común entre las técnicas de interrogatorio que recomendamos es que funcionan a través de un enfoque facilitativo, esto es, que pretenden enseñar a plantear preguntas más que a obtener una respuesta. Asimismo es inherente a este enfoque una actitud no autoritaria. Es preciso guiar a los niños, incluso en ocasiones empujarles, para que consideren las decisiones y opciones a través de una estrategia: la de comprender sus sentimientos, expresar sus problemas con palabras, establecer sus objetivos y decidir su propia vía de acción. Hacerlo así resulta mucho mejor que dirigir a los niños hacia lo que los progenitores consideran el mejor camino, o incluso hacia lo que

los progenitores creen que su hijo desea.

#### 4. Clases de interrogatorio

Existen cuatro clases de interrogatorio:

- *Causal*: «¿Por qué le has pegado?»; «¿No te acuerdas de lo que te dije?»; «¿Por qué no ayudas a tu hermana?»
- *Con opciones múltiples*: «¿Le has pegado porque te estaba fastidiando, porque te ha quitado algo, o porque estás enfadado por otra cosa? »; «¿Te acuerdas de las cosas cuando te las digo a gritos, cuando las repito cincuenta veces, o cuando te dejo mensajes por toda tu habitación? »; «¿Ayudarás a tu hermana si te lo ordeno a gritos, si te ofrezco una recompensa, o acaso tengo que amenazarle? »
- *Verdadero-falso*: «¿Le has pegado, sí o no?»; «¿Es que no puedes acordarte de lo que te digo?»; «¿Vas a ayudar a tu hermana o no?»
- *Abierto*: «¿Qué ha sucedido entre ustedes dos?»; «¿Qué puedo hacer para que te resulte más fácil recordar las cosas importantes que te pido?»; «¿Cómo podríamos encontrar una forma de que ayudes a tu hermana cuando lo necesita?»

La mayoría de niños tienen dificultades para responder preguntas que se inicien con «por qué», pues a menudo entrañan una acusación, y los niños, al igual que los adultos, se ponen a la defensiva cuando creen que se les culpa de algo. Por otra parte, los adultos exigen saber «el porqué» en situaciones problemáticas. Como usted ya sabe, la mayoría de niños responden «No lo sé» o «Yo no he sido» a esa clase de preguntas.

Lo cierto es que, si pudiéramos llevar a cabo un escáner TAC de la mente, comprobaríamos que es imposible dar una respuesta acertada a una pregunta que exige el porqué sin reconocer y admitir la carencia de aptitudes de la inteligencia emocional en el niño. Un escáner semejante revelaría que la respuesta adecuada de un niño a la pregunta «¿Por qué le has pegado?» sería: «Porque tengo poco control emocional y tiendo a actuar de forma impulsiva en lugar de considerar actitudes alternativas que quizá resultaran más efectivas a la larga para resolver el conflicto.» ¡Si tan sólo cupiera esperar semejante perspicacia en los adultos, no digamos ya en los niños!

Ahora bien, no pretendemos que todos dejemos de formular interrogatorios causales, de verdadero-falso o con múltiples opciones. En ocasiones esa clase de preguntas resultan útiles. Pero los progenitores precisan asegurarse de que haya un mejor equilibrio de cuestiones abiertas en las conversaciones con sus hijos. Se parece a lo que sucede con los cuatro grupos básicos de comida: una buena dieta requiere un equilibrio cotidiano. Considere las preguntas causales como alimentos ricos en grasa y en colesterol y logrará que las arterias de comunicación de la familia se mantengan libres de coágulos.



Para hacerlo así se requiere que la mayoría de progenitores se esfuercen en plantear más cuestiones abiertas. Un buen primer paso es el de practicar modos de reformular las preguntas que exigen un porqué. He aquí algunos ejemplos:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Qué querías tú que pasara?
- ¿Qué sientes al respecto?
- ¿Qué hacía la otra persona?
- ¿Qué había ocurrido antes de esto?

A menudo los padres son demasiado proclives a plantear preguntas con múltiples opciones, en especial si se trata de niños que tienden a resistirse. Lo habitual es que los progenitores puedan intuir con bastante exactitud las posibilidades, Y presentarlas en un formato sucinto. Sin embargo, uno de los objetivos de la crianza emocionalmente inteligente es que el niño llegue a pensar de forma competente y pueda decidir con claridad cuando no haya ningún adulto disponible, incluso cuando exista presión por parte de otros niños. Esto es mucho más probable que suceda si se ha animado al niño a pensar por sí mismo desde el principio.

Existen excepciones cuando los niños son muy pequeños o cuando el tiempo es limitado. Los niños muy pequeños no siempre son capaces de decir lo que quieren, o de expresar con las palabras adecuadas sus ideas y sentimientos. Es habitual que precisen la inducción que proporcionan las preguntas con múltiples opciones, al menos a modo de cotejo con lo que ellos han dicho. Además, utilizar tan sólo preguntas abiertas puede consumir un tiempo excesivo, en especial con niños que se resisten. Por tanto, mientras que la regla general es empezar por plantear cuestiones abiertas, las preguntas con múltiples opciones pueden considerarse primero en ciertas situaciones. También es importante evitar hacer preguntas a las que pueda responderse sí o no. Si uno pregunta «¿Estás enfadado?» obtendrá menos información que si expresa la cuestión de un modo abierto, como por ejemplo: «¿Qué sientes al respecto?»

Si el progenitor asume el papel de suprema autoridad o censor, los niños no se sentirán alentados a pensar y explorar ideas, pues sienten que hacerla así no les llevaría a ninguna parte. Los adolescentes recelan de forma especial de que los demás les digan lo que tienen que hacer. Tanto niños como adolescentes a menudo tantearán al adulto con respuestas inapropiadas, esperando pacientemente a que éste muerda el anzuelo y provocar así que la discusión se desvíe del tema central o acabe en una pelea. Si usted no se presenta como un experto incuestionable, menos motivos les dará para rebelarse o discutir. Además, así se convertirá más en un «aliado» del niño que en un «enemigo». Los interrogatorios abiertos, aunque consumen mayor tiempo, crean un clima positivo que permitirá al niño sentirse dueño de la solución.

## 5. La regla de las dos preguntas

Hemos llegado a establecer esta simple pero convincente regla investigando en escuelas sobre la clase de preguntas que parecen promover mejor el aprendizaje. El resultado de estas investigaciones incluye no sólo cuestiones abiertas, sino también la regla de las dos preguntas. La regla es bien simple: «A una pregunta debe seguirle otra pregunta.» Le recuerda al progenitor que continúe con el proceso interrogativo. Por ejemplo: «¿Cómo te sientes?» «Bien.» «¿Qué otros sentimientos experimentas?» «Bueno, estoy un poquito nervioso.» Desde ahí podemos recurrir al parafraseo y luego tal vez a algunas cuestiones más abiertas.

¿Cómo funciona la regla de las dos preguntas? Piense en aquellas ocasiones en la escuela en que les hacían sentarse en círculo o en filas y el profesor planteaba una pregunta que todo el mundo iba a tener que contestar. ¿Qué hacía usted? La mayoría de niños piensan una y otra vez en la respuesta; así estarán listos para expresarla cuando les llegue el turno. Cuando éste ha pasado, exhalan un suspiro de alivio. Lo cierto es que no escuchan mucho de lo que se dice antes o después de su turno.

Ah, pero la regla de dos preguntas cambia todo eso en gran medida. Fíjese: «¿Cuáles son los distintos integrantes de una selva tropical?» «La bóveda.» «¡Bien! ¿Dónde está la bóveda y qué altura tiene?» Hagamos otro de esos TAC mentales: «¡Guau! ¿Quiere eso decir que tengo que pensar? —se dice el niño—. ¿Qué he dicho, de todos modos? Bóveda. ¿Qué han dicho los demás? Oh, ¿por qué no habré escuchado? Sammy el Listillo ha dicho algo sobre los árboles y lo altos que eran... ¿Cómo era? ¡Qué rabia!» Mientras tiene lugar esta actividad mental, los alumnos restantes observan a un niño desconcertado porque le hayan planteado una segunda pregunta. He aquí el TAC mental de otro estudiante: «Buf, yo iba a responder "los animales en vías de extinción". Pero ¿y si me pide un ejemplo? Déjame pensar... no, mejor lo busco. Ah... las mariposas. Menos mal. Ahora estoy listo.» Y el de otro: «Vaya, qué suerte que no me haya preguntado nada. He dicho algo sobre talar y quemar los bosques, pero eso estaba en los apuntes de Rudy; no tengo ni idea de qué significa. ¡La próxima vez será mejor que preste atención!»

No sólo se consigue mayor información, sino que requiere que los niños piensen en un nivel más profundo de lo que lo harían en otro caso. He aquí un ejemplo procedente de una casa: «¿Qué habéis hecho hoy en sociales?» «Hemos hablado acerca de la Primera Guerra Mundial.» «Oh, ¿sobre qué en particular?» «¿Eh?» «¿Sobre qué habéis hablado en particular? ¿Sobre cómo empezó, quiénes participaron, cómo se desarrolló, dónde tuvo lugar, qué ocurrió?» «Esto... sobre, eh, sobre cómo empezó.» «¿No es esa guerra en que mataron a alguien y eso hizo que todo empezara?» «Ajá, fue un tal archinosequé franchinosecuántos... » «Veamos, ¿quizá el archiduque Francisco Fernando?» «Ajá. Eso es.» «¿Qué ha dicho tu profesor sobre si fue o no ése el motivo de que empezara la

guerra?» «Eh... no estoy seguro. Nos ha puesto como deberes que leamos más sobre ello en el libro.» «De acuerdo. Me gustaría echarle un vistazo contigo cuando hayas acabado. Recuerdo haberlo estudiado, pero me divertiría refrescarme un poco la memoria... ¡ya sabes cómo se me olvidan las cosas!»

Cuanto más hable el niño sobre el problema o la situación en cuestión, más lograrán comprender tanto él como el progenitor. Por supuesto, este método puede aplicarse con los amigos y, cómo no, con los hermanitos. «¡Vaya cantidad de chillidos! Myrtle, ¿qué pasa?» «Me insultó.» «¿Willow te insultó? ¿Qué te llamó?» «Un insulto malo, una palabrota.» «¡No me digas! ¡Vaya! ¿Qué fue?» «Fue... esto, mala.» «¿Quieres decir una palabra mala, o que te llamó mala?» «Me llamó mala.» «Myrtle, ya sabes que no es un insulto, aunque tampoco es agradable que a uno le llamen así. Willow, ¿qué pasó antes de que yo viniera?» «Me fastidió el juego.» «¿Eso hizo? ¿Cómo? ¿Qué te hizo?» «Trató de llevarse mis coches.» «¿Quieres decir que se acercó y te los quitó?» «Sí. No. Me los pidió todos.» «¿Y luego te los quitó?» «Sí. No.» «¿Sí o no? ¿Te quitó los coches o llegó a tocarlos?» «No.» «¿Qué le dijiste tú?» «Que se largara.» «Y ¿qué pasó después?» «Le dije que era mala. Y ella dijo que no lo era. Y yo dije que sí.» «Bueno, me parece que ya lo entiendo. Ambas dijeron cosas que no llegaron a suceder. Willow no te insultó. Y Myrtle no te fastidió el juego. Cuando te lo pidió de buenos modos, ¿qué podrías haber respondido tú para que no se molestara contigo?» «¿Simplemente que no?» «Myrtle, ¿habría ayudado eso?» «Sí.» «Y ¿qué podrías haber hecho tú para que Willow no se enfadara tanto contigo?» «No pedirle todos los coches.» «Mis jóvenes damitas, me siento orgulloso de las dos. La próxima vez, recuerden que les preguntaré qué sucedió realmente, de modo que pueden ahorrarnos a todos un montón de tiempo al contar una historia si lo hacen exactamente como si hubiera una cámara de video en la habitación que lo grabara todo en una cinta.»

El interrogatorio continuado, en especial si se combina con los demás principios rectores, ayuda a los niños a aclarar sus propios pensamientos y sentimientos, les enseña a hablar con mayor claridad, y ayuda a los progenitores a tener una idea de lo que sucede en realidad. Pero, al igual que cuando se trata de parafrasear, constituye todo un arte el saber hasta cuándo y en qué grado persistir. Ése es el motivo de que sea una regla de dos preguntas y no una de cuatro. En general, dos preguntas enlazadas ofrecen los mejores resultados.

## **6. La técnica de Colombo**

La estrategia que sigue se modeló a partir del detective televisivo teniente Colombo. Dicho personaje aparenta confusión y hace montones de preguntas como si tal cosa. Se rasca la cabeza y aparenta dificultades a la hora de comprender. No adopta una postura amenazadora y por tanto la gente a la que interroga no se pone a la defensiva. Mediante

los recursos de señalar contradicciones en los relatos de los testigos o hacer que los sospechosos expliquen lo que resulta obvio, obtiene la información crucial para resolver el caso.

Esta estrategia es particularmente efectiva a la hora de tratar con niños que se resisten. Por ejemplo, si dos hermanos se enzarzaran en una pelea y uno clamara que el otro le ha pegado sin motivo, el progenitor podría preguntar: «¿Quieres decir que sencillamente vino y te pegó? Vaya, qué extraño. ¿Dónde estabas? Muéstramelo. Ah. Y ¿de dónde vino él? ¿De ahí? ¿No vino de ahí? ¿O de allá? Bueno, sea como fuere, ¿qué le dijiste tú antes de que te pegara?» Y así sucesivamente. A través de esta línea de interrogatorio, usted en ningún momento desafía directamente las afirmaciones del niño. En lugar de eso, deja que salgan a flote las contradicciones o se dedica a recabar información dando una especie de rodeo para hacer que el niño formule con palabras lo que sucedió en realidad.

El aspecto esencial de la técnica de Colombo es su forma de evitar la confrontación. Es importante no decir nunca algo parecido a «Vamos, sé que estás mintiendo», incluso aunque sepa que la verdad aún tiene que ser pronunciada. Es a través de una suave insistencia que la verdad saldrá a relucir. Después de lodo, la verdad surge cuando la gente siente que decirla es seguro o que es lo que más le interesa.

Se trata de un proceso que puede consumir cierto tiempo, pero, cuando usted como progenitor no sabe qué está sucediendo, a menudo constituye el mejor modo de averiguarlo. Con los niños que oponen resistencia, cuanto más presiona el progenitor, más se resiste el niño. Con la técnica de Colombo, la naturaleza opositora de los niños con frecuencia les llevará a querer demostrarle a usted, el «adulto estúpido», lo que usted no sabe. Finalmente eso puede llevarles a revelar la verdad.

## **CONSEJOS PRÁCTICOS A LARGO PLAZO**

La crianza emocionalmente inteligente no es una moda pasajera, un ardid o una técnica; es un modo de relacionarse con sus hijos y de organizar su hogar. Usted no hará uso de la totalidad de los principios de manera constante. No tiene que hacerla. Sólo tiene que utilizar más los principios y durante más tiempo, y sus hijos —y usted— se beneficiarán. Para que eso suceda, hemos identificado algunos principios rectores que funcionan a largo plazo para servir de apoyo a la crianza emocionalmente inteligente.

### **7. Paciencia y perseverancia**

Como ya hemos mencionado ayudar a los niños a resolver conflictos de forma más efectiva y a esgrimir una actitud responsable y generosa en la toma de decisiones lleva

mucho tiempo. Implica inculcar una compleja serie de aptitudes. Aunque todos los niños precisan aprender esas aptitudes, algunas resultan más fáciles que otras. Al igual que algunos niños aprenden por sí solos a leer y otros son disléxicos, algunos niños desarrollan esas dotes sociales de forma natural o al menos con mayor facilidad en respuesta a la orientación de los adultos, mientras que otros tienen dificultades para interpretar las claves sociales, para comprender los conflictos interpersonales y para expresarse de un modo que les permita satisfacer sus necesidades.

Esos niños padecen lo que llamamos «dislexia social!». Al igual que un niño con dislexia requiere que se dedique más tiempo y esfuerzo para instruirle en la lectura, un niño con dislexia social necesita que se dedique más tiempo y esfuerzo a la instrucción formal o informal en el ámbito de la toma de decisiones sociales. Cualquiera que clame que existe un modo breve o sencillo de lograrlo no está siendo franco. En los niños con dislexia social los progresos sólo tienen lugar tras una larga y ardua dedicación a esas aptitudes. Pero la buena noticia es que en efecto tienen lugar progresos. Como ningún certificado de nacimiento incluye garantías de facilidad de uso, si los niños requieren mucho tenemos que proporcionárselo.

Por fortuna, se trata de un camino ya bien transitado y con sendas que llevan al éxito. Es importante que usted sea paciente con los niños que aprenden esas aptitudes, y que también lo sea consigo mismo a la hora de aprender algunas de estas nuevas teorías de la crianza de los hijos.

Junto con la paciencia viene la perseverancia. Cuanto más se inculca algo en diferentes momentos y desde distintas perspectivas, más posibilidades existen de que sea interiorizado. Tómese el tiempo necesario para escuchar lo que su hijo trata de decirle, plantee una pregunta y espere a oír la respuesta, y explíquele las cosas a su hijo cuando no las comprenda, incluso aunque le lleve más tiempo del que usted habría creído.

Y sea perseverante durante los años de desarrollo de su hijo. Estas técnicas no están pensadas para utilizarse sólo durante una edad en particular. Y, al igual que las ideas del doctor Haim G. Ginott, un precursor a la hora de concentrarse en cómo deberían los progenitores hablarles a sus hijos para establecer mejores relaciones con ellos, y las de T. Berry Brazelton, uno de los más destacados pediatras de América, las estrategias de este libro pueden utilizarse durante años. La mayoría de progenitores, después de leer un libro o acudir a un curso de educación de niños, se sienten entusiastas acerca de lo que han aprendido. Pero con frecuencia se trata de «parches pasajeros» y, a medida que pasa el tiempo, dejan de ser aplicables o son demasiado difíciles de sustentar o los progenitores se olvidan de la nueva estrategia y vuelven a las viejas pautas. Si usted precisa releer ciertas partes de este libro cada seis meses más o menos, nos parece bien. Lo cual no es lo mismo que empezar de nuevo con un enfoque totalmente distinto cada seis meses. De hecho, lo que ahora conocemos como crianza emocionalmente inteligente es precisamente la clase de práctica cuya validez se viene reconociendo desde hace bastante tiempo. Ahora sencillamente sabemos más acerca de hasta qué punto deben ser pacientes

y perseverantes los progenitores de hoy en día si pretenden que el mensaje les llegue a sus hijos a través del bombardeo de los medios de comunicación.

## **8. Flexibilidad y creatividad**

Ya sabemos cuán ocupadas andan hoy en día las familias; en muchos sentidos demasiado ocupadas. Podríamos recomendarle que aminorara el ritmo, que programara menos actividades y encontrara tiempo para usted y sus hijos, para detenerse a oler la fragancia de las rosas, y pasará una hora al día dedicado a modelar e inculcar aptitudes sociales y emocionales, pero sabemos que usted no hará todo eso (como tampoco lo hacemos nosotros). Por tanto, usted precisa ser flexible y creativo a la hora de manejar su vida familiar. Como vamos a mostrarle, usted puede forjar esas aptitudes en torno a la mesa de la cena, mientras va de compras o hace cola para el cine o conduce su coche, y cuando surjan problemas tendrá que conseguir el tiempo necesario para enfrentarlos. Lo que le sugerimos es que integre el enfoque de la crianza emocionalmente inteligente en su modo de vida regular, más que cambiar ese modo de vida de forma drástica. Con vistas a conseguirlo es preciso que se muestre flexible.

Mucho de lo que sabemos nos lo han enseñado las familias con que hemos colaborado. Somos observadores y coleccionistas. Las familias con que hemos trabajado han aportado sus propias técnicas y actividades a través de sus propias flexibilidad y creatividad. Los principios rectores enumerados en este capítulo pueden considerarse los ingredientes en bruto de los que surge la creatividad. De ese modo, los progenitores pueden tener la plena confianza de estar creando algo. Le animamos a aportar sus propios métodos para una crianza emocionalmente inteligente. Una vez que haya comprendido el esquema básico, no se tratará más que de un asunto de aplicación creativa. Lo cual hace que resulte más divertido. Y, por favor, no deje de remitirnos sus adaptaciones; ¡así contaremos con material para un nuevo libro!

## **9. Adaptación del desarrollo**

Este principio constituye un consejo práctico a largo plazo que nos proporciona motivos adicionales para la flexibilidad y la creatividad, la paciencia y la perseverancia. El modo en que criamos a nuestros hijos precisa crecer al mismo tiempo que ellos crecen. Y si tenemos más de un hijo, nuestra crianza debe adaptarse a la situación vital única de cada uno. Los progenitores no pueden tratar por igual a todos sus hijos porque, incluso cuando tienen la misma edad, viven en eras diferentes. Como padres, no somos los mismos con nuestro segundo o tercer hijo de ocho años que éramos con el primero. Y está bien que así sea. ¡Sáquele partido a lo que la vida le ha enseñado!

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

Ningún progenitor sigue todos los principios rectores al mismo tiempo. Ni es preciso que lo haga. Lo que advertimos, sin embargo, es que hay muchos padres que se rigen por bien pocos de ellos. Cuando así sucede, los niños sufren. Queremos restablecer un mayor equilibrio, un equilibrio que ayude a los niños a crecer social, emocional e intelectualmente. Eso ocurrirá si usted empieza por aquellos principios que pueda seguir y se ciñe a ellos para ir añadiendo otros de forma gradual. Mediante el sistema de poner en práctica unas cuantas cosas pequeñas más a menudo, los progenitores pueden hacer muchísimo por incrementar el bienestar de sus hijos.

En el capítulo siguiente, les facilitamos a los progenitores algunas ideas sobre cómo organizar sus hogares de manera que sus hijos consigan mejorar tanto su autocontrol como su autodisciplina, y lograr así, por lo menos, un poco más de paz y orden en la casa.





## 4 Autodominio y mejora personal: el enfoque de la disciplina de la inteligencia emocional

■ ■ ■

PROGENITOR (en tono tranquilo): Por favor, Robbie, no le grites a tu hermana cuando estamos cenando. Si le has pedido las patatas y no te las ha pasado, pídeselas otra vez.

PROGENITOR (unos segundos después, menos tranquilo Y en tono un poco más alto): Robbie, ese tono de voz todavía sigue siendo un poco alto. ¡Tienes que pedir las cosas con un poco más de amabilidad!

PROGENITOR (treinta segundos después; tiene el rostro encendido; se le ven latir las venas del cuello; las manos aferran los brazos de la silla con tal fuerza que los huesos de los nudillos parecen a punto de desgarrar la piel; el tono de voz es alto, muy alto): ¡ROBBIE! ¡YA ES SUFICIENTE! ¿ES QUE NO SABES HABLARLE A LA GENTE SIN GRITAR? ¡TIENES QUE APRENDER A CALMARTE CUANDO NO CONSIGUES LO QUE QUIERES!

Vaya, vaya...

Aunque sabemos que usted nunca se habrá encontrado en esta situación, o al menos no con mucha frecuencia, no más de una vez por semana o tal vez una vez al día, también sabemos que usted conoce a personas que se han puesto tan frenéticas como este progenitor.

Hay cierta ironía en que un progenitor le diga a gritos a un niño que deje de gritar, o en uno que le pegue a un niño por haberle pegado a su hermanito. No les estamos diciendo a los padres que no les griten a sus hijos o que no les peguen. Pues se trata de reacciones controvertidas sobre las que las investigaciones no proporcionan una orientación clara. Pero desde luego sí queremos que piense usted sobre lo que tal vez le esté enseñando inadvertidamente a su hijo con esa forma de conducta y esa técnica de desarrollo de la inteligencia emocional —pues no es otra cosa—. La lección bien pudiera ser que la manera de conseguir que la gente haga lo que uno quiere es intimidarla. Es posible que no sea eso precisamente lo que los padres quieren inculcar, incluso aunque en ocasiones parezca «funcionar».

En efecto, muchos padres utilizan lo que llamamos «técnicas corrientes de

disciplina». Habitualmente consisten en lo que sus padres les hacían a ellos, incluyendo tan viejos estándares como gritar, dar una paliza, amenazar, sermonear, quitarle cosas al niño y otras clases de castigo. Pero de nuevo nos preguntamos, ¿qué le enseña todo eso a un niño? «Le pegaste a tu hermano, de modo que te quedas sin postre.» ¿Qué tiene que ver pegarle a alguien con la comida? Es posible que el niño tan sólo planifique mejor el tiempo y la próxima vez le pegue a su hermano después de haberse comido el postre.

Nuestros hijos viven una época complicada. Eso les confiere mayor importancia de la que creemos a los modelos que los progenitores proporcionan en situaciones disciplinarias. En este capítulo analizamos las cuatro estrategias básicas que muchos padres han considerado más efectivas que las «técnicas corrientes de disciplina» para todos los niños, pero en especial para los más desafiantes. Los niños «fáciles» responden a casi todo y con frecuencia no necesitan más que una «mirada». (Usted ya conoce esa clase de «miradas»; habitualmente es característica de al menos uno de los progenitores, y también de algunos profesores; hace que uno se quede petrificado y experimente oleadas de culpa por todo lo malo que ha hecho, incluso aquello que el otro no tiene forma de saber.) Pero queremos hacer hincapié en el aspecto «educativo» de las estrategias de crianza para que éste no se pierda en nuestros intentos de «dominar» o «controlar» de inmediato conductas negativas o desobedientes. Nuestras cuatro estrategias se han establecido con vistas a desarrollar la conciencia social, la sensibilidad emocional y la autodirección de todos los niños. Con niños más difíciles, usted tendrá que utilizar estas técnicas con mayores consistencia y paciencia.

Aunque es posible que estas estrategias le resulten familiares, quizá existan algunas sutiles diferencias respecto al modo en que usted las utiliza o ha oído hablar de ellas. Se trata en gran medida de una cuestión de actitud y propósito. Las estrategias no constituyen castigos; son herramientas para inculcar respeto, responsabilidad, autodirección, conciencia de uno mismo y atenta conformidad. La diferencia entre disciplinar, que significa «enseñar», y castigar, que significa «causar dolor», radica en qué opinen los progenitores sobre estas técnicas y las formas de utilizarlas.

**Principios de la inteligencia emocional que se ponen de relieve en las actividades de este capítulo**

- ☞ 1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
- 2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
- ☞ 3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
- ☞ 4. Plantee objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
- 5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

Los principios de la inteligencia emocional implicaban ayudar a los progenitores a ser conscientes de sus propios sentimientos y de los de sus hijos, utilizar estrategias que permitan a sus hijos enfrentarse a la intensidad de sus sentimientos y a sus actos impulsivos de forma positiva y orientada al aprendizaje, y concentrarse en los objetivos de «inculcan» más que en los de «castigan». Una consecuencia probable de cómo se utilizan los principios de este capítulo es una reducción del nivel de conflictos violentos en el hogar. ¿Por qué es así? Pues porque es improbable que tengan lugar por parte de los niños una toma de decisiones responsable y una resolución de problemas familiares constructiva y paciente en un hogar en que los niños se hallan fuera de control o en que a los progenitores se les considera déspotas. Los conflictos violentos llevan a luchas de poder entre padres e hijos. Crean «ganadores» y «perdedores», e invitan a intentos de «venganza». Con vistas a aprender a solucionar conflictos, los niños deben creer y sentir que los progenitores están «de su parte». Esto implica toda otra serie de valores, tales como «sinceridad», «confianza» y «franqueza». Las estrategias disciplinarias de este capítulo están destinadas en primer lugar a mejorar las relaciones entre los miembros de la familia.

## **ELOGIE Y ESTABLEZCA PRIORIDADES**

Como humanos, estamos predispuestos para ser seres sociales. Nos necesitamos los unos a los otros. Nos necesitamos para satisfacer nuestras necesidades económicas colectivas y para experimentar amor y compañerismo. También para enfrentarnos a la vida cotidiana. Los bebés de los orfanatos no mueren a causa de la falta de comida, cobijo o ropas, sino de la falta de una voz que les hable, de caricias y de amor. Todo el mundo precisa atención, contacto humano y relaciones afectivas. Nos encontramos con que la búsqueda de relaciones afectivas y atención positiva son primordiales motivadores de conducta, en especial para los niños. Los progenitores se preguntan con frecuencia: «¿Por qué hará eso para llamar la atención? Ya paso con él una cantidad exorbitante de tiempo, pero cuando tiene un problema toda la familia parece girar en torno a él. ¿Cuánta atención necesita este niño?»

La atención crea dependencia, no es sólo algo que sencillamente nos gusta, como un postre. Tras una comida opípara y espléndida, no importa cuán tentador sea el postre, uno llega a un punto en que dice: «Ya basta.» Pero un niño rara vez dirá: «¿Sabes, mamá? Ya me has prestado bastante atención por hoy. Voy a jugar tranquilamente y dejar que tú trabajes un poco.» No, la atención crea hábito en los niños, y éstos están biológicamente diseñados para desear y apreciar la atención hasta tal punto que nunca parecen tener suficiente. Por supuesto, cuanto más atención negativa reciban, más inseguros se tornarán, lo cual les llevará a tratar de atraer aún más atención. Este ciclo puede convertirse en un

problema, porque la atención negativa no es ni mucho menos tan satisfactoria como la positiva.

Es posible que a los niños parezca no importarles qué clase de atención reciben, positiva o negativa. Es por ello que un progenitor puede gritar, sólo para descubrir que el niño no interrumpe una conducta inapropiada o la repite al cabo de poco tiempo. Con frecuencia los padres le preguntan al niño: «¿Por qué haces que te grite?» La respuesta tal vez sea que el niño desea que usted le preste atención. Pero una respuesta de mayor profundidad es que los niños carecen de las aptitudes de la inteligencia emocional para obtener atención positiva, o que la «antena» de sus progenitores para la búsqueda de atención positiva por parte de sus hijos quizá requiera un pequeño reajuste de la inteligencia emocional.

### **Modos favoritos en que los progenitores prestan atención negativa a sus hijos:**

- Sermonear
- Dar la lata
- Reprender
- Gritar

### **Lo cual lleva a los niños a:**

- Hacer caso omiso
- Tararear
- Salir corriendo o evitar a los padres
- Hacer de nuevo aquello que atrajo una atención negativa

### **COMO REAJUSTAR SU ANTENA PARA LA ATENCION POSITIVA**

El modelo que utilizamos para prestar atención a los niños es el de prestar atención positiva a la conducta apropiada y retirarla en el caso de una conducta inapropiada aunque inofensiva. Cuando los niños se comportan mal, lo más corriente es que los padres retiren la atención positiva y presten una atención negativa a esa conducta inapropiada, ya sea reprendiendo, dando la lata, sermoneando o hablando a gritos. En la medida de lo posible, el progenitor debería reducir la cantidad de atención negativa que recibe un niño, pues ésta tiende a incrementar los conflictos en el hogar y a reducir la autoestima tanto del progenitor como del niño. ¿Por qué? Pues porque la atención negativa puede crear dependencia, y no creemos que ningún progenitor desee fijar unas pautas según las que tenga que gritar o darles la lata a sus hijos cada vez que pretenda que

hagan algo. Si tratan de entender los principios que intervienen, los progenitores dispondrán de mayores opciones a la hora de elegir modos de dominar una mala conducta.

No es habitual que los progenitores se formen un concepto del elogio como estrategia de control. Todos los padres elogian, pero tienden a hacerla como mera reacción; en otras palabras, si casualmente se percatan de algo, como de un «sobresaliente» en un examen, elogian. Algunos parecen colmar de alabanzas como si tal cosa: «Es estupendo.» «Qué maravilla.» «Me siento orgulloso.» Según nuestra experiencia, los progenitores subestiman el poder del elogio. Le animamos a utilizar activamente la atención positiva o el elogio. El motivo para ello es que los niños esgrimirán conductas que aumenten la atención del progenitor hacia ellos. El mejor modo de hacerlo es ofrecerle al niño conductas específicas que él pueda identificar como formas de obtener atención positiva por parte de usted. Seleccione y concéntrese en esas conductas específicas y busque oportunidades para elogiar al niño cuando se comporte según ellas. Resulta adecuado centrarse en conductas sencillas tales como hablarle con amabilidad a un hermano o poner los zapatos en su lugar correspondiente después de quitárselos. La clave del asunto es: *Déjele bien claro a su hijo por qué conducta específica le está elogiando*. Términos generales como «estupendo» o «bien», aunque estimulan, no ayudan a los niños a imaginar qué le gustaría a usted verles hacer más a menudo.

Es importante elogiar aquellas conductas que son incompatibles con las que usted querría ir reduciendo. Por ejemplo, en una familia con la que colaboramos, las peleas entre los tres hermanos estaban desquiciando a sus padres. Cuando acudieron en busca de consejo, los padres dijeron: «Siempre se están peleando.» ¿Siempre? «Siempre. No tenemos un segundo de paz.» ¿Ni un segundo de paz? Qué horror. ¿Es que no duermen? «Por supuesto que duermen.» Y ¿les han expulsado de la escuela? «No. Nunca hacen esa clase de cosas en la escuela. Sólo entre ellos.» ¿Forman a veces parejas para pelearse? «En todas las combinaciones posibles.» ¿Siempre? «Siempre.» ¿Dónde están ahora? «En la sala de espera.» Oh. No les oigo. ¿Suelen pelearse en voz baja? «Gritan tanto como pueden.» «Bueno, pues por lo visto ahora no se están peleando, por lo menos no demasiado.» «No, por supuesto...»

A partir de esta conversación conseguimos identificar ciertas ocasiones en que los niños no se peleaban. Les aconsejamos a los padres —tal vez la palabra exacta sea *insistimos*— que buscaran casos de cooperación, o al menos de coexistencia pacífica, y elogiaran a los niños por llevarse bien. Les pedimos que tales elogios fueran específicos y que se dirigieran de modo especial a los momentos en que tuvieran la certeza de que los niños estaban razonablemente calmados. Es preferible elogiar conductas específicas («Qué bien estás ahí sentado con tu hermana») que cualidades globales («Eres un buen chico»), porque el elogio específico sirve para facilitarle al niño información explícita sobre lo que ha merecido el elogio, de modo que puedan repetirlo. Además, a través del

elogio, usted transmite lo que considera importante, es decir, sus valores. Elogiar a un niño por compartir algo le inculca que la amabilidad y la generosidad hacia los demás son importantes y a usted le complacen, y eso hará que se sienta satisfecho de sí.

Con frecuencia los progenitores ignoran una conducta apropiada, la elogian con poco entusiasmo o utilizan elogios globales porque están agotados de lidiar con conductas inapropiadas y no creen que el elogio vaya a cambiar nada. Les advertimos que si no cambian de actitud es poco probable que obtengan algún éxito. También queremos decirles que no se preocupen: prevemos que les llevará por lo menos un par de semanas cogerle el tranquillo al asunto.

## **CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL ELOGIO**

Cuando elogie, es importante que lo haga de forma incondicional y no con condiciones. Por decirlo de otro modo, no añada las palabras «pero» o «por qué» a su frase. No diga cosas como «Pero ¿qué me dices de esto?» o «¿Por qué no puedes hacer eso más a menudo?». Esa clase de condiciones negarían los aspectos positivos del elogio.

Tomemos cuatro situaciones que incluyan a los hermanos que hemos citado anteriormente, los que se peleaban. Usted es testigo de los cuatro casos que siguen:

1. Uno de los niños ayuda a otro a encontrar una revista sin que le hayan pedido que lo haga.

2. Usted les ha hecho sentarse a todos a la mesa del comedor para hacer los deberes; y en efecto los están haciendo.

3. Una vez que han acabado de cenar, todos se levantan y llevan sus correspondientes platos al fregadero sin que nadie se lo pida y sin propinarse codazos o empujones.

4. Dos niños que comparten una habitación la ordenan después de que usted así se lo pida y sin que surja ningún problema entre ellos mientras lo hacen.

Piense en cómo expresar algún elogio en cada una de las situaciones. Luego écheles una ojeada a nuestras propuestas:

1. Me gusta el modo en que se han ayudado el uno al otro.

2. Eso de sentarse todos juntos y hacer los deberes sin una sola pelea ha estado muy bien. ¡Guau!

3. Gracias por llevarse los platos al fregadero con tanto cuidado.

4. Los dos trabajan muy bien juntos, y la habitación tiene un aspecto estupendo.

Ahora compruebe lo fácil que resulta estropear los elogios si añadimos «pero» o

«por qué»:

1. Me gusta el modo en que se han ayudado el uno al otro. ¿Por qué no pueden hacerla siempre así?

2. Eso de sentarse todos juntos y hacer los deberes sin una sola pelea ha estado muy bien, pero podrían haber hecho mucho más si no hubieran charlado tanto.

3. Gracias por llevarse los platos al fregadero con tanto cuidado. ¿Por qué no empiezan a hacerla todas las noches?

4. Los dos trabajan muy bien juntos y la habitación tiene un aspecto estupendo, pero no le han quitado el polvo a los cajones como me habría gustado que hicieran.

Comprobará que añadir esas palabras hace que los elogios se conviertan en críticas o correcciones. Existe un momento adecuado para cada clase de declaración. La clave está en permitir que su elogio surta el efecto que usted desea, y quedarse satisfecho con eso. Resulta muy convincente.

### **IGNORAR ES MÁS DIFÍCIL DE LO QUE SE CREE**

La irritación no constituye sólo una afección cutánea. También es lo que muchos progenitores experimentan cuando sus hijos hacen toda clase de cosas molestas, ofensivas o decepcionantes. Cuando se nos irrita la piel, con frecuencia nos frotamos o rascamos la zona afectada. Hacerla no la cura; de hecho, a menudo empeora las cosas. Pero sí proporciona un leve alivio temporal. Cuando nuestros hijos nos irritan, nos «rascamos» declarando de alguna forma nuestro disgusto, o tal vez simplemente ponemos los ojos en blanco o negamos con la cabeza para revelarles de un modo no verbal a los niños que no estamos satisfechos de ellos.

En respuesta a esa irritación producida por los niños, trate de ignorarles. Son las conductas molestas pero inofensivas, como gimoteas, interrupciones y berrinches, las que usted debería esforzarse en ignorar. Sin embargo, ignorar la conducta molesta de un niño es muy difícil. Resulta irónico que ignorar algo sea más difícil que hacerlo. Pero ignorar implica gran cantidad de esfuerzo y aptitudes de la inteligencia emocional.

Antes de ser capaz de ignorar, prepárese para el alto grado de autocontrol que requiere. Tendrá que centrarse en su objetivo, aprender a mantenerse tranquilo cuando descubra que se está irritando, y a estar preparado para lo que probablemente sucederá después. Cuando se ignora una conducta, el niño inicialmente intensifica dicha conducta inapropiada antes de que cese por fin. Esa reacción tiene que ver con una conducta aprendida normal, y no se trata de una conspiración por parte del niño para volverle a usted loco. Cuando usted, por poner un ejemplo, acciona la llave de encendido de un coche espera que se ponga en marcha. Si no lo hace, usted acciona de nuevo la llave, y

una vez más, y durante más rato, y más aún, y empieza a accionar el pedal del gas. Si usted hace algo y espera que suceda otra cosa pero no es así, intensificará la conducta inicial. Pensará: «Esto funcionó antes, de modo que debería volver a funcionar.» Los niños piensan de la misma forma. Si usted ignora un berrinche, el niño sabe que con eso ha captado anteriormente su atención y asume que lo hará una vez más. Cuando usted no responde, el niño chilla aún más, y más alto y durante más tiempo, hasta que al fin o bien se detiene porque comprende que no funciona, o bien intenta otra cosa, como arrojarle algo a usted, que no puede ser ignorada porque ya no es inofensiva. (Hablaemos sobre cómo reaccionar a esta clase de acto, que consideramos una violación de las reglas familiares, en la última sección de este capítulo.)

Así pues, ¿qué supone el acto de ignorar? Supone que no hay reconocimiento del niño ni contacto visual. Tampoco debe dirigirle miradas asesinas o reprimendas, poner los ojos en blanco o murmurar, ni siquiera exhalar un suspiro; no debe prestarle atención en absoluto. (Adviértase que normalmente es lícito informar a los niños de que va a ignorárseles.) Como es natural, en cuanto el niño deje de tener la conducta inapropiada, debería usted elogiarle por asumir la correcta.

### **¿QUÉ LE SACA DE QUICIO?**

Para ayudarle a forjar su inteligencia emocional como progenitor, le sugerimos que, a modo de ejercicio, escriba usted una lista de lo que más le molesta de sus hijos. Pueden incluirse cosas como las peleas entre hermanos, no escuchar, tardar demasiado en vestirse o quejarse de los deberes. Ordene la lista desde lo más prioritario hasta lo menos prioritario. El final de la misma (lo menos prioritario) le dará una idea de las cosas que puede ignorar. Luego redacte una lista paralela de conductas opuestas; por ejemplo, junto a «peleas entre hermanos» puede escribir «llevarse bien». Esta lista paralela le dará una idea de aquello que debe elogiar. Empiece por el principio de la lista (lo más prioritario) e identifique los artículos dignos de elogio.

### **RETROINFORMACIÓN Y CONCIENCIA DE UNO MISMO**

Creemos que los niños son básicamente buenos, distinguen el bien del mal y desean hacer el primero. Lo que puede impedírselo es la falta de conciencia de sus propios sentimientos, de control de los impulsos, de objetivos y planes, de sensibilidad hacia los sentimientos de los demás y/o de aptitudes sociales; es decir, los conceptos básicos de la inteligencia emocional. Un modo de ayudar a los niños a desarrollar nuevas aptitudes es observarles muy de cerca y proporcionarles retroinformación sobre su conducta. Hacerla así funciona tanto si les está enseñando matemáticas como si se trata de golf o del arte de



conversar. Tener en cuenta una conducta previa ayuda a incrementar la conciencia de sí mismo del individuo y la capacidad de seguir sus propios progresos. También puede ayudar a los progenitores a contemplar una conducta particular de forma objetiva y a establecer hasta qué punto es errónea y si está o no mejorando.

PROGENITOR (de acuerdo, probablemente se trate de una mamá): Estás llenando de migas toda la casa.

NIÑO: Lo siento. (O «No es cierto» o «Ha sido mi hermano».)

Lo que el niño quiere decir en realidad, pero o bien no puede hacerlo o es lo bastante listo para saber que no debe hacerlo, es: «¿Tú crees? Bueno, pues examinémoslo desde un punto de vista objetivo. Aquí tengo una barra de cereales. Como es bastante gomosa y pegajosa, es menos probable que produzca migas que, digamos, unas patatas fritas o unas galletas. Aunque pueden desprenderse algunas migajas. Ahora echemos un vistazo a la zona que he recorrido con tan ofensiva sustancia. La abrí en la cocina. Le di un mordisco. En ese punto estaba cerca del fregadero. Recorrí los cuatro pasos que me separaban del comedor, donde fue propinado otro mordisco. Entonces recorrí siete pasos adicionales, al tiempo que masticaba, hasta llegar a la puerta trasera. Fue en ese punto que tú pronunciaste ese comentario acusador e inexacto. A menos que el tamaño de tu casa se haya reducido drásticamente, y hayas subarrendado todo el piso de arriba, el salón, el vestíbulo, el estudio y las escaleras, así como el sótano, el porche y la terraza, las migas no se han desparramado por toda la casa. Además, las zonas de máxima dispersión de migas serían aquellas en que di los mordiscos, las cuales pueden ser cuidadosamente localizadas. De modo que no consigo entender por qué hiciste esa afirmación, a menos que no seas consciente de las dimensiones de tu propia casa, o que pienses realmente que me paseé por toda la casa agitando la barra para hacer migas, o que sólo quisieras acusarme injustamente y hacer que las cosas sonaran mucho peores de lo que eran en realidad. Estoy perplejo. ¿Te gustaría que limpiara todos los sitios en que podrían haber caído migas y que la próxima vez tratara que no salieran de la cocina? Porque eso sí que sería capaz de entenderlo y ponerlo en práctica.»

Efectuar un seguimiento de las conductas a veces puede resultar una verdadera lata. Requiere organización, coherencia y regularidad. Si usted no efectúa un seguimiento regular, le transmite a su hijo el mensaje de que en realidad el asunto no le importa tanto como para tratarlo como adulto, o de que si el niño tiene la paciencia suficiente, la voluntad paterna o materna podrá ser desautorizada en ese terreno. Sin embargo, observar de cerca la conducta de un niño y proporcionarle información retrospectiva al respecto suponen poderosas herramientas que, como hemos citado antes, sirven para varios propósitos y bien vale la pena el esfuerzo.

La mayoría de conductas pueden seguirse detenidamente con la ayuda de una gráfica. Realizar una gráfica resulta sencillo.

**Objetivos.** En primer lugar, establezca algunos objetivos. ¿De qué conductas quiere usted realizar un seguimiento? Lo ideal sería que éstas se expresaran de manera positiva. Le recomendamos que inicialmente seleccione de uno a tres objetivos, dependiendo de la capacidad de los progenitores de seguir con regularidad la conducta. Siempre podrán añadirse nuevos objetivos una vez alcanzados los iniciales.

Los objetivos pueden incluir que los niños compartan cosas con los hermanos, que se comporten de manera adecuada en la mesa y que hagan los deberes por sí solos. Es importante expresar los objetivos de forma positiva, por ejemplo, «jugar con generosidad». Queremos centrarnos en promover conductas positivas. Tiene cierto mérito sin embargo seguirle la pista a una conducta negativa. Si elige usted hacerlo así, le sugerimos que la compense con una positiva. Por ejemplo, burlas y desprecios podrían compensarse con cumplidos o elogios. Que un niño le pegue a otro puede compensarse con que le ofrezca ayuda. Recuerde que en esta fase los progenitores no están tratando de cambiar nada, sino sólo de hacerse una idea de lo que pasa, con qué frecuencia, cuándo y dónde.

**Marco temporal.** Dependerá de los objetivos. Lo habitual es que la gráfica se trace con los días de la semana en su parte superior. Luego, dependiendo del objetivo y de sus propósitos, podrán incluirse subdivisiones. Por ejemplo, si los deberes constituyen un objetivo, entonces debajo de «lunes» pueden incluirse las opciones de la tarde y la noche, que en realidad se traducen por después de la escuela o después de la cena. Los sábados y domingos tal vez tenga más sentido divididos sólo en mañanas y tardes, dependiendo de los planes de su familia. Si el objetivo es la forma de comportarse en la mesa tal vez lo más adecuado sea utilizar «desayuno, almuerzo, merienda y cena» para cada uno de los días.

**Sistema de puntuación.** También depende de los objetivos seleccionados. Ciertos objetivos se prestan a llevar la cuenta del número de veces que se alcanzan. En tales casos, puede hacerse una marca en la casilla correspondiente de la gráfica cada vez que tiene lugar la conducta en cuestión. Cuando se registre una conducta negativa, en ocasiones resultará más fácil quitar una marca que añadir otra. Por ejemplo, en una casilla pueden dibujarse diez caras de «soy feliz», y cada vez que el niño esgrima una conducta negativa (como pegarle a un hermano) se tacha una de las caras, o se le borra la sonrisa para convertirla en una cara triste,

Las gráficas resultan también muy útiles a la hora de observar conductas fuera de casa. Para algunos niños, los boletines de calificaciones escolares no constituyen una forma útil de retroinformación. El niño no establece una conexión entre su actitud un día determinado en la escuela y la nota que va a obtener dos meses después. Además, ciertos niños prevén el fracaso, de modo que las notas sólo tienen sentido como documentación de lo que ellos consideran su propia estupidez. Las gráficas de seguimiento diario suponen una inversión de tiempo por parte de los profesores, pero, una vez más, bien vale la pena el esfuerzo. Que un niño reciba retroinformación por parte de su profesor durante

toda una jornada le ayuda a centrarse en lo que de él se espera, asegura que el profesor esté proporcionando información sobre conductas previas tanto positivas como negativas, y facilita a los padres estar al corriente de lo que sucede. En la mayoría de los casos en que un progenitor pregunta «¿Qué tal fue la escuela?», la respuesta es «Bien». El progenitor pregunta entonces: «¿Qué hiciste hoy?» y el niño replica: «Nada.» El preocupado e insistente progenitor pregunta: «¿Tuviste algún problema?», a lo que el niño responde con despreocupación: «No.» Si lleva una gráfica diaria, el progenitor sabe de qué clase de día se trata. De ese modo puede elogiar al niño cuando sea apropiado y ayudarlo en las áreas de resolución de problemas en que muestre deficiencias.

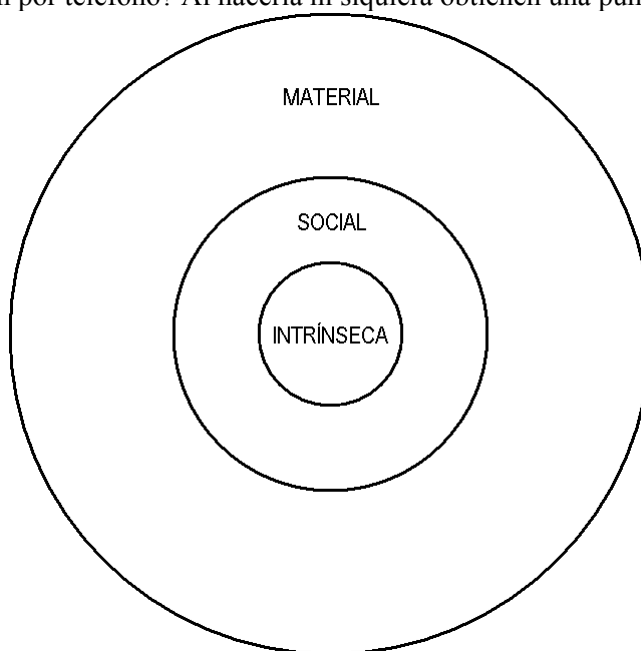
### **UNA VISIÓN DESDE DENTRO: LLEVAR UNA GRÁFICA FUNCIONA SIN NECESIDAD DE RECOMPENSA**

Un error que cometen la mayoría de padres que realizan gráficas es introducir inmediatamente una recompensa para la conducta apropiada. Estamos en total desacuerdo. La motivación puede considerarse una meta (véase la figura). En el anillo exterior se halla la motivación material: uno hace algo porque recibe algo a cambio. La motivación social, en el anillo de en medio, tiene lugar al hacer algo porque nos ayuda a estar con otros o para ganarnos la aprobación de la gente que nos importa o a la que queremos impresionar. En el centro se halla la motivación intrínseca, que radica en hacer algo a causa de la sensación satisfactoria que nos produce hacerla.

En el caso de los niños nuestro objetivo es la motivación intrínseca. Si los niños hacen algo por sí mismos, porque les hace sentirse bien, y se sienten orgullosos de sus logros, entonces nada les disuadirá de hacerla. Lo harán porque quieren hacerla. Al proporcionar retroinformación a los niños sobre su forma de actuar estamos incidiendo en su motivación intrínseca para el éxito.

Piense en sus hijos cuando utilizan un videojuego. ¿Qué obtienen? Una puntuación. Esa puntuación por sí sola les motiva, porque les hace sentir satisfechos de sus logros. ¿Y

cuando hablan por teléfono? Al hacerla ni siquiera obtienen una puntuación. (Usted



obtiene una factura, pero llega mucho más tarde de cuando se hicieron las llamadas, lo cual quizá sea el motivo de que usted no arme el mismo escándalo por esas llamadas que si obtuviera retroinformación instantánea acerca de cuánto le están costando sus hijos.)

También es cierto que por lo menos durante la mitad del tiempo que realice el seguimiento de una conducta, usted va a cambiarla. ¿Por qué es así? Consideremos un ejemplo. Si desea perder peso, escriba todo lo que come (sea honesto). Muy pronto comprobará que está haciendo cosas que no debería hacer. Si lo que usted desea es gastar menos dinero, tome nota de todo lo que compra. Una vez más, comprobará que ciertos gastos no tienen sentido.

Efectuar un seguimiento de las conductas que esgrimimos nos hace ser más conscientes de ellas. ¿Significa eso que somos inconscientes cuando las llevamos a cabo? No exactamente. Ponemos «el piloto automático». Hacemos las cosas llevados por el espíritu del momento, sin pensar demasiado en ellas, sin reflexionar si será bueno que las hagamos, si serán consecuentes con nuestros objetivos. Cuando tenemos que poner por escrito los objetos que hayamos comprado, y sabemos que nuestro cónyuge va a revisar nuestra lista en algún momento y que tendremos que dar explicaciones, nos hallamos menos inclinados a gastar de manera frívola.

Nuestros hijos no están especialmente inclinados a «llevar la cuenta» de lo que hacen, pero el saber que existe una gráfica que será revisada por un progenitor les da algo

más en que pensar. Se tornan un poquito más reflexivos —un sello distintivo de la inteligencia emocional— y menos impulsivos.

La motivación social suele tener lugar de forma natural en el entorno, y también ayuda al niño a desarrollar la motivación intrínseca. Cuando los niños actúan bien, tienden a recibir retroinformación positiva de los demás. Así es, en general, como funciona el mundo: haga cosas agradables, y la gente será agradable con usted.

La motivación material es lo más opuesto a lo que nosotros pretendemos. Los niños motivados de ese modo hacen las cosas no porque eso les haga sentir bien o para complacer a otros, sino porque se les da algo. Cuando usted deje de darles algo a cambio, ellos dejarán de hacer lo que fuera que se les recompensaba. Si queremos que nuestros hijos interioricen buenas conductas no vamos a lograrlo con una reafirmación material. Resulta interesante advertir que en los estudios acerca de por qué abandona la gente sus empleos, no es tanto el dinero como la falta de plenitud personal o el reconocimiento de los demás lo que les lleva a marcharse.

También es interesante advertir que si usted le ofrece al niño un motivador extrínseco por hacer algo para lo que estaban intrínsecamente motivados, tiende a privarles de la motivación intrínseca. Por ejemplo, si a un niño le gusta ayudarle a usted en la cocina y usted empieza a pagarle por hacerla, le estará privando del placer intrínseco de ayudarle. Y si entonces deja de pagarle, lo más probable es que consiga que la motivación del niño para ayudarle disminuya.

Por otro lado, existen ocasiones en que las recompensas materiales pueden resultar valiosas. Por ejemplo, un niño había experimentado muchos fracasos académicos a causa de un problema de aprendizaje que no le había sido diagnosticado previamente. No hacía los deberes porque los equiparaba con frustración y fracaso. No asociaba los deberes con un logro del que enorgullecerse. No importaba hasta qué punto se modificaran sus deberes con vistas a obtener éxito, ni cuánto elogiaran sus progenitores cualquier conducta relacionada con ellos; siempre se convertía en una verdadera batalla. Como dijera un niño perspicaz: «Prefiero ser malo que estúpido.» Con vistas a que el niño trabajara, había que desviar la atención del niño en sí mismo y concentrarla en alguna recompensa externa. En otras palabras, el niño no trabajaría por sí mismo o por la aprobación de sus progenitores, pero sí lo haría por un premio, porque el éxito y el fracaso no estaban asociados a su sentido del yo sino a algo ajeno a sí mismo. También era preciso que el premio valiera la pena, esto es, que fuera algo que deseara de verdad. Una vez que el niño se ganó el premio, pudimos empezar a hacerle ver que era realmente capaz de hacer el trabajo. Eso condujo a un cambio en su percepción de sí, de alguien destinado al fracaso a alguien capaz de ser competente. Habíamos conseguido plantar la semilla de la autoestima y la motivación intrínseca.

Otro ejemplo del uso apropiado de la compensación material tiene lugar cuando usted puede estar relativamente seguro de que, una vez que la conducta se ha establecido, la motivación intrínseca asumirá el mando. Ése es el motivo de que puedan utilizarse

recompensas cuando se enseña al niño el control de esfínteres. Una vez lo consigue, el niño suele sentirse orgulloso de ser tan «mayor», y recibe también bastante atención positiva por parte de otros. Ello justifica recompensas materiales, si es que se utilizan. Además, las recompensas materiales pueden utilizarse para hacer que un niño titubeante «pase el mal trago». Si un niño es tímido o inhibido, podrá darle en ocasiones algún incentivo para participar en una actividad, sabedor de que una vez la lleve a cabo y se adapte a ella la disfrutará de veras. Usted podrá entonces eliminar el premio sin peligro y el niño continuará participando. Cuando se utiliza un refuerzo material, éste debe irse eliminando con cautela en cuanto el niño empiece a tener éxito y a experimentar sentimientos positivos hacia sí mismo. Recuerde, el refuerzo material constituye un último recurso, no una condición inicial.

## **«PASAN COSAS»**

Como todos sabemos, en la vida «pasan cosas». Se trata simplemente del modo en que funciona este mundo. Siempre existen consecuencias para nuestros actos, positivas o negativas, previsibles o no. Es importante que los niños aprendan a ser conscientes de las consecuencias de sus actos. Mediante la aplicación del principio «pasan cosas», los progenitores ayudan a los niños a prever las consecuencias y aceptar la responsabilidad de sus actos.

Siempre que a alguien se le da una orden acompañada de una amenaza, como «Será mejor que hagas esto; si no vaya hacerte lo otro», provoca lo que nosotros llamamos «reflejo de oposición». Cuando los adultos nos sentimos intimidados o nos dicen qué tenemos que hacer, nuestra inclinación natural es decir que no. Con los niños sucede lo mismo. Cuando un progenitor amenaza: «Será mejor que ordenes tu habitación; si no, no volverás a salir», es frecuente que el niño grite, discuta o se niegue como acto reflejo. Claro que usted podría imponerse y hacer que el niño ordenara su cuarto, pero ¿de veras es así como usted desea criarlo? (Si ha respondido «sí» a esta pregunta retórica, por favor, relea el capítulo I.)

Cuando decimos que «pasan cosas», estamos señalando a nuestros hijos, de una forma en absoluto amenazadora, las «cosas» que suelen suceder como resultado de sus acciones. Algunas de ellas quizá quedarían más claras si realizáramos la gráfica que hemos descrito con anterioridad. Todos nosotros estamos del lado de los niños, no en su contra.

Les advertimos qué cosas pueden suceder si esgrimen una conducta determinada, pero siguen siendo libres de hacerlo. Por ejemplo, los padres les recuerdan a sus hijos que si tardan mucho en hacer los deberes, o los hacen de cualquier manera y tienen que rehacerlos, pueden quedarse sin televisión.

El aspecto más importante de «pasan cosas» es que no es el progenitor quien enseña al niño a través de un castigo; son las consecuencias las que enseñan algo al niño. Lo cual nos permite evitar luchas de poder y problemas relacionados con el control. Recuerde, no se trata de un combate entre progenitor e hijo. Los progenitores están del lado de los hijos y les ayudan a evitar las consecuencias desagradables de la vida. El papel de los padres es advertir al niño de las consecuencias, no amenazarlo.

Existe, por supuesto, cierta controversia con respecto a este tema. No estamos diciendo que cualquier cosa que un niño quiera hacer esté bien. Cuando existen cuestiones de seguridad o legalidad, los esfuerzos por detener una conducta particular son ineludibles. Aunque tales casos no son frecuentes.

Al explicarles las consecuencias potenciales, los progenitores deben informarles con naturalidad lo que sucederá si eligen seguir cierta conducta. El niño debe disfrutar de la oportunidad de elegir si realizar cierta conducta y experimentar o no las consecuencias. Incluso si las circunstancias son administradas en última instancia por el progenitor, la elección es del niño, y por tanto la responsabilidad por experimentar las consecuencias es también del niño, no del progenitor. Lo que sabemos sobre la inteligencia emocional nos revela que si el progenitor administra la advertencia y las consecuencias de ésta presa de la ira, el niño se concentrará entonces en el airado progenitor más que en las consecuencias. Cuando así sucede, la lección no sirve de nada.

Cuando señale las cosas que pueden pasar, o consecuencias potenciales de algo, puede expresarlas a través de la fórmula «si-entonces»:

«Si te acabas la cena, entonces podrás tomar postre.»

«Si te pones el abrigo, entonces no pasarás frío.»

«Si tardas demasiado en irte a la cama, entonces no habrá tiempo para contarte un cuento.»

«Si no conduces con prudencia, entonces no serás capaz de utilizar el coche.»

Pero hay ocasiones en que no podemos estar tan seguros de que «las cosas» pasen. De modo que recomendamos utilizar también la fórmula siguiente:

«Si te llevas ese juguete, podrías perderlo y eso te pondría muy triste.»

«Si no estudias, es posible que no te vaya muy bien en el examen.»

«Si no escribes una nota de agradecimiento rápido, es posible que en el futuro la gente no sea tan generosa con sus regalos.»

«Si lees la receta, es posible que descubras que esa comida resulta más fácil de hacer y sale mejor.»

«Si les gritas a tus amigos y no compartes las cosas con ellos, es posible que no vuelvan a venir a jugar contigo.»

Si el niño elige una conducta inapropiada y experimenta consecuencias desagradables, el progenitor, más que irritarse, puede entonces mostrarle su apoyo. «Estoy seguro de que estás enfadado por no ver tu programa de televisión favorito. Sabía que podía pasar una cosa así y por eso te advertí que te quedaba poco tiempo. ¿Cómo solucionarás este asunto la próxima vez? ¿Quizá seas capaz de acabar tus deberes antes de que empiece el programa?»

Como ya advertimos antes, los progenitores no pueden permitir que el niño siga conductas peligrosas y experimente consecuencias potencialmente dañinas. «Cariño, si jugaras en la calle podría atropellarte un coche, y eso te dolería de verdad» no supone una utilización apropiada de la técnica mencionada. En este caso, gritar «¡Sal de la calle ahora mismo, que vienen coches!» supondría un uso adecuado de esa técnica de los gritos que tan familiar nos resulta. De igual modo, decir «Si te metes el cuchillo en la boca, la sangre manchará toda la mesa» tampoco resulta recomendable. En este caso, le sugerimos que mantenga los cuchillos lejos del alcance hasta que el niño sea bastante mayor como para utilizarlos como es debido. En ésta y otras situaciones potencialmente dañinas, usted precisa asumir un papel más activo para asegurarse de que la conducta sea la apropiada.

## **¡CALMA!**

«¡Calma!» es nuestra variación de «¡Ya basta!», una expresión bien conocida que todos los padres han oído y utilizado alguna vez. Sin embargo, la mayoría de progenitores utiliza esa expresión de una forma que dista de resultar óptima. Esto sucede en parte porque utilizarla correctamente es más difícil de lo que parece, y sólo funciona cuando se utiliza de manera correcta. Nos hemos formado un concepto de «¡Calma!» como un medio de promover el autodomínio en la familia —tanto el del progenitor como el del niño— más que como un castigo.

Considere la expresión «¡Calma!» como una sustitución de los gritos. El primer paso es que usted practique decir «¡Calma!» en lugar de gritar. Eso le ayudará a mantener el control cuando esté con sus hijos. Si lo piensa detenidamente, los padres tienden a gritarles a los niños por dos razones: la primera es que han hecho algo que se suponía que no debían hacer (violación de una norma); la segunda es porque no escuchan. Técnicamente, se conoce como incumplimiento de una orden. Si se trata de la violación de una norma, la consecuencia es inmediata. Sin discusión, sin debate, advertencias o negociaciones; sencillamente se dice: «¡Calma!» Si se trata del incumplimiento de una orden, a usted se le permite dar una orden, para después repetirla una sola vez, y por fin decir: «¡Calma!» Evite repetir normas u órdenes porque cada vez que lo haga es posible que se ponga un poco más furioso. Finalmente, acabará por perder el control usted mismo. No resulta muy correcto exigirle a gritos a sus hijos que se calmen.



El procedimiento descrito inculca el autodomínio porque, en los niños de cinco años o más, es el niño y no usted quien debe obligarse a sí mismo a calmarse. Una educación emocionalmente inteligente implica saber que usted no puede calmar a sus hijos; son ellos quienes deben calmarse por sí mismos. Es obvio que podemos hacer ciertas cosas que les darán más de una oportunidad de controlarse mejor. Inicialmente, lo que necesitan es tiempo para aprender a calmarse e incentivos para hacerla. El sistema de «¡Calma!» proporciona ambas cosas.

## **CÓMO HACER QUE «¡YA BASTA!» Y «¡CALMA!» FUNCIONEN DE VERDAD**

Es corriente que los padres consideren «¡Ya basta!» y «¡Calma!» formas de reprender. Pero no lo son. Más bien son herramientas para la enseñanza. El concepto básico se capta en un guión que ofrecemos como ayuda a los padres para utilizar con sus hijos:

Mi querido hijo:

Estar con otras personas supone un privilegio. Puedes jugar o ver la televisión o hablar con otros, utilizar los juguetes de otros. Para estar con otras personas, debes comportarte con cierto grado de respeto y seguir ciertas reglas básicas. Si no puedes comportarte de una manera socialmente razonable, de una forma que no perjudique o moleste a los demás, entonces no disfrutarás del privilegio de estar con otros, y no serás capaz de hacer todas esas cosas que tienen lugar cuando estás con otros. Para ayudarte a aprender a llevarte bien con los demás, vas a disponer de una oportunidad de «¡Calma!». Puedes pensar en lo que has hecho, lejos de los demás. Tras disfrutar de esa oportunidad de «¡Calma!», regresarás de nuevo junto a los demás. Cabe esperar que te llevarás bien y te quedarás con los demás. Pero si ocurren de nuevo cosas parecidas, creemos que se trata de tu modo de decirnos que necesitas otra dosis de «¡Calma!». Y puedes recurrir a «¡Calma!» tan a menudo como lo necesites, hasta que tengas el autocontrol suficiente para estar con los demás y concentrarte en divertirte. Entonces ya no necesitarás recurrir mucho a «¡Calma!», si es que lo necesitas en absoluto. Oh, por cierto, si tratas de escaparte de «¡Calma!», o si no lo pones en práctica cuando yo así te lo diga, será tu modo de transmitirme que realmente tienes que aprender mucho en lo que respecta al autocontrol. ¡De acuerdo! En ese caso, te sujetaré hasta que seas capaz de experimentar calma por ti mismo. Yo seré tu autocontrol hasta que dispongas del suficiente por ti mismo.

Recurrir a «¡Calma!» resulta apropiado con niños de entre dos y doce años. Es un medio que hace disminuir un problema de conducta mediante el procedimiento de apartar

de forma absoluta la atención del niño cuando esgrime esa conducta determinada. Es importante que el término «¡Calma!» sea sagrado. Cuando usted lo pronuncie, tiene que hacerlo muy en serio. Una vez dicho, no puede suceder nada más hasta que el niño se aleje y lo ponga en práctica.

Inicialmente, es preciso que usted haga los sacrificios necesarios para llevar a cabo correctamente la técnica «¡Calma!». De modo que si no dispone del tiempo necesario prepárese a llegar tarde al trabajo o bien no diga «¡Calma!»; utilice otra técnica. Una vez haya invertido tiempo en inculcar el procedimiento y los niños hayan aprendido a calmarse por sí mismos, acepte su autoridad y siéntese tranquilamente; puede resultar una herramienta muy efectiva y que acaba por llevar menos tiempo que sermonear, gritar o discutir. Cuando trate de imponerles calma a sus hijos de este modo, recuerde que lo hace así para ejercer el control e inculcar en sus hijos el autodomínio.

Cuando utilice la expresión «¡Calma!» procure hablar el mínimo posible. No le recuerde al niño la norma que le ha llevado a decir «¡Calma!» o repita la orden en cuestión una y otra vez. Y no le está permitido pronunciar más de diez palabras cuando envíe a su hijo a «calmarse». Es importante no mantener conversación alguna con él, porque el sistema sólo funciona al desviar la atención del niño, y conversar es una forma de prestar atención. Además, cuando un niño ha hecho algo malo y van a imponerle disciplina, tampoco va a escucharle diga lo que diga, de modo que ahórrese la saliva y la bronca. Si su hijo quiere saber por qué le envían a poner en práctica «¡Calma!», explíqueselo después. Si quiere explicarle a usted por qué estaba justificado pegarle a su hermana, haga que exponga sus argumentos de defensa sólo después de haberse «calmado». Para aquellos de ustedes que estén pensando «Sí, estupendo, pero no voy a conseguir que mi hijo vaya a "calmarse" a ninguna parte» sigan leyendo. Tenemos cubierta esa posibilidad, y muchas otras.

### **COMO PONER EN PRÁCTICA «¡CALMA!»**

1. Dígale al niño qué conductas quiere usted que siga y cuáles que evite. Explíquele qué significa el término «¡Calma!» y en qué ocasiones va a utilizarlo.

2. Establezca un sitio determinado para «calmarse». Debería ser seguro y aburrido. También debe ser fácilmente accesible y sería conveniente que usted pudiera acudir a observar al niño mientras se «calma». Una silla en una habitación poco utilizada o un peldaño de una escalera suelen ser sitios adecuados. No utilice el cuarto de baño, la habitación en que esté la televisión, la cocina o el dormitorio del niño.

3. Utilice el procedimiento «¡Calma!» en casos de violación de normas o incumplimiento de órdenes. Haga acudir al niño de forma inmediata al sitio elegido cuando viole una norma de la casa. Si el niño no cumple una orden, repita ésta una vez a modo de advertencia, y envíele luego a «calmarse» si sigue sin cumplirla.

4. Cuando el niño haya violado una norma o incumplido una orden, dígale con diez palabras o menos que se siente en el sitio elegido para «calmarse». Trate de permanecer tranquilo y actuar con naturalidad. Utilice un temporizador y actívelo de dos a diez minutos, dependiendo de la edad del niño. Cuando suene la alarma, el niño podrá volver de «calmarse». Si el niño hace ruidos considerables o regresa antes de que haya transcurrido el tiempo, vuelva a activar el reloj desde el principio. No deje que el niño vaya al lavabo durante el proceso. (No transija en este punto; puede aguantarse.)

5. Si un niño en edad preescolar se resiste a acudir a «calmarse», quizá sea necesario retenerle con suavidad hasta que el tiempo haya transcurrido. Si el que se resiste es un niño algo mayor, añada un minuto por cada vez que se niegue hasta llegar a cinco minutos adicionales. Si el niño aún se resiste, elimine tres privilegios, uno a uno (ver la televisión, ir a algún sitio, tomar postre). Si el niño insiste en negarse, hágale quedarse en su habitación hasta que esté dispuesto a ir a «calmarse» (el tiempo transcurrido en la habitación no cuenta como tiempo de «¡Calma!»). Ponga especial cuidado en no dedicarle al niño una atención adicional por su negativa a cooperar en el proceso de «¡Calma!». Sea lo más breve posible al llevar a cabo el procedimiento que acabamos de explicar. Cualquier discusión o explicación debe tener lugar después de «calmarse».

6. Una vez se haya «calmado», permita al niño volver a la situación en que se hallaba. Si esgrime entonces una conducta apropiada, elógíele; si vuelve a comportarse de forma inapropiada, repita el procedimiento «¡Calma!».

7. Siempre preste atención a las conductas apropiadas y reafirmelas positivamente, en especial aquellas que sean incompatibles con comportamientos problemáticos. Una vez que el niño se haya calmado, en cuanto le sea posible busque una conducta apropiada que reafirmar.

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

En los hogares en que se lleva a cabo una educación emocionalmente inteligente tienen lugar ciertas cosas. Son hogares en los que se escuchan elogios de manera regular; se tiene la sensación de que los actos de la familia están guiados por objetivos y prioridades; se utilizan pocas amenazas; y hay una tendencia a dejar que los niños aprendan de sus propias experiencias. Pero eso no significa que todo sea aceptable. Cuando un comportamiento se sale de control y los niños precisan aumentar su autodisciplina, se les ofrece la oportunidad de «calmarse» y pensar en lo que han hecho antes de volver a hacer lo que estuvieran haciendo antes de «¡Calma!». Finalmente, los progenitores comprenden que, cuando se esgrimen ciertas conductas a las que quieren animar o desalentar, pueden centrar la atención de sus hijos en las mismas mediante una

gráfica. Esa retroinformación proporciona mayores reflexión y conciencia de sí mismos, las cuales llevan a su vez a mayor grado de autodisciplina y mejor autodominio.

¿Responderá acaso a estos conceptos todo lo que usted vea hacer a esos progenitores? Probablemente no. Pero a medida que los hogares consigan un mayor equilibrio entre los métodos de disciplina habituales y los que hemos ofrecido aquí, será más probable que los niños desarrollen autodominio y autodisciplina, ni más ni menos que el objetivo de todo progenitor.

## 5    **Cómo lograr que el niño sea menos impulsivo y aumente su autocontrol y sus aptitudes sociales**

■   ■   ■

DAVE (ofreciendo un cigarrillo): ¿Quieres uno?

MARK: No.

DAVE: ¿Por qué no?

*Mark se encoge de hombros.*

DAVE: Cobardica.

MARK: Cállate.

DAVE: ¿Es que no fumas?

*Mark vuelve a encogerse de hombros.*

DAVE: Sólo tienes que probado; no es nada del otro mundo.

*Mark parece incómodo.*

DAVE: Venga. (Le pone un cigarrillo en la boca y lo enciende.)

*Mark tose.*

DAVE: Cobardica. (Se ríe.)

*Mark continúa fumando.*

¿Acaso hay algún progenitor que no tema que uno de sus hijos pueda ser Dave o Mark? ¿Cómo va a aprender un niño a controlar de forma efectiva la intensidad de sus sentimientos, a utilizar el autocontrol en situaciones de gran tensión y a mostrar firmeza a la hora de comunicarse con los demás? Quizá usted se pregunte si todo eso es tan importante. Pues sí: las investigaciones indican que tales aptitudes son fundamentales para obtener éxito en la escuela, en el ámbito familiar, con los amigos y en el trabajo.

Si nuestros niños no son conscientes de sus sentimientos, les será difícil controlar los actos impulsivos y la toma de decisiones; tampoco serán capaces de comunicar con claridad lo que desean en realidad. Por ejemplo, en el caso que hemos citado, si los amigos de un niño están fumando es posible que abrigue ciertos sentimientos conflictivos. Puede sentirse inseguro y desear formar parte del grupo, puede temer meterse en líos si fuma y puede sentir excitación por la idea de hacer algo que hacen «los mayores». Tal vez los padres confíen en que su hijo se concentre en el temor, pero lo más probable es que el chico en la temprana adolescencia se centre sobre todo en el sentimiento de

inseguridad. Si se les ha inculcado a los niños el ser conscientes de tales sentimientos, eso puede llevarles a comprender que hacer algo que les resulte dañino no es la forma más inteligente de enfrentarse a su inseguridad, ni la que contribuirá a forjar seguridad en el futuro.

El autocontrol juega también un importante papel en situaciones como la descrita. Los niños necesitan ser capaces de enfrentar de manera constructiva su inseguridad, sus miedos y su excitación. Participar en actividades como fumar puede suponer una forma de enfrentarse a esos sentimientos, pero queremos que los niños conozcan otras técnicas para lidiar con la intensidad de lo que sienten. Además, los niños han de saber decir «no» con firmeza. Finalmente, queremos que sean capaces de encarar estas situaciones con actitud crítica, de modo que puedan tomar decisiones correctas por sí mismos en lugar de ser arrastrados por los demás.

La regulación emocional, el autocontrol y las aptitudes sociales que se presentan en este capítulo constituyen prerequisites para las aptitudes críticas que se examinarán en el siguiente. Si los niños aprenden a poner en orden sus sentimientos, a reaccionar a la tensión de forma no impulsiva y a comunicarse eficazmente con los demás, será entonces más probable que respondan a situaciones sociales de una manera reflexiva y responsable. Estas aptitudes pueden enseñarse y aprenderse como cualquier otra. Las actividades que siguen le ayudarán a forjar las aptitudes de sus hijos en tan importantes aspectos.

**Principios de la inteligencia emocional que se ponen de relieve en las actividades de este capítulo**

- ☞ 1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
- 2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
- ☞ 3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
- 4. Plantee objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
- ☞ 5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

## **SER CONSCIENTE DE LOS SENTIMIENTOS**

Nuestros sentimientos constituyen señales que nos hacen saber cuándo tenemos problemas. Está clara la importancia de que los niños aprendan a ser conscientes de sus sentimientos, pero si con frecuencia a los adultos les resulta difícil hacerla, no digamos ya

a los niños. Algunos parecen tener problemas de transmisión: no poseen diferentes marchas y velocidades. Están en marcha o parados, pero les falta la gama de reacciones intermedias. Por ejemplo, algunos niños son o «buenos», o «malos». Cuando algo les molesta, pasan rápidamente de «buenos» a «malos» sin ser conscientes de la gama de emociones que hay por el camino, tales como el enojo, la incomodidad, la irritación, el enfado, la ofensa, la rabia y la ira.

Lo que los niños necesitan es un «vocabulario» más amplio de sentimientos. Con unos pocos cambios en la rutina, usted puede ayudar a sus hijos a cambiar de marcha de forma más efectiva cuando se enfrenten a diversas situaciones en casa, en la escuela o con sus amigos. Hacerla no es difícil; cuando la familia esté sentada en torno a la mesa en la cena y discuta sobre política, los niños aprenderán sobre política. Si la familia habla de sentimientos, los niños aprenderán a identificar y expresar sentimientos. Cuando un progenitor se interese por la jornada que han pasado los niños, es importante que les pregunte también qué han sentido al respecto.

Durante toda la jornada, las conversaciones de los padres con sus hijos pueden incluir preguntas sobre qué sintieron ellos sobre algo y cuáles pudieron ser los sentimientos de otras personas implicadas. También es importante que los padres hablen sobre sus propios sentimientos cuando comenten su jornada; se trata de un ejemplo de cómo servir de modelo. A través de estas pequeñas medidas, puestas en práctica cuando la oportunidad lo permita, los progenitores están contribuyendo de forma considerable a que sus hijos sean mucho más conscientes de los sentimientos, más hábiles a la hora de expresarlos, y a que desarrollen mayor empatía hacia los sentimientos de los demás. Si uno escucha de cerca las conversaciones familiares, incluso las más íntimas, resulta sorprendente que rara vez se discute sobre los sentimientos. Pero los sentimientos deberían constituir el aspecto más importante de cualquier cosa que diga una persona, en especial desde el punto de vista de la inteligencia emocional.

### **CHARADA DE SENTIMIENTOS**

La charada de sentimientos es un juego familiar destinado a que la gente sea más consciente de lo que siente. En este juego, pueden escribirse en papelitos varios términos relacionados con los sentimientos (pueden utilizarse también fotos o expresiones faciales recortadas de revistas, sobre todo con los niños más pequeños) y meterlos en un sombrero o en una bolsa. La primera persona que juega extrae un papelito y representa lo que dice sin palabras; los miembros restantes de la familia deben adivinar de qué sentimiento se trata. Este método ayuda tanto al actor como a la audiencia a identificar palabras, características faciales y otras pistas no verbales de los sentimientos.

Existe una actividad similar llamada «Sentimientos retrospectivos». Para este juego se utilizan también papelitos o tarjetas con sentimientos escritos o fotos que los

representan. La persona que extrae uno comparte con los demás algún momento pasado en que experimentara aquel sentimiento en particular. Para hacerla más específico pueden plantearse estas preguntas:

- ¿Quién estaba con usted?
- ¿Qué estaba haciendo?
- ¿Cuándo sucedió?
- ¿Dónde se hallaba?
- ¿Cómo supo que experimentaba ese sentimiento?
- ¿Por qué cree que se sintió de ese modo?

Cada miembro de la familia puede entonces hablar sobre algún momento en que también se sintiera de ese modo. Hacerla así supone inculcar tres cosas. Primero, los miembros de la familia comparten sentimientos en una atmósfera que les garantiza que es correcto y normal sentirse de esa manera particular. Segundo, los progenitores pueden hacer que sus propias reacciones sirvan de modelo y así conseguir que los niños aprendan a identificar mejor sus sentimientos. Tercero, ayuda a todos a desarrollar mayor empatía hacia los demás, lo cual lleva en última instancia a una mayor comunicación entre los miembros de la familia.

Por ejemplo, Maggie, de nueve años, extrae una tarjeta en que pone «atemorizado» y dice en respuesta a las cuestiones más arriba planteadas:

- Quién:* Estaba sola.
- Qué:* Trataba de dormir.
- Cuándo:* Por la noche.
- Dónde:* En mi cama,
- Cómo:* Tenía dolor de cabeza y de estómago y estaba llorando.
- Por qué:* No lo sé, simplemente tenía miedo. No quería estar sola.

El padre le contó entonces que cierta noche había permanecido en la cama sintiéndose atemorizado. La madre también dijo haber pasado por una situación similar y la hermana pequeña de Maggie habló de monstruos, momento en que todo el mundo rió de buena gana.

## SENTIMIENTOS POR TELEVISIÓN

Otra actividad importante a la hora de inculcar a sus hijos la identificación de sentimientos es la de ver la televisión con ellos. La televisión favorece que la aceptación pasiva de valores (o de la falta de ellos) sea impartida por el programa emitido. Creemos



que hay que enseñarles a nuestros hijos a ser espectadores activos y a tener una actitud crítica ante lo que ven.

Por ejemplo, incluso en los programas «familiares», los participantes se hablan de manera grosera y ofensiva mientras se espera que la respuesta de la audiencia sea de risa. Eso enseña a los niños que es bueno burlarse de las desgracias ajenas. Si usted está viendo la televisión con sus hijos y pregunta: «Eh, cuando un hermano le llamó idiota al otro, ¿cómo os parece que se sintió este último?», les está inculcando aptitudes positivas. Le está ayudando a aprender identificación emocional, anticipación de consecuencias emocionales en los demás, empatía y capacidad de pensar con independencia. Tras esa pregunta podría continuar con algo como «Bueno, pues si le hizo sentirse mal, ¿por qué rió todo el mundo?». Así hará que su hijo tenga una opinión crítica y no sólo se deje llevar por las risas generales antes las desdichas ajenas. (Un posible beneficio adicional de ver la televisión de esta manera con sus hijos es que puede disminuir el placer que les proporciona y su motivación para continuar viéndola. Quizá entonces lleguen a apagarla para ejercitarse en alguna otra aptitud social de la vida real, tal vez mediante el juego con otros niños.)

### **UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS**

Realizar proyectos artísticos con sus hijos supone otra forma de animarles a desarrollar un «vocabulario de sentimientos». Puede usted recortar imágenes de revistas para realizar un «collage de sentimientos», o esbozar un dibujo que represente un sentimiento como «excitación». Utilizar el ordenador, ya sea a través de un programa de dibujo o uno de narraciones, es otro modo de involucrar a los niños en una actividad motivadora para fomentar la inteligencia emocional.

### **ESCAPARATES**

Otra actividad agradable para familias es «escaparates». También podríamos haberla llamado «terrazza del café», porque tiene sus orígenes en el antiquísimo pasatiempo de observar a la gente. Como los centros comerciales parecen haberse convertido en las terrazas de América, lo llamamos «escaparates». Para iniciar esta actividad usted debe señalar el escaparate de una tienda en un centro comercial o zona de tiendas, y preguntar qué revela el escaparate con respecto a la tienda. Anime a sus hijos a observar cuidadosamente todos los aspectos del escaparate: qué contiene, qué podría haber contenido, por qué las cosas están dispuestas de ese modo particular, qué colores se han utilizado, etcétera. Dígales entonces a sus hijos que el aspecto exterior de una persona también revela ciertas cosas sobre ella. Elija un par de personas para observarlas, y haga

que sus hijos hagan conjeturas sobre ellas. Examinen sus expresiones faciales, sus portos, sus voces si pueden oírlos, sus ropas. ¿Pueden adivinar sus sentimientos? ¿Adónde se dirigen? ¿Cuánto tiempo llevan comprando? Resulta especialmente instructivo observar las relaciones progenitor-hijo. ¿Qué parece suceder entre ellos? ¿Qué aspecto tiene el niño o la niña? ¿Hasta qué punto se parecen a nosotros?

### **CONEXIÓN DE COLORES**

Esta variación de la técnica psicológica de las asociaciones de palabras supone una forma de establecer un vocabulario de sentimientos. Es un juego adecuado para llevarse a cabo en el coche o mientras se hace cola. Empiece por designar una característica física y asócielo un color. Por ejemplo, una persona dice «alto» y la otra debe decir en qué color le hace pensar. Otros adjetivos para empezar pueden ser: caliente, frío, gordo, grande, menudo, curvilíneo. Con frecuencia se le ocurrirán palabras para empezar con sólo mirar alrededor de usted. Luego dígame a su hijo un término que denote un sentimiento (feliz, enfadado, excitado, triste) y pregúntele qué colores le pasan por la cabeza. Puede utilizar cualquier categoría de palabras para iniciar el juego, ya se trate de formas, árboles, flores o personajes de televisión.

### **MANTENGA LA CALMA**

¿Estuvo alguna vez enzarzado en una discusión con alguien y le dijeron que se calmara? ¿Acaso no le fue de ayuda? ¿No les respondió usted dándoles las gracias por hacerle adquirir conciencia de que estaba usted perdiendo el control? ¿No fue así? No nos sorprende. Lo crea o no, los niños tampoco aprecian que se les diga que se calmen. La razón de ello es que usted no puede hacer que los demás se calmen; sólo pueden hacerlo por sí mismos. Por ejemplo:

JENNY (de catorce años, vuelve a casa después de estar en casa de su padre): Le odio; no pienso volver allí.

MADRE: ¿Qué te hizo?

JENNY: Siempre piensas que me hizo algo. ¿Por qué le acusas constantemente? ¡Odio que hagas eso!

MADRE: ¿Quieres hacer el favor de calmarte? No he dicho nada. ¡Cuéntame qué pasó!

JENNY (abandonando airada la habitación): No. No pasó nada. Déjame en paz.

En esta escena la madre se muestra comprensiblemente irritada. Sin embargo, en lugar de iniciar un diálogo con su hija, echa leña al conflicto y éste se convierte en un

problema entre madre e hija además de entre padre e hija y, probablemente, también entre madre y padre.

He aquí otro ejemplo:

TOM (nueve años): Sue es una idiota. Y es mala.

MADRE: Cariño, ¿cuál es el problema?

TOM (lloriqueando): Ella es el problema.

MADRE: De acuerdo, me parece que estás muy disgustado por algo que pasó con tu hermana. Antes de que hablemos de ello, vamos a respirar los dos muy hondo... vamos, hazlo conmigo... estupendo, ahora deja salir el aire muy lentamente... ¿cómo te sientes? Vamos a hacerla otra vez... Muy bien, ¿puedes contarme qué pasó?

TOM (más calmado y exhibiendo mayor control de sí mismo): La odio.

MADRE: Sé que ahora mismo estás muy disgustado. ¿Estás dispuesto a hablar de ello?

TOM: De acuerdo.

En este caso la madre ha comprendido que Tom estaba muy disgustado y que aún no estaba preparado para discutir el problema de manera provechosa. Por tanto, era necesario ayudarlo primero a recobrar cierto grado de compostura. En lugar de decirle simplemente que se calmara para que pudieran hablar al respecto, la madre le hizo realizar un ejercicio de relajación. Es probable que la utilización de la técnica respiratoria también la ayudara a ella a mantener la calma.

### **UNA ACTIVIDAD PARA MANTENER LA CALMA**

Si ser consciente de los sentimientos constituye el primer paso, controlar la propia perturbación es el segundo. La actividad para mantener la calma se ha diseñado para ayudar a niños y progenitores a detenerse y pensar antes de actuar. Es un medio para reducir la conducta impulsiva y separar la reacción emocional de la reacción cognitiva y de conducta. De este modo puede promoverse la acción basada en la reflexión además de en lo que sea que afecte al niño. Los objetivos de «Mantenga la calma» son los siguientes:

1. Señalar situaciones problemáticas en que pueda utilizarse el autocontrol para imponer calma antes de que tenga lugar la reacción.
2. Enseñar a alguien a calmarse y a mantener el autocontrol en situaciones problemáticas a través de la respiración y de ejercicios de distracción de la tensión.
3. Practicar tales ejercicios de respiración y distracción de la tensión.

He aquí cómo funciona la actividad para mantener la calma:

«Mantenga la calma» le ayudará a estar preparado para resolver problemas y a enfrentarse a esas ocasiones en que se siente molesto y disgustado. Consta de cuatro sencillos pasos que debe recordar:

1. Dígase a sí mismo: «Detente y echa un vistazo alrededor.»
2. Dígase a sí mismo: «Mantén la calma.»
3. Respire profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cinco, contenga la respiración mientras cuenta hasta dos y espire por la boca contando hasta cinco.
4. Repita los pasos anteriores hasta haber recobrado la calma. (M. Elias y J. Clabby, *Aptitudes para la toma de decisiones sociales: Guía de estudios para la enseñanza primaria*, New Brunswick, N.J., Centro de Psicología Aplicada, Rutgers University, 1989.)

Este método para mantener la calma debería enseñarse, practicarse y reafirmarse antes de que la necesidad de utilizarlo se haga patente. Si las familias han practicado este ejercicio en situaciones de poco estrés, es más probable que lo utilicen cuando de veras lo necesiten.

### **¿CUÁNDO EMPIEZO?**

El mejor momento para la puesta en práctica es cuando surja una situación similar a la de Tom y su madre. Al niño le convendrá calmarse para conseguir exponer su relato de los hechos. Más tarde, esa situación puede utilizarse de recordatorio. «¿Te acuerdas de cuando estabas disgustado y respiramos un poco para que pudieras calmarte y contarme qué habla pasado? Yo considero que me va muy bien hacerla en las ocasiones en que me siento estresada o irritada.» Los padres pueden proporcionar entonces un par de ejemplos; lo ideal sería que tuvieran que ver con cosas que el niño ha visto, como aquella ocasión en que el repartidor dejó el periódico en el parterre o aquella otra en que la cena fue interrumpida por tercera vez en diez minutos por una visita de cortesía, o aquella en que habrá mucha tensión por un plazo de entrega en su trabajo. En este punto es probable que quiera usted compartir con su hijo cómo sabe usted cuándo está estresado.

### **LAS HUELLAS DACTILARES DE LOS SENTIMIENTOS**

Los niños necesitan comprender que nuestros cuerpos nos transmiten señales cuando estamos a punto de perder el autocontrol. Esas señales son signos de irritación o estrés, y las llamamos «huellas dactilares de los sentimientos». Como las huellas de los dedos, todo el mundo las tiene; pero, también como aquéllas, son únicas para cada

persona. Algunas tienen dolor de cabeza, un estómago presa de los nervios, rigidez en el cuello o sudor en las palmas. Algunas padecen las cuatro cosas. A otras personas se les reseca la boca, se les acelera el corazón, tienden a apretar los puños, se les enrojece el rostro o les hormiguea la piel. Cuando los padres se encuentran en una situación estresante o se enfrentan a una elección difícil, pueden decir cómo se sienten y cuáles son sus huellas dactilares de los sentimientos. Eso les llevará a decirles a sus hijos con total naturalidad: «Acaban de oír que mi cuerpo me envía un dolor de cabeza en la sien izquierda y ardor de estómago cuando estoy disgustado y sometido al estrés. ¿Cómo les hace saber a ustedes su cuerpo cuándo están disgustados?»

Los niños aportarán entonces por turno ejemplos de situaciones en que se sintieran disgustados, y de cuáles fueron sus huellas dactilares al respecto. A esta clase de casos los llamamos «situaciones desencadenantes». Las huellas dactilares de los sentimientos nos sirven de ayuda porque nos avisan que nos hallamos en una situación difícil y necesitamos el autocontrol. Quizá los padres quieran aprovechar esta oportunidad para discutir con sus hijos qué significa utilizar el autocontrol. Pídales que le cuenten diversas ocasiones y situaciones en que tuvieron que utilizar su autocontrol. *Pregúnteles entonces de qué modos ejercen su autocontrol, o qué hacen exactamente para mantener ese autocontrol.*

Después, proceda a señalar que todo el mundo, en uno u otro momento, se encuentra envuelto en un conflicto que precisa resolverse. Puede tratarse de problemas en la escuela o con los compañeros, con un profesor o un progenitor o con los amigos. «Hay veces en que nos lanzamos de cabeza a resolver un problema sin estar preparados para ello. La respiración que pusiste en práctica es en realidad un procedimiento destinado a mantener la calma y que ayuda a la gente, tanto a los niños como a los padres, a aprender a estar calmados y a autocontrolarse durante un conflicto. De esta forma podemos estar listos para enfrentarnos al problema reflexionando antes de actuar.» Finalmente, señale que cuando alguien les moleste, cuando se hallen en una situación difícil o envueltos en cualquier situación desencadenante, o cuando adviertan las huellas dactilares de sus sentimientos, *es muy importante mantener la calma antes de tratar de resolver el problema.* (Los propios padres deberían mantener la calma antes de enviar a un niño a poner en práctica el ejercicio de «¡Calma!» antes descrito o antes de disponerse a ignorarlo.)

Con esta introducción resultará más fácil practicar los pasos de mantener la calma. Como actividad familiar podrían realizarse carteles con los cuatro pasos para colocarlos en lugares destacados de la casa, como la cocina o la habitación en que esté la televisión. Cada cartel servirá de recordatorio a la hora de utilizar esta aptitud.

El procedimiento de mantener la calma favorece el autocontrol en cuatro fases:

1. Repetición de los pasos para mantener la calma en voz alta, con el progenitor señalando el uso de cada paso de forma individual.

2. Repetición de los pasos para mantener la calma para uno mismo, pronunciándolos en voz baja y poniendo en práctica el procedimiento a medida que se hace.

3. Repetición espontánea y en silencio de los pasos para mantener la calma por parte del niño (y del progenitor).

4. Recordatorios para utilizar el proceso de mantener la calma cuando surjan o se prevean situaciones detonantes.

He aquí varios ejemplos de cómo practicar cada una de las cuatro fases:

1. Haga que la familia lea en voz alta los pasos para mantener la calma. Luego haga que se dediquen a alguna actividad física (como dar saltos o correr sin moverse del sitio). Tras un par de minutos diga: «Muy bien, vamos a mantener la calma. Alto... inspiren profundamente por la nariz mientras cuentan hasta cinco, contengan la respiración contando hasta dos, espiren por la boca mientras cuentan hasta cinco. ¿Empiezan a sentirse calmados?» (Cuando sea necesario, repita todo el proceso.)

2. Utilice una actividad física similar, sólo que sorpréndales diciendo: «Cuando diga "ahora", utilicen los pasos de mantener la calma. Pronuncien los pasos en voz baja. Miren el cartel si no recuerdan alguno.»

3. En la tercera fase, cuando los niños estén un poco descontrolados, pídeles que utilicen los pasos para mantener la calma en silencio. Establezca señales o pistas para que los niños le comuniquen cuándo se han calmado.

4. Es importante que los adultos no cesen de inducir el uso de los pasos para mantener la calma cuando un niño esté disgustado o empiece a perder el control; también puede utilizarse antes de un examen, un juego escolar o cualquier otra situación desencadenante o que provoque ansiedad. (Para niños algo mayores, situaciones como bailes escolares, entrevistas de trabajo o la presión de los compañeros para actuar de forma peligrosa o antisocial constituyen buenas ocasiones en que utilizar los pasos para mantener la calma.) La hora de irse a la cama y las reuniones familiares son buenos momentos para revisar la utilización por parte de niños y progenitores del proceso de mantener la calma y analizar cómo podrían haber hecho mejor uso de él. Cuanto más se induzca a los niños a utilizar tanto ésta como otras estrategias de resolución de conflictos, más rápidamente aprenderán a dominarlas.

Además de mediante un cartel con los pasos a seguir, el procedimiento puede reafirmarse a través de varias actividades. Hacer que los niños lleven una lista de situaciones próximas o en las que pueden prever la utilización de los pasos para mantener la calma les será de gran ayuda. Hágalos también efectuar un seguimiento de aquellas ocasiones en que debían haberlos usado. Plánteeles a los niños potenciales situaciones

difíciles y practiquen los pasos de mantener la calma como preparación para enfrentarse a ellas.

Algunos niños, en especial los de mayor edad, pueden mostrarse reacios a la utilización de este procedimiento. Puede resultar de ayuda presentarlo como un ejercicio desarrollado por psicólogos deportivos y profesores de música para mejorar los resultados tanto atléticos como musicales. Discuta con ellos situaciones que les provoquen ansiedad (pedirle una cita a alguien, acudir a una entrevista de trabajo) y el modo en que la ansiedad interfiere a la hora de actuar. Pídales que observen el comportamiento de los atletas (bateadores de béisbol, jugadores de baloncesto cuyo tanto resulta nulo, saltadores olímpicos que ofrecen una demostración especialmente buena) antes de realizar una hazaña que requiera concentración y la aptitud de sobrellevar el estrés. Señáleles a los niños que los atletas respiran profundamente o llevan a cabo alguna actividad para calmarse. Eso es exactamente lo que hacen los pasos propuestos para mantener la calma. Anímeles entonces a aplicar tales pasos a sus propias «actuaciones» sociales y académicas. Si le es posible, consiga que el entrenador deportivo de su hijo enseñe a todo el equipo nuestro procedimiento para mantener la calma.

Los pasos para mantener la calma también resultarán más efectivos si los padres sirven de modelo, si elaboran listas de situaciones desencadenantes y procuran demostrar que el autocontrol no es un asumo sólo de niños. He aquí un ejemplo de la utilización de los pasos para mantener la calma con la hija de uno de los autores de este libro.

### **PASOS PARA MANTENER LA CALMA EN ACCIÓN: EL EJEMPLO DE UN PADRE Y SU HIJA**

Mi hija [la de Brian S. Friedlander] está involucrada en un taller de teatro junto a otros niños de edades comprendidas entre los cinco y los diecisiete años. Durante un periodo de cuatro meses, los niños estrenan varias producciones musicales que se representan para padres, escuelas y grupos comunitarios. Mi hija ha aprendido a dominar sus emociones y trabajar de modo efectivo en este grupo de teatro de edades tan dispares. Aprendió con rapidez la gama de las emociones al dar comienzo la temporada de otoño. Siempre la pone nerviosa ensayar alguna breve pieza cuando vuelve a actuar al inicio de cada semestre. Utilizar el método para mantener la calma la ayuda a disipar su ansiedad cuando se aproxima al escenario para una prueba ante el director y otros estudiantes del programa. Mi hija es capaz así de subir al escenario con una sensación de calma y de concentrarse en su tarea, sabedora de que esa breve prueba puede decidir que sea una buena o mala temporada y determinar el papel que recibirá.

¡Pero eso es sólo el principio! Trabajar de forma efectiva con los niños supone otra dificultad que debe vencerse cuando se colabora en un taller de teatro. Cuando surge la competición por obtener los papeles protagonistas también lo hacen los celos y la

competitividad entre los niños. Como cada miembro del grupo pugna por lograr un papel principal, los niños deben aprender a lidiar con unos sentimientos emocionales bastante intensos. Aunque mi hija siempre ha tenido la fortuna de recibir papeles principales, con frecuencia ello le acarrea el problema de cómo reaccionarán al respecto los demás niños del grupo.

Durante la pasada temporada, una de sus amigas le dijo a mi hija: «Te odio; yo quería el papel protagonista en Oklahoma.» A mi hija le habría resultado fácil asumir una actitud defensiva y hostil hacia su amiga, pero fue capaz de evitarlo y distender así la situación. Interacciones como ésta tienen lugar a lo largo de toda la temporada, y el modo en que sean o no resueltas determina la eficacia de los niños que trabajan juntos.

## **CÓMO CONFIAR PLENAMENTE EN UNO MISMO A LA HORA DE COMUNICARSE**

Como ya hemos advertido, la inteligencia social y emocional es compleja. No existe técnica alguna o aptitud o enfoque que «resuelva» por sí solo cada problema o inculque una toma de decisiones basada en la reflexión. La inteligencia emocional se desarrolla en capas interconectadas, un poco como los merengues que el pastelero dispone en espiral con su manga. He aquí un ingrediente más que añadir a la receta:

Además de ser conscientes de sus sentimientos y esgrimir cierto grado de autocontrol sobre la intensidad de los mismos, es preciso que los niños se hagan valer confiando plenamente en sí mismos a la hora de comunicarse. Los niños necesitan distinguir entre los tres modos distintos de conducta: pasiva, agresiva y confiada.

Para una comunicación basada en la plena confianza en uno mismo es necesario ser consciente de cuatro componentes básicos:

**Postura corporal.** Muéstrese bien erguido y seguro de sí, pero no arrogante.

**Contacto visual.** Mire a su interlocutor de la manera apropiada; las culturas difieren en este aspecto.

**Habla.** Utilice un lenguaje apropiado, diga lo que realmente siente, pero no se muestre insultante; no haga comentarios despreciativos.

**Tono de voz.** Hable en un tono de voz sereno, sin susurros ni gritos.

Adoptar esa actitud en la comunicación con los demás permite al hablante mostrarse seguro de sí y aumentar las posibilidades de ser comprendido y respetado.

Los progenitores deberían explicar que una persona puede comunicarse con otra de tres maneras distintas. Los tipos de personas que encarnan cada una de esas formas pueden llamarse el Lobo Feroz (agresivo), el Mosquito Muerto (pasivo) o el Yo (seguro de sí).



El Lobo Feroz se muestra agresivo, prepotente y autoritario hacia los demás. Le traen sin cuidado los sentimientos ajenos y trata de obtener lo que quiere intimidando a los demás. Sabe lo que quiere e intenta conseguirlo, pero sin tener en consideración otros factores o a la gente involucrada. El progenitor puede ayudar al niño a prever qué sucede cuando el Lobo trata de conseguir lo que quiere de manera agresiva. Aunque es posible que en ocasiones lo consiga, a los demás no les gusta la actitud del Lobo Feroz, lo cual a la larga puede interferir en su habilidad de conseguir lo que quiere. En casa existen numerosos ejemplos. Pregúntele al niño: «Si me hablas a gritos, ¿hago lo que tú quieres que haga?» (Confiamos en que no sea así.)

El Mosquito Muerto es sumiso y pasivo. Al parecer le preocupa más lo que quieren los demás que sus propios deseos. El Mosquito no se hace valer por sí mismo o trata siquiera de conseguir lo que quiere. Deja que los demás le pisoteen. Aunque el Mosquito evita siempre los conflictos, en realidad nunca obtiene lo que quiere.

Como es obvio, el Yo asume una actitud más positiva que el Lobo Feroz y el Mosquito Muerto. El Yo sabe lo que quiere y no teme pedirlo. Sin embargo, también tiene en consideración los sentimientos y derechos ajenos. El Yo dice lo que siente, pero de un modo que los demás puedan escucharle. El Yo sabe que no siempre puede tener aquello que quiere, pero también sabe que la mejor manera de intentarlo es colaborando con los demás.

Inculcar a los niños los cuatro componentes básicos para una comunicación basada en la plena confianza en uno mismo constituye un modo de ayudarles a actuar más como un Yo que como un Lobo o un Mosquito. Los niños algo mayores consideran relevantes esos cuatro componentes, pero es menos probable que los relacionen con los modelos del Lobo Feroz, el Mosquito Muerto o el Yo. Sin embargo, sí pueden generar ejemplos de conductas basadas en una confianza «excesiva» o «insuficiente» y crear sus propias etiquetas al respecto. Muchos niños descubrirán también que pueden catalogar al Lobo Feroz y al Mosquito Muerto con nombres de personas que conocen o de personajes del cine o la televisión. En ocasiones puede utilizarse un modelo positivo como recordatorio del Yo. Con frecuencia resulta útil sacar a relucir los cuatro componentes mencionados en el contexto de un problema común, como al hablar con los amigos, acudir a una cita, integrarse en un nuevo grupo, al realizar entrevistas laborales o de otra clase, o al iniciarse en una nueva actividad, como ir de acampada o practicar algún deporte o ingresar en un club después de la escuela.

He aquí algunas actividades adicionales que pueden utilizarse en variadas ocasiones:

## **LA COMUNICACIÓN EN HOLLYWOOD**

Para asegurarnos de que nuestros hijos extraigan mensajes positivos de las películas que ven, podemos preguntarles cómo expresan los personajes ciertos sentimientos. Basándonos en los cuatro componentes explicados, podemos hacerles preguntas sobre el lenguaje corporal, el contacto visual, el habla y el tono de voz de los personajes. Podemos servir de modelo aportando nuestras propias impresiones sobre los puntos más importantes de una película y preguntarles a los restantes miembros de la familia si opinan del mismo modo. Resulta especialmente útil, cuando los personajes esgrimen conductas violentas, preguntarles cómo podrían haber mostrado confianza plena en sí mismos sin asumir la conducta del Lobo Feroz.

## **COMUNICACION EN FAMILIA**

Los parientes vienen a visitarnos. O quizá sean ustedes quienes les visitan a ellos. Ese momento tan delicado en que hay que saludar y dar la bienvenida a todo el mundo sin ofender a nadie está a punto de ocurrir. No se preocupe; en esta ocasión le saldrá a las mil maravillas. Sólo tiene que ensayar con su familia la utilización de los cuatro componentes básicos para una confianza plena en sí mismo. Cuando el abuelo Jaime haga su entrada, permanezcan erguidos pero no tiesos; no le miren a los ojos, mantengan la mirada baja; llámenle «señor», y asegúrense de que su tono de voz sea tranquilo, pero no demasiado bajo. Y cuando Sheila traiga a su bebé recién nacido habrá que seguir otras pautas. Ya se irá haciendo usted a la idea; cuando van a establecerse contactos con la familia u otras personas, en entrevistas de trabajo, al hablar en público y cosas por el estilo, el método para asegurar la confianza en uno mismo que hemos ofrecido puede formar parte de la preparación de los miembros de su familia.

## **RASTREADORES DE PROBLEMAS**

Los rastreadores de problemas constituyen una manera de empezar a hacer acopio de las aptitudes para reducir los conflictos familiares e incrementar la capacidad de sus hijos de resolver problemas de forma independiente. Un rastreador de problemas es una especie de cuestionario que el niño debe rellenar; así se le anima a pensar en un problema y en cómo resolverlo antes de discutirlo con un progenitor. Por ejemplo, dos hermanos se están peleando. Ambos son enviados a realizar el ejercicio «¡Calma!». Una vez «calmados», se les anima a poner en práctica los pasos para mantener la calma. Se les hace entrega entonces de un rastreador de problemas a cada uno para que lo completen.

Después, el progenitor comenta los rastreadores con ambos niños y se les induce a actuar con plena confianza en sí mismos.

Existen dos versiones de rastreadores de problemas, dependiendo de los niveles de lectura y escritura del niño (véanse los ejemplos que siguen). Para los más pequeños, pueden utilizarse dibujos en el rastreador y representarse el problema gráficamente. Con algunos niños será preciso ayudarles a escribir las respuestas. Quizá prefiera usted grabar sus respuestas o utilizar el ordenador (hablaremos más de ello en el capítulo 7).

### **USOS DE LOS RASTREADORES DE PROBLEMAS**

1. ¿Está usted harto de constantes lloriqueos? Pídale a su hijo que rellene un rastreador de problemas, preferiblemente en silencio. Hágalo de forma consistente y descubrirá que reduce los lloriqueos y alienta a su hijo a pensar en otro modo de reaccionar ante problemas, frustraciones o decepciones.

2. En cierta familia, los niños llegaban a casa varias horas antes que los progenitores e invariablemente se enzarzaban en una pelea y telefoneaban a la madre al trabajo. Por fortuna, tenían un fax en la casa. Los niños recibieron instrucciones de rellenar un rastreador de problemas y pasárselo por fax a la madre antes de llamar. Eso hizo que las llamadas se redujeran, indujo a los niños a pensar en resolver los conflictos antes de llamar y le facilitó a la madre cierta información sobre los problemas antes de las llamadas.

3. Cuando los niños se enfrentan a una situación de mucha tensión fuera del ámbito familiar, pueden también rellenar un rastreador de problemas y discutirlo posteriormente con un progenitor.

### **UNA MUESTRA DE RASTREADOR DE PROBLEMAS**

El rastreador de problemas que sigue fue rellenado por un niño al que molestaba su hermana. Previamente se había establecido que el rastreador constituiría un vehículo para ayudarles a resolver los conflictos entre ellos. Siempre que surgiera un conflicto, como primer paso debían rellenar un rastreador de problemas. O si tenían que transmitir alguna queja referente al otro, debían también rellenar un rastreador y entregárselo a su madre (en este caso se trataba de un hogar con un único progenitor).

## RASTREADOR DE PROBLEMAS

Nombre: *Jim* Fecha: *Lunes*

¿DÓNDE ESTABAS?

*En casa.*

¿QUÉ SUCEDIÓ?

*Ella se burló de mí, y yo me puse muy furioso y le di una patada.*

¿QUIÉN MÁS ESTUVO INVOLUCRADO?

*Nadie.*

¿CÓMO ACTUASTE TÚ?

*Le di una patada.*

¿CÓMO ACTUARON LAS DEMÁS PERSONAS IMPLICADAS?

*Se burló de mí.*

¿QUÉ SENTIMIENTOS EXPERIMENTASTE?

EXPERIMENTARON LAS OTRAS PERSONAS?

*Furia.*

¿QUÉ

SENTIMIENTOS

¿CÓMO CREES QUE FUE TU COMPORTAMIENTO?

1

malo

2

no muy bueno

3

correcto

4

bueno

5

estupendo

¿HASTA QUÉ PUNTO ESTABAS ENFADADO?

1

como loco

2

mucho

3

bastante

4

poco

5

en absoluto

¿QUÉ OTRAS COSAS PODRÍAS HABER HECHO?

*Decírselo a mamá, darle una patada más fuerte, romperle un brazo.*

¿QUÉ PODRÍAS HABER HECHO PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA O PARA EVITARLO EN EL FUTURO?

*Nada.*

Este rastreador de problemas resultó muy útil por dos razones. En primer lugar, el hecho de rellenarlo contribuyó a impedir un conflicto inmediato. En vez de que la madre tuviera que averiguar quién le había hecho qué a quién, y por qué, el rastreador le proporcionó al menos una parte de la historia. En segundo lugar, como tardó varios minutos en rellenarlo, después de hacerla el niño estaba más calmado y más dispuesto a hablar del problema. Este rastreador de problemas en particular también nos revela mucho sobre el nivel de inteligencia emocional del niño. Es consciente de sus sentimientos y capaz de expresar con palabras tanto el problema en sí como lo que hizo por resolverlo. Sin embargo, carece de la aptitud de autoevaluarse con exactitud; por ejemplo, indicó que su comportamiento había sido «estupendo», con lo que bien podríamos no estar de acuerdo. También tiene dificultades a la hora de generar soluciones efectivas para la resolución de conflictos. Lo más probable es que la solución de «decírselo a mamá» no sea más que un mero alarde, y las demás soluciones, agresivas y más realistas, no harían sino empeorar el conflicto en lugar de resolverlo. Necesita que le ayuden a aprender a buscar soluciones. Sin embargo, la última respuesta quizá sea la más reveladora. Cuando se le pregunta qué podría hacer al respecto responde que «nada». Esta respuesta es indicativa de que se siente inútil y desesperado. Opina que no puede hacer nada por solucionar o evitar el problema, de modo que ¿para qué intentarlo siquiera? Ello sugiere que lo que este niño necesita no es un castigo, que no haría sino desmoralizarlo aún más, sino el apoyo y el aliento de su madre.

Hacer que su hijo rellene un rastreador de problemas le permitirá a usted interpretarle mejor, lo cual le facilitará dar los pasos necesarios para ayudarle a forjar las aptitudes de las que carece.

## RASTREADOR DE PROBLEMAS

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

¿DÓNDE ESTABAS?

en el autobús  
en casa  
en la escuela

en el vestíbulo  
en el patio  
en la comida

en el parque  
en casa de un amigo  
en mi habitación

¿QUÉ SUCEDIÓ?

me fastidiaron  
se burlaron de mí  
me pegaron

me hicieron daño  
me sentí frustrado

me maldijeron  
me insultaron

Otras posibilidades: \_\_\_\_\_

¿QUIÉN FUE EL CAUSANTE? \_\_\_\_\_

YO ME SENTÍ:

mal  
triste  
rabioso

enfadado  
preocupado  
indignado

avergonzado  
furioso  
dolido

asustado  
irritado  
molesto

mezquino  
harto  
contento

Otras posibilidades: \_\_\_\_\_

MI REACCIÓN FUE:

pegarle  
hacerle daño  
ignorarle  
hablarle mostrando plena  
confianza en mí mismo

utilizar los pasos  
para mantener la calma  
molestarle  
decírselo a un adulto  
esbozar una mueca

negarme a jugar  
salir corriendo  
insultarle

QUÉ ME PARECIÓ POSITIVO DE MI REACCIÓN:

QUÉ ME PARECIÓ NEGATIVO DE MI REACCIÓN:

CUAL SERA MI REACCIÓN LA PRÓXIMA VEZ:

## RASTREADOR DE PROBLEMAS

¿DÓNDE ESTABAS?

¿QUÉ SUCEDIÓ?

¿QUIÉN MÁS ESTUVO INVOLUCRADO?

¿CÓMO ACTUASTE TÚ?

¿CÓMO ACTUARON LAS DEMÁS PERSONAS IMPLICADAS?

¿QUÉ SENTIMIENTOS EXPERIMENTASTE?      ¿QUÉ SENTIMIENTOS  
EXPERIMENTARON LAS OTRAS PERSONAS?

¿CÓMO CREES QUE FUE TU COMPORTAMIENTO?

1	2	3	4	5
malo	no muy bueno	correcto	bueno	estupendo

¿HASTA QUÉ PUNTO ESTABAS ENFADADO?

1	2	3	4	5
como loco	mucho	bastante	poco	en absoluto

¿QUÉ OTRAS COSAS PODRÍAS HABER HECHO?

¿QUÉ PODRÍAS HABER HECHO PARA SOLUCIONAR EL PROBLEMA O PARA EVITARLO EN EL FUTURO?

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

En este capítulo hemos ofrecido algunas de las herramientas más eficaces y prácticas de la educación emocionalmente inteligente: las huellas dactilares de los sentimientos, los pasos para mantener la calma, los modos para mostrar plena confianza en uno mismo y los rastreadores de problemas. Todas ellas permiten que los progenitores ayuden a sus hijos a identificar sus sentimientos y aumentar el autocontrol. Los rastreadores de problemas han sido utilizados infinidad de veces por padres e hijos para efectuar un seguimiento de su nivel de autodisciplina y mejorarlo. El próximo paso es el de añadir una estrategia para la resolución de conflictos y para la toma de decisiones que pueda utilizarse en toda la gama de situaciones cotidianas, tanto las simples como las más complicadas. Ése es el objetivo del capítulo 6.



## **6      Cómo preparar a su hijo para que actúe de forma responsable: STOPP SPA al rescate**



¿STOPP SPA? ¿Qué o quién es STOPP SPA? ¿Para qué sirve? ¿Por qué es importante? ¿Cómo puede introducir usted STOPP SPA en su familia? Tales son las preguntas que están en los labios de todas las familias, que constituyen el tema de todos los debates televisivos y la materia prima de los cotilleos de todas las revistas. Bueno, quizá no. Pero tal vez debiera ser así, dado lo útil que puede resultar este acrónimo.

STOPP SPA es nuestro modo de hablar acerca de los pasos que adultos y niños pueden dar desde las ideas a una forma de actuar responsable y reflexiva. Constituye un modelo a utilizar por padres e hijos a la hora de resolver problemas. El nombre es un acrónimo de los pasos que deben seguirse al enfrentarse a dichos problemas; enseguida le explicaremos qué significa. STOPP SPA puede utilizarse también de manera informal con los niños, para guiar a los padres tanto a la hora de servir de modelo como al plantearles cuestiones a sus hijos que les sitúen en una senda positiva hacia la toma de decisiones sensatas y su puesta en práctica. Finalmente, cuenta con un potencial uso formal por parte de los niños, aunque no es característico de las familias (es mucho más probable que se utilice de ese modo en las escuelas).

Una vez haya empezado usted a forjar una familia más armoniosa, afectuosa y reflexiva, puede dedicarse a facilitarles una forma de actuar más responsable basándose en el marco moral de la familia. No se preocupe si las cosas no salen todavía a la perfección. Para empezar, la perfección no existe; la crianza de los hijos es un proceso en continuo desarrollo. Necesitará seguir haciendo todo lo descrito en los capítulos anteriores con mayor o menor intensidad, pero ahora está usted listo para añadir a la mezcla un proceso para la resolución de problemas.

Es importante recordar que la resolución de problemas tiene lugar en el contexto de las relaciones y los valores. Los niños pueden mostrarse reacios a hablar con sus padres de un problema porque se sienten criticados y, por tanto, se ponen a la defensiva. La gente asume una actitud defensiva cuando percibe un ataque. Con frecuencia los padres creen estar ayudando al niño a ser consciente de un problema para que pueda así resolverlo, pero el niño cree que se le está criticando, con lo mal que se siente ya por lo que haya hecho. El niño asume una actitud defensiva, niega su culpabilidad y, cuanto más

le presiona el progenitor, más a la defensiva se pone él. Normalmente la cosa desemboca en una pelea y no en la discusión pacífica que el progenitor habría deseado.

**Principios de la inteligencia emocional que se ponen de relieve en las actividades de este capítulo**

- ☞ 1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
- 2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
- 3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
- ☞ 4. Plantee objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
- ☞ 5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

Poner énfasis en los sentimientos, objetivos, planes y aptitudes es nuestra forma de constatar la necesidad de mantener nuestros sentimientos, pensamientos y actos coordinados para una resolución efectiva de los problemas en el mundo real. La crianza emocionalmente inteligente es, por encima de todo, realista. No tiene sentido hacer que las cosas sean artificialmente simples, o tener grandes ideas y mantener grandes discusiones sin pensar en cómo llevarlas a cabo.

Examinemos un ejemplo que muestra cómo ponemos en práctica STOPP SPA, y luego lo explicaremos con mayor detalle.

Unos padres solicitaron nuestros servicios como terapeutas porque su hijo de quince años le había robado dinero a un amigo íntimo de la familia. Se sentían avergonzados, furiosos y preocupados por la actitud del adolescente. Cuando hablaron con él, al principio lo negó; entonces, al verse enfrentado a la evidencia, admitió despreocupadamente haber cometido el robo sin la más mínima expresión de remordimiento. Ello indignó aún más a sus padres y provocó que el asunto desembocara en un verdadero conflicto.

Pero ¿qué estaba pasando allí en realidad? ¿Acaso la labor de aquellos padres había sido tan nefasta que habían criado a un sociópata sin el menor sentido del bien y del mal, sin la capacidad de experimentar la culpa? Los padres reaccionan con frecuencia ante un hijo como si fueran un desastre como progenitores, no le hubieran inculcado ni conciencia ni valores y hubieran criado a un asesino en serie.

Tiene usted que tener confianza en sí mismo como progenitor. Cuando su hijo haya cometido un error de juicio, no importa cuán atroz, lo más probable es que ello no evidencie una grave psicopatología que sólo curarán años de terapia, medicación y reclusión en una clínica especializada lejos de casa (incluso aunque usted desee enviarle allí). Es preciso que lo considere un «error». No es frecuente que los progenitores no

hayan inculcado a sus hijos los valores apropiados, pero la naturaleza de la relación entre padres e hijos afecta a la expresión de esos valores.

En el presente ejemplo, a medida que el conflicto entre padres e hijo empeoraba, más defensiva se tornaba la actitud del chico y más ofensiva la de los progenitores. Lo que necesitaban era un modo en que poder discutir el problema y que ambas partes decidieran qué hacer. Era preciso que los padres fueran conscientes de sus propios sentimientos y que decidieran qué debían hacer, y era preciso que el hijo fuera consciente de sus sentimientos y que decidiera qué debía hacer. En este caso, todo lo que el terapeuta tuvo que hacer fue guiar a la familia a través de ese proceso. Pero, afortunadamente para usted, vamos a revelar ahora ese proceso como premio especial por leer este libro. Confiamos en que con ello se ahorre muchos años de costosa terapia.

Como hemos mencionado, STOPP SPA es un acrónimo de la resolución de problemas, la toma de decisiones y la planificación de actos. Es importante considerarlo un proceso, no una fórmula. Resulta igualmente adecuado que lo inicie usted por la mitad, que lo siga marcha atrás empezando por el final o que lo haga de forma secuencial, paso a paso. En ocasiones sólo realizará una parte de él; otras, la totalidad. Con los niños más pequeños puede sacarle mayor partido; los niños algo mayores le sacarán partido por sí mismos. Aprenderá usted una versión abreviada para cuando ande justo de tiempo, y una más extensa para aplicar a asuntos serios de su vida.

Cuando utilice STOPP SPA para facilitar la resolución de problemas puede usted conservarlo en su mente y no revelarlo. Pero cuando le inculque a su hijo cómo usarlo de forma independiente, le recomendamos que le revele quién o qué es STOPP SPA. STOPP SPA es como Pepito Grillo, el personaje de Pinocho de Disney, o como un entrenador deportivo. Pepito Grillo le susurraba al oído a Pinocho, pero éste aún debía decidir por sí mismo qué hacer. Un entrenador le enseña a uno las reglas del juego, pero se mantiene al margen mientras usted toma las decisiones necesarias en el campo y es de hecho quien juega. STOPP SPA le proporciona un método para jugar con éxito al juego de la vida.

Como verá a continuación, se trata de un conjunto complejo de aptitudes. De uso similar a los elementos inductores para mantener la calma, el primer paso es que los progenitores sirvan de modelo de STOPP SPA, para luego enseñárselo al niño, quien, inducido por los padres, lo utilizará de forma independiente. Se convierte entonces en elemento inductor o recordatorio para que el niño utilice tales aptitudes.

Más que tratarse de un conjunto de ocho pasos diferenciados para la resolución de problemas, STOPP SPA se inculca y utiliza como un proceso en su totalidad. Es a través de la repetición de ese conjunto que las aptitudes que conlleva son aprendidas sin perder el objetivo de resolver el problema del niño. Cada vez que se repite el proceso, puede destacarse y revisarse una aptitud secundaria (como la identificación de sentimientos, la planificación de objetivos o la improvisación de conductas enérgicas). En la medida de lo posible, el niño será responsable de generar las ideas que se utilizarán en el proceso. Es importante que el progenitor no olvide que el objetivo general es el de desarrollar la

capacidad del niño de resolver problemas de forma independiente y responsable. He aquí qué significa STOPP SPA:

1. Los **S**entimientos me estimulan a actuar con la debida reflexión.
2. **T**engo un problema.
3. Mis **O**bjtivos me proporcionan una guía.
4. **P**ienso en qué cosas puedo hacer.
5. **P**re veo el resultado.
6. **S**elecciono la mejor solución.
7. **P**laneo cómo proceder, me anticipo a los escollos, practico y persevero.
8. **A**dvierdo qué ha sucedido, y ahora ¿qué?

A continuación indicamos algunos de los rasgos más importantes de cada paso de STOPP SPA para la resolución de problemas.

### **LOS SENTIMIENTOS ME ESTIMULAN A ACTUAR CON LA DEBIDA REFLEXIÓN**

Los sentimientos constituyen el primer paso a la hora de resolver problemas porque le hacen saber a uno que hay algo que es preciso hacer. Si no hubiésemos abrigado malos sentimientos, no tendríamos problema alguno. Sin embargo, cuando los niños abrigan malos sentimientos, tienden a quedarse atascados en ellos y permanecer inmovilizados o actuar de forma inapropiada. Suelen considerar que sentirse de ese modo constituye el final de la historia. STOPP SPA les enseña a utilizar esos sentimientos no como el resultado final de algún suceso desagradable, sino como el principio de lo que les ayudará a obtener aquello que quieren. Una analogía que resulta útil es la del dolor físico. Si alguien se hiciera un corte y no le doliera, podría no advertirlo y morir desangrado. El dolor que provoca el corte le hace saber que existe un problema y que es preciso hacer algo por ponerle remedio. Si no intenta remediarlo, lo más probable es que las cosas vayan a peor. Con los malos sentimientos ocurre algo parecido.

El hecho de estar disgustado le hace saber que existe un problema que debe solucionarse y que en caso contrario probablemente empeorará. Si se consideran los sentimientos como un estímulo para reflexionar antes de actuar, los malos sentimientos se reformulan y los niños cuentan con el poder necesario para actuar.

Ser consciente de los sentimientos e identificarlos es muy importante. Los sentimientos de los niños funcionan más con un interruptor de encendido y apagado que con un potenciómetro. Son buenos o malos, están contentos o tristes, saciados o muertos de hambre. Es preciso que aprendan toda la gama de emociones intermedias a esos extremos, así como a diferenciar esos sentimientos. Por ejemplo, con frecuencia los niños

no hacen distinciones entre decepción e ira. Al aprender a etiquetar diferentes sentimientos, se ven abocados a diferentes vías de acción. Uno no hace lo mismo cuando se siente decepcionado que cuando está furioso. Aprender a calificar adecuadamente los sentimientos equivale a desarrollar un vocabulario de los mismos, como hemos explicado antes.

## **TENGO UN PROBLEMA**

Eso no significa que el problema en cuestión sea culpa del niño (incluso aunque así fuera), sino que es responsabilidad del niño resolverlo. Resulta inútil tratar de hacer que un niño admita la culpa. La admisión de la culpa no es lo que se pretende. Lo que se pretende es lograr que el niño comprenda que es él quien se siente disgustado, y por tanto es él quien debe solucionar el problema. El niño puede argumentar cuanto quiera sobre su inocencia, pero con eso no resolverá el problema. Con frecuencia los niños exteriorizan la culpa y por tanto exteriorizan la responsabilidad de solucionar el problema. Ello deja incapacitado al niño para ocuparse del problema porque se centra en lo que es preciso que hagan los demás. El propósito de este paso en la resolución de problemas no es atribuir la culpa a alguien, sino lograr que el niño acepte la responsabilidad de resolver el problema y expresarlo con palabras, lo cual constituye el primer paso. También cabe destacar aquí que los problemas no pueden resolverse mediante sentimientos; sólo puede pensarse en el modo de llevar a cabo las acciones apropiadas. Hacer que los niños expresen un problema con palabras es otra forma de fomentar el control de los impulsos. Si uno está pensando y hablando, lo más probable es que todavía no esté actuando.

Resulta difícil identificar un problema y separarlo de otros problemas y sentimientos que puedan estar teniendo lugar simultáneamente. En este punto, si los niños exponen problemas que parecen irrelevantes en una situación determinada, usted puede hacer una de dos cosas: utilizando la técnica de Colombo, puede preguntarles cómo se relaciona lo que están diciendo con el sentimiento del que hablaban inicialmente o permitirles continuar con los pasos subsiguientes. En algún momento verán que su solución no es aplicable al problema planteado. En ese punto, retroceda y vuelva a formular el problema. También es posible que el nuevo problema del niño sea el que realmente le preocupaba.

Por ejemplo, dos niños se enzarzan en una pelea. El progenitor les pregunta cuál es el problema. Uno de los niños dice que el problema es que John es un estúpido. Si el niño trata entonces de desarrollar opciones con que resolver el asunto, es posible que compruebe que, haga lo que haga, no podrá estar seguro de lograr que John sea menos estúpido. Además, tales soluciones tenderán a basarse en que John haga un montón de cosas que todavía tiene por hacer, lo cual suena más a hacerse ilusiones que a resolver con astucia el problema. En cierto momento, usted podría ayudar al niño a replantear el

problema de una forma en que el sujeto sea él, como por ejemplo «No me gusta que John no pare de burlarse de mí» o «Cuando John se burla de mí, me siento fatal [o me vuelvo loco, etc.]».

## **MIS OBJETIVOS ME PROPORCIONAN UNA GUÍA**

La **O** constituye una de las partes más importantes de STOPP SPA: «Mis objetivos me proporcionan una guía.» Hoy en día muchos niños carecen de centro, de dirección, de motivación. Muchos progenitores se sienten preocupados por el mal uso que sus hijos hacen del tiempo, tanto a nivel académico como en sus horas de ocio. Lo que con demasiada frecuencia no se reconoce es que fijarse objetivos constituye una aptitud, y por tanto puede ser inculcada. Una vez aprendida se hará uso de ella porque se ha probado con eficacia que libera del estrés.

Por ejemplo, cuando tenemos muchas cosas que hacer y nos sentimos un poco agobiados, ¿qué hacemos casi de forma innata? ¡Pues una lista! Y ¿qué supone hacer una lista? Supone establecer unos objetivos que guíen nuestros próximos actos. Una vez redactada la lista, existe una tendencia a sentirse mejor y experimentar una sensación de alivio. En efecto, esto es cierto hasta tal punto que muchos nos concedemos un respiro después de hacer la lista, incluso aunque de hecho no hayamos hecho mella alguna en nuestro abultado volumen de trabajo. Vamos a mostrarle cómo, en el transcurso de actividades cotidianas que van desde salir a cenar hasta organizar la rutina matutina o lidiar con los deberes y otras exigencias extraacadémicas, puede usted forjar en sus hijos las aptitudes de establecer objetivos y orientarse por sí mismos.

Un objetivo es algo que uno quiere que suceda. Puede pensarse en él como un problema vuelto del revés: el problema es que hice tarde los deberes: mi objetivo es hacer los deberes a su debido tiempo. Sin objetivos, carecemos de orientación.

Los niños necesitan entender que los objetivos nos proporcionan orientación para nuestros actos de modo que con ellos podamos lograr aquello que verdaderamente deseamos. También es importante que aprendan a fijarse objetivos razonables y a su alcance. Eso tendrá lugar con el tiempo, a medida que los niños pongan en práctica el proceso. También es preciso identificar objetivos secundarios y establecer prioridades. Por ejemplo, ser popular puede constituir un objetivo. Objetivos secundarios de éste son estar en la onda y andar por ahí con los amigos, pero también lo son sacar buenas notas y ganar un buen sueldo (eso puede volverle a uno muy popular). Como es obvio, los objetivos secundarios citados pueden entrar en conflicto. Ser consciente de ellos ayudará al niño a aprender a demorar la gratificación, y ponerlos en tela de juicio puede suponer una actividad que valga la pena por sí misma.

Por cierto que cuando comentábamos la idea de llevar a cabo una declaración de objetivos familiares, estábamos anticipándonos a la presente discusión de objetivos. Las

declaraciones de objetivos están adquiriendo gran importancia en las empresas, pues las dotan de una orientación cohesiva, de modo que todos sus integrantes, desde el guarda nocturno hasta el gerente, sepan qué identifica a la compañía y hacia dónde se dirige. Una declaración de misiones familiares tiene el mismo propósito. Constituye una declaración tanto de los valores como de los objetivos generales de la familia. Si todavía no la ha llevado usted a cabo, quizá ahora sea un buen momento para pensar seriamente en hacerla.

## **PIENSO EN QUÉ COSAS PUEDO HACER**

Ojalá existiera una varita mágica con la que el progenitor pudiera darle unos golpecitos al niño en la cabeza para hacerle pensar. Lo cierto es que la vara que se ha venido utilizando para hacer que los niños piensen raya en los malos tratos a la infancia, y sólo consigue hacerles pensar que sus padres o madres les odian. En este paso del proceso nuestro objetivo es modesto: conseguir que al niño se le ocurran tantas cosas que hacer como le sea posible, sin juzgar idea alguna como buena o mala. Uno de los encantos de STOPP SPA es que desglosa un proceso extremadamente complejo en partes más concretas y manejables que pueden inculcarse de manera directa hasta ser dominadas. Piense en la cantidad de veces que ha formulado usted la pregunta retórica ¿Por qué no piensas antes de hacer las cosas? STOPP SPA le enseña al niño cómo hacerla, más que asumir que es capaz de hacerla.

Al enseñarles a pensar antes de actuar, les estamos inculcando el control de los impulsos. Queremos además enseñarles a pensar de manera creativa y comunicativa. A esto se le ha dado en llamar «pensar más allá de la propia sesera». Se hace a través de un proceso en el cual uno debe devanarse los sesos y dejar en suspenso cualquier juicio crítico. Es importante que ni el progenitor ni el niño censuren pensamiento alguno, pues con ello impedirían la creatividad. En ocasiones, una idea absurda ayuda a encontrar una buena idea. Por ejemplo, usted y su hijo están pensando en métodos para que él haga más amigos. El niño sugiere pagarles a otros niños para que sean amigos suyos. Eso le hace pensar a usted en la posibilidad de ofrecer una fiesta en la bolera para un grupo de niños.

Es importante pensar tantas cosas como sea posible. A medida que siga el proceso, usted podrá pulir o combinar algunas de ellas. Es posible que con los niños más pequeños o los más reacios el progenitor tenga que ofrecer más sugerencias, pero está bien que así sea. Tras cierto entrenamiento, comprobará que los niños llegan a hacerlo realmente bien. Cuantas más soluciones potenciales genere usted, mayor será la posibilidad de obtener lo que desea. La vida es compleja, y rara vez existe una respuesta clara y concisa a un problema determinado.

## **PREVEO EL RESULTADO**

Además de una varita mágica, ¿no sería estupendo tener una bola de cristal? Podríamos ver lo que va a suceder. En ocasiones pensamos que hemos errado de profesión y que deberíamos inaugurar una línea directa de consejos psicológicos para la crianza de los niños. Pero, hasta que así lo hagamos, tendrá que enseñarles a sus hijos a prever el futuro por sí mismos. Ello implica lograr que piensen en lo que podría suceder antes de que hagan algo. ¿Acaso no sería fantástico? Por desgracia, no es algo que simplemente pueda esperar o exigir, sino que tiene que inculcárselo. Debe hacerlo mediante preguntas, explicaciones y la puesta en práctica de las mismas. Ayude a los niños a analizar las consecuencias de sus actos en el pasado (¿recuerda el apartado de «pasan cosas»?), ayúdeles a pensar en qué sucederá cuando realicen el proceso de STOPP SPA y elógieles por haber hecho una buena elección cuando así lo hagan.

Una vez el niño ha pensado en qué puede hacer para resolver el problema, es necesario que prevea qué sucederá si pone en práctica esas ideas. El término prever ha sido cuidadosamente escogido por sus connotaciones de ver con anterioridad. A los niños les será de ayuda ser capaces de imaginar por sí mismos los resultados y no sólo de pensar en ellos. Esa «previsión» puede tener lugar una vez concebida cada posible opción (en especial con los más pequeños), o puede usted esperar a que se haya generado la lista completa de ellas. Cuando les plantee esta fase a los niños, es preciso que reconsidere la importancia de prever las consecuencias de sus acciones. Es necesario que sus hijos sepan que cada acción acarrea una consecuencia. Puede usted convertirlo en un juego sugiriendo una acción y haciendo que el niño piense en su consecuencia. Por ejemplo, si la acción es «compartir juguetes», la consecuencia es \_\_\_\_\_; si la acción es «pelearse con su hermano», la consecuencia es \_\_\_\_\_.

Debe animarles a prever distintos resultados cuando resulte apropiado hacerla. Un niño puede prever que, si le pega a otro, es posible que ese otro deje de fastidiarle pero también que trate de desquitarse, con lo que se buscará problemas con los adultos por haber pegado primero. Con frecuencia será necesario que el progenitor añada resultados potenciales que el niño no había previsto.

## **SELECCIONO LA MEJOR SOLUCIÓN**

Si han llegado hasta aquí, es probable que su hijo haya olvidado por qué están haciendo un STOPP SPA y quizá usted también. Es preciso que haga usted referencia al problema y el objetivo originales. Los niños se distraen con facilidad y son expertos en distraer a sus padres, en especial cuando se está hablando de sus problemas. Normalmente es mejor ignorar los comentarios sin relación con el tema, sobre todo los destinados a provocar. Recuérdeles lo que han dicho que querían. Asegúrese de que la



solución vaya dirigida a ello. Quizá resulte necesario considerar de nuevo uno o varios pasos previos. Cuando se formula una solución puede hacerse a base de combinar varias distintas. Por ejemplo, cuando el objetivo es aprobar un examen, la solución puede incluir que el niño desarrolle un programa de estudio, que le pida a un amigo que estudie con él y que efectúe un resumen de todas las lecciones.

## **PLANEO CÓMO PROCEDER, ME ANTICIPO A LOS ESCOLLOS, PRACTICO Y PERSEVERO**

Éste constituye un paso considerable. Si los niños —o los adultos— simplemente pudieran dar este paso, su grado de competencia social sería muy alto. A causa de la influencia de las emociones, la planificación no surge de forma tan natural como la conducta impulsiva. Sin embargo, como no dejamos de afirmar a lo largo de este libro, se trata de una aptitud que puede inculcarse.

Es preciso que la planificación se les plantee a los niños como una mejor oportunidad de obtener aquello que desean. Por ejemplo, si un niño quiere invitar a alguien a dormir, puede llamar simplemente a unos cuantos amigos para que vengan esa noche, o puede planificar quiénes vendrán, cuándo vendrán, qué harán, dónde dormirán, y cómo se lo pedirá a sus propios padres. Cuando se les plantea a los niños el concepto de la planificación pueden utilizarse analogías de los adultos, como cuando usted planifica la compra de un coche en lugar de quedarse el primero que ve, o planifica unas vacaciones en lugar de meterse en el coche y salir sin rumbo previsto.

Anticiparse a los escollos u obstáculos que puedan surgir en el plan trazado ayuda a prevenir la frustración y el fracaso. Al pensar de antemano qué puede impedir la consecución del plan, sus hijos se están preparando antes de hora para esos escollos. Ello les hace menos impulsivos.

Como con cualquier aptitud, reciente o no, es necesaria la práctica. Las dotes sociales se dominan poniéndolas en práctica. Pero en lugar de tirar a los niños al mar para que practiquen la natación, les hacemos desplegar roles. Es preciso que nuestras acciones sean tan concretas y verosímiles como sea posible con vistas a que nuestros hijos puedan utilizarlas genuinamente en el mundo real. Es posible que los niños sean capaces de decir que van a hacer algo, pero que no sepan en realidad cómo hacerlo, o que lo hagan de forma inapropiada. Además, hacer que el niño pase a la práctica le permite al progenitor comprobar si carece de otras aptitudes, tales como firmeza a la hora de comunicarse o control de la ira, en cuyo caso precisarían revisarse (utilizando los pasos para mantener la calma o para incrementar la confianza en uno mismo, etc.).

«Persevero» significa que el niño debe comprometerse públicamente a hacer algo y luego intentar hacerlo. Es necesario que el niño especifique además cuándo va a hacerlo.

No basta con saber qué hacer y cómo resolver el problema; sin el compromiso de intentarlo, existen menos probabilidades de que el niño llegue a hacerla en realidad.

## **ADVIERTO QUÉ HA SUCEDIDO, Y AHORA ¿QUÉ?**

Es importante que el progenitor efectúe un seguimiento con el niño de lo que ha sucedido al llevar a cabo su plan. Que lo haga así tiene dos propósitos: primero, que el niño sepa que usted se toma en serio su problema; y segundo, que con ello anima al niño a autoevaluarse. ¿Cómo se siente ahora el niño con respecto a la situación? ¿Funcionó su plan? ¿Se topó con algún obstáculo imprevisto? ¿Fue el objetivo lo que deseaba realmente?

Otro aspecto de la resolución de problemas es que los niños entiendan que, a pesar de todos sus esfuerzos, es posible que sus planes no les conduzcan al éxito. Como adultos, nosotros sabemos que así es la vida. La dinámica social es tan complicada que resulta imposible disponer constantemente de la solución perfecta. Todo lo que podemos hacer es dar lo mejor de nosotros. Si los niños lo entienden así desde el principio, ello les hará menos vulnerables a la decepción. Puede ser preciso reanalizar el problema o la decisión tomada y embarcarse en un nuevo STOPP SPA, considerando el resultado del STOPP SPA inicial como el problema a resolver. Asegúrese de empezar por los sentimientos que han surgido al no resolver el problema o al no funcionar la decisión aplicada.

## **APLICACIONES DE STOPP SPA EN LA VIDA COTIDIANA**

STOPP SPA cuenta con tres aplicaciones en la vida familiar. La primera es para cuando los progenitores deben resolver sus propios problemas. Les hemos proporcionado un montón de estrategias que utilizar, y no resulta sencillo decidir qué hacer y cuándo. Por ejemplo, imagine que conduce usted su coche mientras oye a sus hijos pelearse en el asiento trasero. Puede hacer un rápido STOPP SPA para sí mismo:

- S** — enojado, cansado
- T** — los niños se pelean
- O** — quiero que se lleven bien
- P** — detenerme en el arcén para tomarme un respiro
  - gritar
  - amenazar con quitarles algo
  - preguntarles cuál es el problema
- P** — demasiado peligroso

- me sentiré fatal
- sólo conseguiré lloriqueos
- quizá consiga resolver el problema
- S** — preguntarles cuál es el problema
- P** — mantengo la calma, formulo la pregunta en tono tranquilo y le pido a cada uno que hable por separado
- A** — si eso no funciona, les amenazo con quedarse sin postre en la cena y trato de calmar los lloriqueos

### **CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LOS PADRES QUE TRATAN DE QUE SUS HIJOS SEAN MÁS RESPONSABLES A LA HORA DE TOMAR DECISIONES Y DE ACTUAR**

La segunda aplicación es guiar a los niños a través del proceso de STOPP SPA animándoles a llegar a actuar de forma responsable por sí mismos pero sin plantearles formalmente el método. Puede hacerse de una forma más espontánea que a través de STOPP SPA. Al final de este capítulo le proporcionaremos una serie de simples preguntas que plantear en cada paso. El interrogatorio puede iniciarse en realidad en cualquiera de los pasos, dependiendo de la situación. En ocasiones preferirá empezar por la **T** para hacerse una idea de en qué radica el problema antes de hablar de sentimientos. Otras veces puede usted hablar sobre qué hizo el niño para resolver un problema (las fases correspondientes a la segunda **S** y la última **P**) para luego ir retrocediendo hasta los sentimientos, el problema en sí, el objetivo y otras opciones disponibles (la fase correspondiente a la segunda **P**). Piense en ello como en un proceso más que como en una secuencia que seguir a rajatabla. Cuando lo haga, recuerde seguir los principios rectores. La paciencia y la perseverancia son especialmente importantes cuando un niño le responde: «No lo sé.»

### **CONSEJOS GENERALES**

Empiece despacio y armándose de paciencia. Juzgue cómo tolera su hijo el tener que pensar con insistencia y analizar sus preguntas. Para los niños que no estén acostumbrados a pensar de ese modo puede resultar mentalmente agotador; no piense que sólo están ignorando los esfuerzos que usted hace si protestan al principio. Hágales ir realizando todos los pasos de manera gradual, o concéntrese en aquellas fases que le parezcan relevantes para esa situación particular.

## CONSEJOS FASE POR FASE

**S** Asegúrese de que sus hijos hablen de sentimientos específicos en lugar de describir el problema o lo que hicieron. Quizá tenga que inducirles a ello sugiriendo algunos sentimientos (¿Estabas nervioso? ¿Notaste las huellas dactilares de los sentimientos en el estómago? ¿Se te puso la cara roja?). Esto puede resultar difícil, pero es importante que el niño aprenda a hacerlo.

**T** Asegúrese de animarles a ser específicos y de comprender la secuencia de sucesos y actos: quién hizo qué, y cuándo.

**O** Haga que los niños se concentren en lo que quieren, no en qué quieren hacer o qué quieren hacer los demás sino en el punto final, en el resultado definitivo cuando las cosas se hayan resuelto. Recuerde no indicar usted mismo el objetivo. Sea cauteloso en este punto, pues a los niños puede resultarles difícil establecer la diferencia entre un objetivo y algo que pueden hacer para lograr ese objetivo.

**P** Cuando aporten diferentes opciones, pregúnteles cuáles han probado ya. Con eso reconoce sus esfuerzos por haber tratado de pensar en la situación de forma independiente. También le da a usted la oportunidad de comprobar hasta qué punto son capaces sus hijos de pensar por sí mismos. Después, haga que el niño se devane los sesos al máximo. No le critique en este punto; por duro que le resulte, simplemente escúchele y anímele a aportar más ideas. Cuantas más ideas consiga que exprese (lo ideal sería cuatro o cinco) mejor será la cualidad de la acción que su hijo decida por fin llevar a cabo.

**P** Revise cada opción; a veces va bien escribirlas para llevar la cuenta. Haga que los niños prevean los resultados potenciales utilizando el lenguaje de las imágenes para ayudarles a hacerla de forma más vívida y real. De nuevo, quizá quiera escribirlas, como si estuviera realizando el diagrama de una frase. Puede mostrar diferentes resultados posibles para varias soluciones. Establezca diferentes columnas de resultados a corto y largo plazo, y de consecuencias para los niños y para otras personas implicadas. Una vez les haya sondeado un poco, quizá quiera añadir resultados probables de los que usted sea consciente pero en los que los niños tal vez no hayan pensado.

**S** El propósito de una solución es alcanzar un objetivo. Recuérdeles a los niños el objetivo y pregúnteles si esa solución les permitirá alcanzarlo.

**P** Revise el quién, el qué, el dónde y el cómo. Los detalles son fundamentales a la hora de trazar un plan responsable y serio y contar con buenas posibilidades de éxito. Anticípese a los problemas que surgirán al poner en práctica el plan y a cómo pueden enfrentarse a ellos los niños. A través de la práctica del despliegue de roles pueden inculcarse las aptitudes sociales necesarias para poner una buena idea en acción, permitiendo así que los niños lleven a la práctica su plan con mayor éxito. Haga que el niño se comprometa a tratar de ejecutar el plan. Prepárele para la potencial frustración si no logra su objetivo. Hágale pensar en qué hará entonces, incluyendo la repetición del

proceso de STOPP SPA. Es preciso saltarse esa fase con los niños más pequeños porque requiere un nivel relativamente alto de sofisticación cognitiva.

A Tras la puesta en práctica del plan del niño, revise con él lo que hizo o dejó de hacer. No se desanime si el niño no utilizó el plan. El seguimiento será de extrema importancia: reafirma la capacidad de resolver problemas del niño, le ayuda a adaptarse al plan en la medida de lo necesario y le hace saber que usted se preocupa de veras por él.

## EL RELATO DEL STOPP SPA DE UN PADRE

Uno de los autores combinó STOPP SPA con el procedimiento para mantener la calma para tratar de solucionar una situación inestable relacionada con su hija. El relato nos provee de un buen ejemplo de dichas técnicas en acción.

Mi hija de nueve años se ha inscrito en unas colonias recreativas durante los dos últimos veranos. El cursillo de tres semanas culmina con una comedia o una sátira ideada por sus integrantes y que se representa ante los padres. Mi hija siempre ha contribuido en gran medida a tales producciones y ha disfrutado de la oportunidad de ocuparse de parte de la coreografía y de seleccionar algunas de las melodías musicales utilizadas. Este año estaba muy ilusionada con realizar una sátira basada en varias melodías del musical de Broadway *Annie*. Cuando llegó a la casa de colonias, sin embargo, se enteró de que algunos niños deseaban hacer una sátira basada en la película *Space Jam*. De modo que el asunto se sometió a votación y se decidió seleccionar la música de *Space Jam*. Mi hija volvió muy enfadada a casa aquel día, y a continuación tuvo lugar la siguiente discusión:

PADRE: ¿Cómo te fueron hoy las colonias?

HIJA: Prefiero no hablar de eso.

PADRE: Venga, vamos, ¿cómo te fue?

HIJA: Bueno, la verdad es que no muy bien.

PADRE: ¿Qué quieres decir?

HIJA: Bueno, pues los niños no conseguían decidirse sobre qué sátira representar, y yo deseaba de veras utilizar la música de *Annie*, pero nadie más quería utilizarla a excepción de otra niña de mi grupo, de modo que votaron y la mayoría de los niños quería usar las canciones y la música de *Space Jam*, lo cual me parece espantoso. No me gusta esa música en absoluto.

PADRE: ¿Cómo te sentiste cuando pasó? [Averigüemos cómo se sentía.]

HIJA: Enojada y como loca.

PADRE: ¿No sentiste nada más? [Parafraseando conseguiremos más sentimientos.]

HIJA: Bueno, también me sentí muy frustrada y decepcionada. Ansiaba seguir con esto durante mucho tiempo.

PADRE: Sí, supongo que es duro contar con hacer algo y que de pronto no funcione. Veamos, ¿qué piensas hacer?

HIJA: Bueno, pues he decidido no participar en el espectáculo.

PADRE: Echemos un vistazo a esta situación desde un ángulo algo diferente.

HIJA: ¿Qué quieres decir?

PADRE: Sólo me preguntaba si podrías decirme con tus propias palabras cuál es exactamente el problema. [Eso es, definamos el problema.]

HIJA: Bueno, pues los demás niños no quieren utilizar la música de *Annie* que yo sugerí. Ése es el problema, y estoy enfadada.

PADRE: ¿Eso es todo?

HIJA: Bueno, en realidad me hacía ilusión usar esa música porque así habría podido interpretar un papel principal y cantar una de mis canciones favoritas, *Mañana*.

PADRE: Oh, de modo que querías ser el centro de atención.

HIJA: Supongo que el problema es que quería cantar esa canción y ser la estrella del espectáculo. [Ahora sí que llegamos al corazón del problema.]

PADRE: Bueno, eso no tiene nada de malo. Pero en ocasiones otros niños tienen que disfrutar de la oportunidad de tener un papel protagonista en la obra. De acuerdo, ahora que ya sabes cuál es el problema, vamos a establecer algunos objetivos para ti, incluso aunque no quieras participar en la obra. [Inducción de objetivos.]

HIJA: ¿A qué te refieres con eso?

PADRE: Bueno, incluso aunque no quieras un papel principal, ¿hay todavía ciertas cosas que te gustaría que sucedieran en la obra?

HIJA: ¿Sabes qué?, nunca se me habría ocurrido pensar en eso. Supongo que uno de mis objetivos podría ser ocuparme de que el decorado se diseñe correctamente y que los pasos de baile sean buenos.

PADRE: ¡Ahí los tienes! Ahora pensemos en unas cuantas cosas que podrías hacer. ¡Devanémonos los sesos! [Pensar en tantas ideas como sea posible.]

HIJA: ¡De acuerdo! Supongo que podría pedirle a mi monitor si puedo ayudar a pintar el decorado, o colaborar en la coreografía, o incluso hacer de ayudante de dirección.

PADRE: ¡Guau! ¡Desde luego se te han ocurrido ideas fantásticas! Ahora tratemos de visualizar esas ideas. ¿Qué te parece que sucederá si decides ayudar con el decorado?

HIJA: Supongo que si ayudara con el decorado, los otros niños apreciarían mis aptitudes artísticas y se sentirían contentos de que les ayudara.

PADRE: ¡No está nada mal! Y ¿qué hay de la coreografía? [Animar al niño a prever los resultados.]

HIJA: Bueno, he asistido a un montón de clases de baile y supongo que a los niños y a los monitores les gustaría que les ayudara a poner en escena los pasos de las distintas danzas.

PADRE: ¿Y lo de ser ayudante de dirección?

HIJA: Bueno... no estoy muy segura.

PADRE: ¿Qué quieres decir?

HIJA: Bueno, creo que sería divertido hacer de ayudante de dirección, pero me temo que los otros niños no me harían caso.

PADRE: Entiendo lo que quieres decir. Bueno, ¿qué idea te parece la mejor para ti? [Seleccionar la mejor solución.]

HIJA: Me parece que me gustaría ayudar con la coreografía. De ese modo podría participar en la diversión y ayudar a los demás niños con el espectáculo.

PADRE: Suena muy bien, pero ¿cómo vas a abordar a los otros niños y al personal de las colonias? [Planear el procedimiento.]

HIJA: Quizá mañana pueda abordar a mi monitor y exponerle mi idea de ayudar.

PADRE: ¿Cuál crees que será el mejor momento para hablar con tu monitor?

HIJA: Creo que cuando tú me dejes allí, antes de que llegue todo el mundo, podría hablar con él sobre mi idea. ¿Sabes qué?, estaré un poco nerviosa.

PADRE: Recuerda que puedes utilizar la estrategia para mantener la calma que te enseñé, antes de exponerle tu idea al monitor.

HIJA: Buena idea, papá; podría practicar ahora esa estrategia y ensayar contigo lo que diré.

PADRE: ¡Es una idea estupenda!

HIJA: De acuerdo, ahora que se me ha pasado el enfado le preguntaré educadamente a mi monitor si puedo colaborar en la coreografía.

PADRE: ¿Cómo te sientes ahora?

HIJA: Me siento mejor con respecto a las colonias.

PADRE: ¡Muy Bien! Mañana puedes poner en práctica tu plan y luego ya veremos qué tal salen las cosas. [Advertir qué ha sucedido y disponerse a continuar.]

HIJA: ¡Gracias, papá!

Mediante el sencillo método de sondear a mi hija y plantearle unas cuantas preguntas según el enfoque de STOPP SPA me fue posible ayudarla a resolver su problema. Cuando más animen los progenitores a sus hijos a utilizar STOPP SPA, más probable será que los niños interioricen los pasos y empiecen a utilizarlo de manera espontánea a medida que crecen.

## USO FORMAL DE STOPP SPA

La tercera aplicación es la de inculcar formalmente STOPP SPA y utilizarlo como guía para enfrentarse a los problemas y ayudar a los niños a llevar a cabo acciones más basadas en la reflexión. Para esta aplicación más formal y estructurada, debería usted revisar «quién» es STOPP SPA; utilice para ello las analogías de Pepito Grillo o del entrenador deportivo. Luego hablele al niño sobre cómo puede ayudarle este sistema a obtener lo que desea. Después repase cada una de las letras haciendo hincapié en los conceptos más destacables y aportando ejemplos. Entonces explíquelo al niño que va usted a poner en práctica STOPP SPA de diferentes maneras.

Tan pronto como le sea posible tras haber planteado el STOPP SPA, consiga el vídeo de una película, comedia televisiva o filmación familiar. Vea la cinta con su hijo y utilice STOPP SPA como guía para discutir sobre los sentimientos, problemas y objetivos de los personajes. Oprima el botón de «pausa» cuando lo crea necesario. Cuando hable acerca de sentimientos, concéntrese en huellas no verbales como expresiones faciales y posturas corporales. Cuando hable sobre pensar en lo que debe hacerse, identifique qué eligen hacer los personajes y haga que su hijo piense en otras alternativas. La cinta de vídeo debería proporcionarle montones de oportunidades para prever resultados.

En cierto sentido, y en lo que respecta a los valores, cuanto peor sea el vídeo elegido mejor será para usted. Algunos dibujos animados, por ejemplo, pueden verse esgrimiendo una actitud crítica si se utiliza STOPP SPA. Las viejas comedias con estereotipos sexistas también resultan útiles a la hora de establecer una distinción entre cómo se enfrentan a los problemas los personajes televisivos y cómo lo hace su familia. Utilizar STOPP SPA mientras ven la televisión ayuda a los niños a convertirse en espectadores activos y críticos de los medios de comunicación en lugar de aceptar pasivamente los valores y modos de conducta ajenos. Cuando vean la televisión de esta manera incluso usted mismo quedará sorprendido de lo inapropiados que resultan los modelos de roles que ofrecen los programas «familiares».

Mientras vea la televisión junto a sus hijos y STOPP SPA, puede hacer hincapié en alguna letra del proceso en particular. Puede decirles a los niños, por ejemplo, que ese día en concreto tratarán de descubrir tantos «objetivos» como les sea posible. Ello implicará automáticamente que observen con mayor concentración. Pueden discutir los objetivos a corto o largo plazo y el problema planteado por objetivos contradictorios.

## OTRAS OCASIONES FAMILIARES PARA STOPP SPA

Pueden utilizar STOPP SPA, ya sea formal o informalmente, en las siguientes ocasiones:



- al comentar acontecimientos de actualidad en torno a la mesa de la cena
- al planear actividades familiares, como las vacaciones
- cuando se tomen decisiones familiares
- al resolver conflictos entre hermanos
- cuando se revisen asuntos relacionados con los estudios o las profesiones
- al hablar de problemas persistentes
- al responder a alguna clase de crisis

## **I. Comentario de acontecimientos de actualidad**

Se trata de algo que quizá quiera compartir con los profesores de sus hijos. De hecho, le estamos ofreciendo un método basado en muchos años de uso fructífero en toda clase de escuelas. La comprensión de los acontecimientos de actualidad por parte de los niños —ya sea a través de periódicos, revistas, televisión o radio— se beneficia de las discusiones bien centradas. STOPP SPA le proporciona un método para que sus hijos piensen en los acontecimientos, mundiales, nacionales o locales —e incluso en el ámbito de la escuela— de un modo que les hace cobrar vida, que ejercita la capacidad de resolución de problemas de los niños y les prepara para actuar con responsabilidad.

En cualquier relato de actualidad intervienen normalmente distintas personas que toman decisiones sobre acontecimientos decisivos. ¿Quiénes son esas personas o grupos de personas? ¿Cuáles son sus objetivos? ¿Qué sentimientos experimentan hacia la situación actual? ¿Qué deberían hacer? ¿Qué resultado podrían tener sus distintas posibilidades? ¿Alcanzarán sus objetivos? Y en cuanto a sus hijos, ¿qué sentimientos experimentan hacia el asunto? ¿Se les ocurre algo que les gustaría hacer al respecto?

Plantearles a sus hijos preguntas como éstas les hace involucrarse en los acontecimientos de actualidad y les abre la posibilidad de actuar al respecto. Entre los muchos ejemplos de que hemos sido testigos se encuentran un grupo de adolescentes inspirados por STOPP SPA para crear un centro de jóvenes, un grupo de estudiantes de secundaria que ayudó a que su ciudad desarrollara un sistema de recolecta y reciclado de plásticos, un grupo de adolescentes que decidieron que un buen sistema para que los ancianos les tuvieran menos miedo sería organizarse para acompañar a los ciudadanos de la tercera edad en sus paseos y en sus compras y asistirles en tareas tales como rastrillar o apartar la nieve de sus umbrales, y casos individuales de estudiantes que escribían cartas por correo normal o electrónico a funcionarios públicos o escolares sobre temas que les preocupaban. Quedará usted gratamente sorprendido al descubrir que, si plantea las preguntas de STOPP SPA como guía inicial, sus hijos prestarán mayor atención a los acontecimientos de actualidad y se mostrarán más reflexivos y activos respecto a ellos.

## 2. Planificación de actividades familiares

¿Tienen alguna fiesta en perspectiva? ¿Y qué hay de las vacaciones? No decida nada aún; déle a STOPP SPA la oportunidad de ayudarlo. De hecho, las fases que le serán de mayor ayuda son las correspondientes a PP SPA. Haga que todos se devanen los sesos en busca de variedad de posibilidades. Pero no se lancen de cabeza a hacerlo. Primero realicen un par de actividades destinadas a aclarar la mente y activar el cerebro. Por ejemplo, ¿qué representa la siguiente figura?:



Haga que todos los miembros de la familia vean esta figura. Luego permita que todos den su interpretación. Concédanse un par de minutos y hágalos poner sus propuestas por escrito. *Recuerde las normas a la hora de devanarse los sesos en busca de posibles ideas: ni juicios ni críticas sobre lo que los demás digan; nada puede ser ni demasiado absurdo ni erróneo.*

Lleve a cabo el mismo procedimiento con la siguiente figura:



O pruebe con esta otra:



Tome entonces cualquier objeto de su hogar —una cuchara, una regla, una sartén, una esponja, un bolígrafo, una almohada, un cazo de aluminio— y haga que todos digan por turno qué función podría tener aparte de la habitual. Por ejemplo, una sartén podría ser un sombrero; una raqueta de tenis, un artilugio para hacer crepes; un arado, una maza para conseguir un premio en la feria al golpear el gong, un hogar para ranas, una aspiradora improvisada... ya se irá haciendo a la idea. La gente puede decir lo que le pase por la cabeza, o usted puede irles haciendo entrega del objeto por turno; pueden abstenerse de decir algo si así lo desean.

Esta clase de actividades hace que los pensamientos de las personas fluyan sin tapujos y les ayuda a mostrarse más creativas; así, cuando llegue el momento de planificar una actividad familiar será más probable que surjan ideas nuevas o combinaciones creativas de varias ideas.

### **3. Toma de decisiones familiares**

Este apartado constituye una extensión de conceptos que ya hemos descrito, pero se centra en algo que para muchas familias resulta muy arduo: elegir entre varias opciones. En este punto, STOPP SPA nos plantea cuestiones orientativas de suma importancia: ¿Cuál es nuestro objetivo? ¿Qué ideas pueden ayudarnos a alcanzarlo? De éstas, ¿cuáles podemos llevar a cabo ciñéndonos a un plan? Entonces viene la pregunta definitiva: ¿De veras queremos alcanzar ese objetivo? Si la respuesta es sí, STOPP SPA nos llevará entonces corrientemente a una solución. Si la respuesta es no, STOPP SPA no puede ayudarles; sólo ustedes pueden decidir su objetivo.

### **4. Conflictos entre hermanos**

Los niños se están gritando, empujando, quizá incluso pegando. Desde luego existe un conflicto. Como Pepito Grillo, STOPP SPA siempre está a mano para ayudarle a resolver los problemas de una forma que contribuya a forjar las aptitudes de la inteligencia emocional en sus hijos. STOPP SPA le ayuda a esclarecer qué piensan y sienten los demás. En primer lugar, separe a los niños. Usted querrá saber qué ha sucedido, pero no se obsesione con ello; en estos casos puede resultar difícil averiguar la verdad. Pregúntele al mayor de los niños qué intenciones tenía con respecto a su hermano o hermana. ¿Pretendía jugar? ¿Quitarle algo? ¿Se ocupaba simplemente de sus asuntos? ¿Quería preguntarle algo? ¿Qué hizo que entraran en contacto? Hágale entonces la misma clase de preguntas al hermano menor. Luego, pregúntele al mayor si el conflicto le ayudaba de algún modo a obtener lo que deseaba. (En este caso estará usted utilizando tanto STOPP SPA como los principios rectores.)

### **5. Orientación en los estudios y la planificación profesional**

En lo que respecta al terreno de la educación, un uso especial de STOPP SPA implica centrarse en las dos últimas fases: planificar el modo de proceder, anticiparse a los escollos, practicar y perseverar, y advertir qué ha sucedido e imaginar qué sucederá inmediatamente después. Existe un abismo entre tener una buena idea y convertirla en un acto responsable.

- Voy a estudiar y sacar buenas notas.
- Eso es fantástico. Pero, ¿cuándo piensas estudiar?
- Oh, más tarde.
- ¿Cuándo tienes el examen?

—Pasado mañana.  
—¿Dónde estudiarás?  
—Supongo que en la biblioteca. Iré mañana, después de la escuela.  
—Bueno, echémosle un vistazo a tu situación. Mañana después de la escuela tienes una reunión del club Ad Valórem. ¿Puedes perdértela?  
—No, o no obtendré créditos.  
—¿Y cómo afecta eso a tus planes de estudiar?  
—Bien... eh... pues supongo que tendré que estudiar hoy.

En este caso la labor del progenitor es ayudar al niño a pensar en los detalles de lo que supone una idea fantástica. Sabemos un montón de cosas acerca del mundo real, sobre cómo llevar a término nuestras ideas, que los niños aún están aprendiendo. Guiándoles con suavidad a la hora de pensar en situaciones como ésta, les transmitimos una parte de nuestra sabiduría, y gradualmente veremos cómo se irán forjando sus propias aptitudes. Lo más probable es que sea usted testigo de sus primeros progresos en este aspecto cuando empiecen a autocriticarse y comprendan, incluso antes de que usted diga nada, que sus planes bien pudieran precisar ciertas modificaciones.

En el contexto de la planificación profesional, STOPP SPA constituye una guía para la preparación de entrevistas, entre otras cosas. ¿Qué va a decir? ¿Cómo va a decirlo? ¿Qué dirá cuando le pregunten por qué quiere ese trabajo, cuáles son sus planes a cinco años vista, qué especiales cualidades puede aportar a la empresa, etcétera? Utilice el despliegue de roles para determinar cómo responderá su hijo, centrándose en los pasos para mostrar plena confianza en sí mismo y para mantener la calma antes y durante una entrevista. La fase de «Advierto qué ha sucedido» hace referencia al proceso de «rendir informes» tras una entrevista. ¿Qué sucedió? ¿Qué creo que salió mejor? ¿Qué podría haber salido mejor? ¿Surgió algo inesperado? ¿Cómo me ocuparé de ello si vuelve a surgir en otra ocasión? ¿Qué otras cosas debo llevarme conmigo para la próxima entrevista? Son preguntas que uno puede hacerse a sí mismo, o en las que los padres pueden ayudar a pensar a sus hijos durante las conversaciones posteriores a la entrevista.

## **6. Conflictos familiares persistentes**

Las aplicaciones de STOPP SPA en conflictos familiares persistentes abarcan desde utilizarlo como un medio de sacar a familias de una rutina asfixiante hasta su uso en entornos clínicos, como es nuestro caso cuando trabajamos de psicólogos. STOPP SPA no cambia en esas diferentes situaciones; más bien al contrario, pues a menudo se da el caso de que las situaciones clínicas conllevan mayor carga emotiva y una de las grandes tareas del profesional médico es ayudar a los miembros de la familia a centrarse en el conflicto que tienen ante sí y ceñirse a la aplicación de STOPP SPA, así como de otras aptitudes que pueda resultar necesario inculcar.

Para facilitar el «despegarse» de patrones persistentes de conflicto, un miembro de la familia —tanto niño como adulto— puede convocar una reunión familiar. Si su familia ya ha experimentado el concepto de tiempo compartido y otras ideas que hemos mencionado, entonces una reunión constituiría un suceso normal. Si trata usted de celebrar una reunión de este tipo por primera vez, le recomendamos que utilice el método para mantener la calma consigo mismo antes, durante y después de la misma. El enfoque de la cuestión que le recomendamos a la persona que la convoca es recurrir a la técnica de Colombo e indicar que no sabe muy bien cómo abordar el asunto de una tarea doméstica que no se ha llevado a cabo, un exceso de gritos y golpes en la casa, demasiados comentarios despreciativos, el hecho de no pasar el suficiente tiempo juntos, que los niños no obtengan buenos resultados en la escuela y se resistan a aceptar la orientación de sus padres para mejorarlos, que las habitaciones estén en absoluto desorden, que dos miembros de la familia se hayan enzarzado en una guerra verbal y otras hostilidades, que los padres divorciados estén en desacuerdo o esgriman actitudes contradictorias. «Me gustaría contar con la ayuda de todos. ¿Qué les parece si nos sentamos unos minutos el domingo por la noche en torno a las ocho [o en cualquier otro momento que pueda convenirles a todos] y hablamos del tema?» En la reunión puede resultar útil hacer uso de la hoja de trabajo que encontrará al final de este capítulo. Plantea una serie de pasos basados en STOPP SPA y anima a todos los miembros de la familia a contribuir con sus ideas. Una vez se hayan expuesto esas ideas, STOPP SPA puede utilizarse para expresar el problema con palabras, establecer un objetivo y esforzarse en aportar la mayor cantidad posible de soluciones.

## **7. Respuesta en caso de crisis**

Si es necesario, STOPP SPA puede utilizarse para esclarecer una situación y dirigir a todos los implicados en ella hacia una acción responsable. El término crisis puede incluir a un niño que se ponga enfermo en plena noche, una rodilla seriamente rasguñada tras una caída de la bicicleta, una pelea subida de tono con un amigo, un niño que se deja el libro de matemáticas en la escuela la víspera de un examen de esa materia, o una discusión de usted y su cónyuge sobre cómo gastarse la paga extra de Navidad. Puede utilizar todas las fases de STOPP SPA para ayudarse a esclarecer sus propios sentimientos y pasar a la acción de forma inmediata y efectiva cuando se halle inmerso en una crisis. Pero le indicamos cuáles son las fases clave que debe usar si la naturaleza de la crisis no permite el proceso completo o si alguien precisa ayuda urgente; aplique en ambos casos un STP (¿cómo nos gustan los acrónimos?):

**S** Los sentimientos constituyen la clave a la hora de resolver problemas. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los de los demás. Mantenga la calma y anime a los demás a hacerlo a su vez.

**T** Tengo un problema y necesito un objetivo. Visualice qué está sucediendo y qué es lo que usted más necesita que suceda.

**P** Piense en qué cosas pueden hacerse. Enumere con rapidez las principales opciones y decida cuál es la más viable y cómo puede llevarla a cabo. No se detenga ahí; efectúe un seguimiento de cuanto suceda para asegurarse de que el problema se está resolviendo.

Lo que hace que STOPP SPA forme parte de una educación emocionalmente inteligente es que los padres son conscientes del hecho de que, en situaciones de crisis, nos arriesgamos al «secuestro emocional». Cuando éste tiene lugar, es menos probable que se actúe con responsabilidad. Así pues, los progenitores emocionalmente inteligentes se preparan para las crisis. Escriben una tarjeta con los pasos STP para casos de crisis y la sujetan con un imán en la nevera o la guardan en el coche o en otro lugar fácilmente accesible, con frecuencia no muy lejos de un teléfono. El mero hecho de mirar la tarjeta produce una sensación de seguridad, de estabilidad emocional, de confianza en que, si utilizamos lo que sabemos, será más probable que nos abramos paso en la crisis que si somos presas del pánico o dejamos que nuestros sentimientos asuman el mando de la situación. Todos hemos atravesado alguna crisis. Utilizamos nuestras aptitudes para escudriñar en el futuro a través de la lente del pasado y prevemos cómo actuaremos cuando nos veamos inmersos en futuras crisis. La mayoría de nosotros reconoce que si contamos con una mínima estructura y un plan previo seremos capaces de superarla un poco más fácilmente.

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

STOPP SPA es una poderosa herramienta para la crianza emocionalmente inteligente. Pero seamos realistas, no vamos a utilizarlo de forma constante; lo que sucede en los hogares que se caracterizan por llevar a cabo una educación emocionalmente inteligente es que STOPP SPA se halla presente en ellos al menos en un par de formas distintas. Lo que importa es que usted descubra modos de utilizar las aptitudes de STOPP SPA que sean coherentes con su familia y les resulten cómodas, es decir, que las utilicen de la forma que más sentido tenga para ustedes. En el siguiente capítulo le ilustraremos el modo más lógico en que los padres pueden utilizar STOPP SPA y forjar en sus hijos las aptitudes necesarias para tomar decisiones sensatas y actuar con responsabilidad. Se lo mostraremos a través de las conversaciones progenitor-hijo. Leerá una serie de diálogos entre padres e hijos que tienen lugar en situaciones cotidianas. Haremos algunos

comentarios al respecto, de modo que pueda usted advertir qué pautas implica cada caso y ponerlas en práctica con mayor facilidad. Elija aquellos ejemplos que considere más relevantes para su familia y luego écheles un vistazo a los demás.

### GUIA PARA LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS FAMILIARES

Fecha: \_\_\_\_\_

**S** Nuestros **sentimientos** son:

**T Tenemos** el siguiente problema en la familia:

**O** Nuestro **objetivo** como familia es:

**P Pensemos** en diferentes cosas que podemos hacer:

---

---

---

**P Preveamos** los resultados:

---

---

**S Seleccionemos** la mejor solución para nuestra familia:

---

**P Planeemos** cómo proceder, anticipémonos a los escollos,  
practiquemos y perseveremos:

---

**A Advirtamos** qué ha sucedido y qué es preciso que hagamos ahora:

---

## PREGUNTAS QUE DEBEN PLANTEARSE PARA

**Si desea animar a sus hijos a pensar de ese modo:**

**Utilice preguntas como éstas:**

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>S</b> Los sentimientos me impulsan a resolver problemas.</p>                                | <p>¿Cómo te sientes?</p> <p>¿Qué otros sentimientos experimentas?</p> <p>Advierto que pareces ____</p> <p>¿Cómo crees que se siente ____?</p>   |
| <p><b>T</b> Tengo un problema.</p>  | <p>Me gustaría saber qué ha pasado exactamente.</p> <p>¿Qué sucedió antes?</p> <p>¿Qué estabas haciendo?</p> <p>¿Qué estaba haciendo ____?</p> <p>¿Qué sucedió después?</p> <p>¿Qué hiciste tú entonces?</p>  |
| <p><b>O</b> Mis objetivos me proporcionan una guía.</p>   | <p>¿Qué te habría gustado que sucediera?</p> <p>¿Cuál es tu objetivo?</p>   |
| <p><b>P</b> Pienso en cosas que puedo hacer.</p>  | <p>¿Qué trataste de hacer?</p> <p>¿Qué has pensado que puedes hacer?</p> <p>¿Qué otras cosas que hacer se te ocurren?</p>   |
| <p><b>P</b> Preveo resultados, tanto a corto como a largo plazo, para los niños y para otros.</p> | <p>¿Imaginas qué sucedería si ____?</p> <p>Cierra los ojos y trata de imaginarte haciendo lo que dijiste que harías.</p> <p>¿Qué ves suceder? ¿Cuándo?</p> <p>¿Y si fuera más tarde?</p> <p>¿Cómo te afectaría que así fuera?</p> <p>¿Y si intervinieran otras personas?</p> <p>¿Qué otra cosa podría suceder?</p> <p>¿Qué pasaría si tú ____?</p> <p>Has pensado en ____ y ____ como posibilidades.</p> <p>¿Qué me dices de ____ y ____?</p> |



- S** Selecciono la mejor solución. De las cosas que has pensado, ¿cuál te parece la más apropiada para intentarla en primer lugar?  
¿Cuál te llevará a alcanzar tu objetivo?
- P** Planeo cómo proceder, me anticipo a los escollos, practico y persevero. ¿Cómo vas a hacerla? ¿Cuál es tu plan?  
Muéstrame qué vas a hacer.  
Tal vez podamos practicarlo juntos antes de que lo intentes.  
¿Y si las cosas no salen como tú esperabas?  
¿Qué harás entonces?  
¿Qué otra cosa podrías probar?  
¿Y sí lo que pasa es \_\_\_?  
¿Cómo te enfrentarás a ello?
- A** Advierto qué ha sucedido y considero lo que voy a hacer. De acuerdo, piénsalo detenidamente e inténtalo.  
¿Cuándo te parece que hablemos de lo que ha sucedido?



## **7 Conversaciones entre progenitores e hijos sobre importantes elecciones y problemas relacionados con la educación**



Una de las cosas en que más coincide la gente, no importa su formación cultural, es en que desean una buena educación para sus hijos. Padres e hijos se enfrentan a numerosos riesgos y elecciones en el camino que lleva a acabar la escuela. Durante ese tiempo es preciso que los padres se comuniquen con toda franqueza con sus hijos. Y no resulta fácil hacerlo. La verdadera comunicación requiere que escuchemos y planteemos preguntas, en ocasiones guardándonos nuestras propias opiniones para poder oír lo que nuestros hijos nos dicen, y también que nos aseguremos de no aplicar automáticamente unas soluciones que resultaban apropiadas en nuestros tiempos y que por tanto asumimos que también son apropiadas para nuestros hijos.

Debemos hablarles a los niños de un modo que mantenga abiertos los canales de comunicación entre ellos y nosotros. Los desacuerdos pueden salvarse cuando existe un canal de comunicación; cuando no es así, las cosas pueden volverse mucho más difíciles. Hasta ahora hemos ofrecido los principios de una educación emocionalmente inteligente en piezas diferentes. Pero en muchas situaciones será preciso unirlos. Las preguntas que ayuden a introducir STOPP SPA y los principios rectores antes mencionados en sus charlas familiares son muy importantes a la hora de ayudar a sus hijos a utilizar sus facultades emocionales y de raciocinio para efectuar elecciones responsables y llevarlas a cabo de forma efectiva.

Lo que sigue, pues, es una serie de ejemplos de conversaciones entre progenitor e hijo, extraídos de situaciones reales con las que nos hemos enfrentado en escuelas, en nuestra labor médica o en nuestros hogares. Cuando las lea, fíjese especialmente en cómo los progenitores se esfuerzan en escuchar, en averiguar los puntos de vista de sus hijos y en no asumir el control e imponer sus ideas. Desde luego habrá ocasiones en que usted tenga opiniones muy marcadas, y debe entonces expresárselas a sus hijos. Pero el momento de hacerlo así es después de haberles escuchado a ellos, lo cual puede muy bien modificar lo que usted diga y cómo lo diga. Lo que es más, cuando los progenitores se embarcan en un diálogo genuino con sus hijos, en ocasiones les sorprende descubrir que las ideas de sus hijos no están tan lejos de las suyas como hubieran creído. Si conoce

usted las ideas de sus hijos es mucho más probable que tenga éxito a la hora de que ellos crean en lo que a usted le parecen las mejores opciones y actúen según ellas.

**Principios de la inteligencia emocional que se ponen de relieve en las actividades de este capítulo**

- ☞ 1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los sentimientos de los demás.
- ☞ 2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás.
3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta y regúlelos.
- ☞ 4. Plantee objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.
5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de relacionarse.

Los ejemplos que proporcionamos en este capítulo cubren asuntos relacionados con la educación porque su importancia es ineludible. El hecho de aplicar la educación emocionalmente inteligente a asuntos relacionados con la escuela se traduce en multitud de oportunidades de ayudar a los niños —y a las familias— a crecer. Los temas generales que se comentan incluyen:

- cómo empezar en una nueva escuela y acostumbrarse a los nuevos compañeros
- cómo reaccionar a boletines de notas e informes del progreso de los alumnos
- los deberes y cómo adaptarlos de forma equilibrada a otros aspectos de la vida familiar
- cómo decidirse por una profesión particular

## **LA CRISIS DEL JUEGO DE PELOTA EN LA ESCUELA PRIMARIA**

Durante los años de la escuela primaria los niños aprenden a hacer amigos y conservarlos, a compartir, a reaccionar cuando no se salen con la suya y muchas otras aptitudes sociales y emocionales importantes. Veamos cómo se enfrentan Aramas, de siete años, y su madre, Ellen, a una situación típica:

ARAMAS: Les odio. ¡Les odio a todos!

ELLEN: Espera un momento. Pareces furioso. ¿Qué sucedió?

ARAMAS: A Daniel y a Tim y a Adam... y también a Scott y Rebecca. A todos menos a Danny.

ELLEN: ¿Qué pasa con ellos?

ARAMAS: Reúnen a todo el mundo para jugar a la pelota, y no lo hacen tan bien.

ELLEN: ¿Les odias porque no lo hacen bien? ¿O pasó algo más?

ARAMAS: Stephanie y yo y Danny y Michelle estábamos allí de pie. Fueron y les preguntaron a todos si querían jugar a la pelota. Pero a nosotros no.

ELLEN: Por lo que parece eso te hizo sentir furioso.

ARAMAS: Les odio.

ELLEN: Guau. Pero ¿sabes qué?, todavía no estoy muy segura de cuál es el problema.

ARAMAS: Ellos pueden jugar y nosotros no. Sólo juegan unos cada vez.

ELLEN: Así pues, ¿qué te habría gustado que sucediera?

ARAMAS: ¡Quiero jugar a la pelota y divertirme!

ELLEN: Bueno, no te culpo por ello. Veamos, ¿qué ideas se te ocurren para poder jugar la próxima vez?

ARAMAS: Creo que podría pegarle a Adam si se me acerca.

ELLEN: Bueno, desde luego es algo que podrías hacer. ¿Qué otra cosa podrías hacer que te ayudara a conseguir jugar?

ARAMAS: No lo sé.

ELLEN: Oh, vamos. Sé que tienes buenas ideas, incluso cuando estás furioso. ¿Te ayudaría utilizar primero el procedimiento para mantener la calma?

ARAMAS: Podría decirle a Adam que ya no es amigo mío.

ELLEN: Me pregunto qué podrías hacer que te diera la oportunidad de jugar. Eso es lo que quieres, ¿no es así?

ARAMAS: Ajá, supongo que sí. Quizá pudiera reunir a todos mis amigos y empezar a jugar mañana y dejarles a ellos fuera.

ELLEN: ¿Alguna otra idea?

ARAMAS: Esto... podría... decirle al monitor o quizá al profesor que Adam no está siendo justo.

ELLEN: Seguro que podrías hacer eso. Pero se me ocurre otra cosa que podrías hacer.

ARAMAS: ¿Qué?

ELLEN: Podrías preguntarle a Adam y especialmente a Tim y Daniel por qué no te eligieron. Recuerdo que cuando yo iba a la escuela hubo un día en que los niños se disponían a jugar a la pelota y necesitaban sólo cuatro o cinco participantes, y les preguntaron a algunos de mis amigos si querían jugar, pero no a mí. Me puse furiosa con mis amigos que aceptaron jugar, pero luego hablé con ellos y descubrí que no habían sido ellos quienes me habían dejado de lado. Alguien les había dicho que lo hicieran.

ARAMAS: ¿Qué hiciste entonces?

ELLEN: No tenía a STOPP SPA para ayudarme. Y ya conoces a la abuelita Myra; estaría dispuesta a llamar al director y armar un buen jaleo con el asunto. Bueno, pues aquella tarde vi a uno de los chicos en una calle del barrio y le pregunté qué había pasado; no es que se parara a escucharme en realidad, pero dijo que si al día siguiente quería jugar a la pelota tenía que estar junto a la valla justo a la hora de

empezar el recreo. Así pues, no me enteré hasta más tarde de qué pasaba exactamente, pero supe que no me estaban dejando de lado.

ARAMAS: Vaya, estuviste muy bien.

ELLEN: Oye, tengo que pasar a buscar a Sara. Tendrás que venir conmigo porque no puedo dejarte aquí solo tanto rato. ¿Qué te parece si acabamos de hablarlo en el coche?

Por supuesto, la conversación continúa, pero ya hemos podido comprobar que la madre necesita armarse de paciencia cuando su hijo pequeño le relata qué sucede en la escuela. ¿Cuáles son los hechos? ¿Dónde está la verdad? Lo cierto es que prácticamente nunca llegaremos a descubrirlo. Pero si los padres escuchan con atención y plantean continuas preguntas, mientras utilizan los pasos para mantener la calma, finalmente llegarán a saber lo bastante para conseguir que el niño piense de manera responsable. En este caso es muy posible que la madre haya evitado una potencial pelea al centrarse en los objetivos de su hijo. Y con los niños más pequeños, contribuye con frecuencia a ampliar sus puntos de vista el hecho de recurrir a un relato de nuestra propia niñez, quizá adaptándolo un poco a la situación concreta del niño y a su nivel de comprensión, para así ayudarle a mostrarse seguro ante algo desde una perspectiva distinta. Ayudar a su hijo a expresar sus sentimientos con palabras, a tener presentes sus objetivos, conseguir que desarrolle el hábito de considerar unas cuantas ideas antes de decidirse por una, y, más en general, compartir con él los conocimientos de usted sobre la naturaleza de la amistad en la escuela primaria, son todas ellas actividades que los progenitores pueden llevar a cabo para contribuir a forjar una sólida base de inteligencia emocional en el niño.

## **FOMENTAR LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS**

Si fomentamos en los niños que expresen lo que sienten, les mostramos que somos sensibles a las señales que emiten y que resulta apropiado hablar sobre los sentimientos. No se trata de un mensaje con el que necesariamente estén de acuerdo todas las culturas, o las familias que formen parte de esas culturas. Pero la obra de Daniel Goleman sobre la inteligencia emocional deja bien claro que los sentimientos forman parte de nosotros. No pueden suprimirse, ignorarse o dejarse de lado. Nuestros sentimientos influyen en nuestros actos, y cuando no les prestamos atención no podemos estar seguros de cómo influenciarán aquello que pensemos, digamos o hagamos. Como todos los progenitores saben, en ocasiones decimos cosas muy distintas a las que sentimos. Hacerlo así forma parte de lo que significa ser humano. Pero cuando sucede de forma constante, la teoría de la inteligencia emocional nos advierte que nos causará problemas, incluso si lo hace años más tarde, cuando los niños escapan finalmente de la mirada vigilante de sus padres.

Así pues, si en su cultura o en sus creencias la expresión de los sentimientos constituye un hecho inusual, he aquí lo que le sugerimos basándonos en nuestras experiencias. No se le ocurra tratar de convertirse de inmediato en Leo Buscaglia o Deepak Chopra o Barney, ni en cualquier otro ser abocado al sentimiento. Sólo considere la posibilidad de permitirse expresar sus sentimientos en mayor medida que hasta ahora. Para empezar, incline la balanza tan sólo un poquito. En ocasiones nos hemos topado con que al padre o la madre les resulta más «natural» hacerlo así. En tales casos es conveniente que uno de ustedes empiece a ponerlo en práctica y el otro le observe, hasta llegar a sentirse cómodos con la idea y con cómo llevarla a cabo. Sin embargo, de entrada no existe razón alguna por la que cualquiera de los progenitores no pueda mejorar a la hora de captar sentimientos problemáticos, como el enojo, en sus hijos. He aquí algunos signos que puede usted detectar que le sugerirán que vigile de cerca los sentimientos de sus hijos:

- las «huellas dactilares» de sentimientos que muestren
- las palabras que digan
- los cambios en sus rutinas: repentinas maniobras dilatorias a la hora de irse a la cama, cambios en las pautas alimenticias o de sueño o en los niveles de energía

### **CÓMO INDUCIRLES A EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS**

- «¿Cómo te sientes? Me refiero a cuáles son tus verdaderos sentimientos.»
- «Pareces [abatido, enfadado, preocupado, etc., según resulte apropiado].»
- «Cuando me siento triste, a mí a veces tampoco me apetece comer.»
- «Por lo visto hay algo que te preocupa. No actúas como sueles hacerlo. Me gustaría hablar contigo sobre eso.»
- «Cuando te veo [describa algo que haya hecho el niño que le haga sospechar a usted la existencia de un problema], sé que te pasa algo. A veces esa actitud quiere decir [describa lo que le parece a usted que quiere decir], pero no estoy seguro. ¿Tengo razón, o se trata de otra cosa?»

Cualquiera de los sistemas de sondeo mencionados, y muchos más, puede utilizarse para provocar que su hijo exprese sus sentimientos. Si el niño se resiste, no le presione demasiado. Si se trata de un asunto que reviste seriedad, lo que el niño siente seguirá estando ahí para que usted intente de nuevo sonsacarle. Tan sólo asegúrese de hacerle saber que está usted disponible si desea hablar de ello. Y en ocasiones puede significar mucho no decir nada y sencillamente hacerle una caricia a su hijo o darle un abrazo. No existe mejor modo de decirle: «Me preocupo por ti.»

## DEMUESTRE ACEPTACIÓN Y RECONOCIMIENTO AL RESPONDER A LO QUE OIGA

Advierta que no hemos dicho que se muestre de acuerdo con lo que oiga, pues como padres sabemos muy bien que a veces ni siquiera es posible llegar a entender lo que oímos. Pero los sentimientos de su hijo no son ni buenos ni malos. En especial cuando son muy pequeños, es posible que no sean muy hábiles a la hora de expresar lo que sienten con palabras. Ese proceso requiere nuestra ayuda y nuestro apoyo. Y desde luego no queremos que depositen su confianza en nosotros haciéndonos partícipes de sus sentimientos para que luego se sientan traicionados o víctimas de nuestro desdén. Considere el siguiente ejemplo:

PADRE: John, ¿qué te sucede?

JOHN: Nada.

PADRE: De veras, hijo mío, me gustaría saberlo. No has probado la comida, y eso no es propio de ti.

JOHN: Bueno, se trata de Gary. Me parece que ya no le caigo bien, y estoy preocupado.

PADRE: Es lo más ridículo que he oído en mi vida. ¿Cómo puedes preocuparte por Gary? Por supuesto que le caes bien.

JOHN: Ahora tengo que irme a ordenar mis cosas. Hasta luego.

¿Y si el padre de John hubiera reconocido sus sentimientos y le hubiera elogiado por compartirlos?

PADRE: Comprendo que eso te perturbe. Gracias por decírmelo. Me preocupaba que estuvieras siguiendo alguna nueva dieta absurda.

JOHN: No, papá, no se trata de una dieta.

PADRE: ¿Qué sucedió entre tú y Gary?

JOHN: En realidad nada. (El padre espera en silencio.) Bueno, ahora llama mucho más a Chris, y a Rick, y ya nunca me invita a su casa como solía hacer. El otro día le vi comiendo con ellos dos.

PADRE: Les viste a los tres comiendo juntos. ¿Cómo te hizo sentir eso?

JOHN: Empecé a sentir punzadas en el ojo izquierdo. Me sentí furioso y preocupado al mismo tiempo. Y ¿sabes qué más me sucedió con Gary... ?

Al reconocer sus sentimientos y demostrar que los valora, el padre ha conseguido que John le cuente más cosas. Utilizar este método permite que los progenitores acaben obteniendo información que no se esperaba. En ocasiones, esta clase de conversaciones supone un buen modo de introducir el concepto de las huellas dactilares de los



sentimientos, si es que no lo había hecho usted aún. Para John, las punzadas de dolor tras el ojo izquierdo suponen una señal de que algo no anda bien con sus sentimientos.

## **CÓMO ENFRENTARSE A LA TRANSICIÓN DE LA ESCUELA PRIMARIA A LA SECUNDARIA**

Para los niños, una de las transiciones más difíciles de afrontar es la de la escuela primaria a la secundaria. Hay tantas cosas nuevas a las que adaptarse, y cada una de ellas apela a la capacidad de tomar decisiones y resolver problemas del niño. Con frecuencia la nueva escuela supone muchos cambios: el tiempo entre clases o actividades es mucho más limitado; los chicos de los últimos cursos pueden elegir al nuevo como blanco de sus burlas; hay muchos más profesores que antes, y el niño tiene que estar al día con los deberes y estudiar un montón de asignaturas distintas. ¡Guau!

Echemos un vistazo al caso de Glenna, que tiene doce años y dentro de dos semanas empezará sus estudios en la escuela secundaria Peter Guzzardi. Irá en autobús, lo cual será nuevo para ella. Antes acudía a la escuela primaria de Marcil, en su propio barrio. Su hermano tiene diecisiete años y acude al instituto East Central. Tiene una hermana más pequeña, de nueve años, que todavía estudia en Marcil. Sus padres, Walter y Darlene, tienen ambos cuarenta y cuatro años. Darlene ya pasó por un episodio parecido con su hijo Michael, pero el caso fue algo distinto porque Michael era robusto para su edad y aficionado a los deportes, por lo que conocía a chicos mayores que él, tenía plena confianza en sí mismo y la transición no le supuso mucho problema. Y, para ser honestos, Walter y Darlene no estaban en aquella época tan al tanto de lo que supone el cambio a la escuela secundaria como lo están ahora.

GLENN: Me duele mucho la cabeza y el estómago.

MADRE: ¡Vaya! ¡Las dos cosas a la vez! ¿Hace mucho que te duelen?

GLENN: No estoy segura. Pero no es que esté enferma exactamente.

MADRE: Oh. Suena como ese dolor de cabeza que tiene papá cuando algo le preocupa demasiado, o como los dolores de estómago de tu hermano justo antes de un partido.

GLENN: Ajá.

MADRE: ¿Y qué es eso que tanto te preocupa?

GLENN: Digamos que me da un poco de miedo ir a la escuela.

MADRE: ¿A qué te refieres?

GLENN: La escuela va a empezar muy pronto, y no creo que vaya a gustarme.

MADRE: De modo que estás asustada y quizá nerviosa porque no estás segura de que te vaya a gustar la nueva escuela y todos los cambios que supone.

GLENN: Ajá.

MADRE: ¿Y cómo tendrían que ser las cosas para que te sintieras mejor? ¿Qué te gustaría que sucediera?

GLENNA: Ya que no puedo dejar de ir a la escuela y quedarme en casa para siempre, supongo que lo que me gustaría es no tener miedo.

MADRE: Bueno, ¿se te ocurre algo que puedas hacer para sentir menos miedo y para que te sea más agradable la idea de ir?

GLENNA: No.

MADRE: Piénsalo un momento. Seguramente no eres la primera persona sobre este planeta que va a acudir a una escuela nueva y se siente de ese modo, ¿sabes?

GLENNA: Eso ya lo sé, mamá. Bueno, veamos, Linda empezó en Guzzardi el año pasado; podría hablar con ella.

MADRE (asintiendo): Ajá.

GLENNA: Podría fingir que en realidad nada ha cambiado, que no se trata de una nueva escuela...

MADRE: Sí, claro, podrías hacer eso...

GLENNA: Quizá pudiera quedar con alguien para ir juntas. Ellen y Patrice van a ir en el mismo autobús, y apostaría a que el asunto les preocupa tanto como a mí. Puedo llamarlas cuando regresen de las vacaciones y las colonias de verano.

MADRE: ¿Cuál te parece que sería la mejor solución para ti?

GLENNA: La verdad es que Linda no me cae muy bien; quizá hable con Ellen o con Patrice.

MADRE: ¿Cuándo volverás a verlas?

GLENNA: Simplemente puedo llamar a alguna de las dos por teléfono. Ambas regresan a casa cuando acabe el fin de semana.

MADRE: ¿A cuál llamarás primero, y cuándo crees que será buen momento para hacerla?

GLENNA: Esto... me parece que a Ellen, pues me cae mejor. Pero tendré que esperar hasta pasadas las once de la mañana, porque ¡le encanta dormir!

Los padres pueden estar al tanto de esas llamadas telefónicas y ver qué tal le va a Glenna. Deberían comprobar si la niña consigue recobrar la confianza. De no ser así, pueden analizar de nuevo lo sucedido y volver a utilizar STOPP SPA. Otra posibilidad es buscar algunos libros en que aparezcan niños en situaciones similares a la de Glenna, como los de Judy Blume o Mark Geller. Sea como fuere, Darlene utilizó STOPP SPA para animar a Glenna a actuar, para abrir un canal de comunicación y para ayudar a su hija a evitar cualquier sentimiento de derrota.

Examinemos brevemente cómo ha ayudado Darlene a Glenna mediante la utilización de STOPP SPA en lugar de tratar de resolver los problemas de su hija por ella. Planteándole las sencillas preguntas que les proponíamos en la hoja de trabajo, esta madre logró fortalecer las aptitudes de Glenna a la hora de tomar decisiones sociales y resolver

problemas, y ayudó a su hija a tener confianza en sí misma, así como en su habilidad para resolver conflictos y hacer elecciones. Darlene ayudó a Glenna a:

1. buscar signos de diferentes *sentimientos* (se centró en ellos y utilizó las «huellas dactilares» que habían formado parte de conversaciones familiares previas);
2. definir con precisión el *problema* («¿Qué es eso que tanto te preocupa?»);
3. decidirse con respecto a su *objetivo* («¿Y cómo tendrían que ser las cosas para que te sintieras mejor? ¿Qué te gustaría que sucediera?»);
4. *pensar* en algunas soluciones («Bueno, ¿se te ocurre algo para sentir menos miedo y que te sea más agradable la idea de ir?» Cuando la madre oyó la típica respuesta negativa utilizó el humor y amplió la perspectiva de su hija al hacer referencia a puntos de vista ajenos: «Piénsalo un momento. Seguramente no eres la primera persona que va a acudir a una escuela nueva y se siente de ese modo, ¿sabes?»);
5. para cada solución, *prever* todas las inmediatas consecuencias posibles;
6. elegir la mejor *solución* («¿Cuál te parece que sería la mejor solución para ti?»);
7. *trazar planes* al respecto y efectuar una comprobación final («¿A cuál llamarás primero, y cuándo crees que será buen momento para hacerla?»);
8. llevar el plan a la práctica y advertir qué sucede para aplicarlo a la hora de resolver problemas y tomar decisiones eficaces en el futuro.

## DIFICULTADES ACADÉMICAS EN LA ESCUELA SECUNDARIA

Harold y Cici James tienen un hijo con problemas académicos. Harold trabaja para el departamento de servicios sanitarios de su ciudad. Cici trabaja media jornada en el despacho de un optometrista. Su hijo, Franklin de once años, tiene ciertas dificultades en la escuela. Tienen tres hijas más pequeñas, Aisha, de cuatro años, Linda, de cinco, y Shawn, de siete, quienes acuden contentas a la escuela y cuyo rendimiento es bueno hasta la fecha. Los problemas de Franklin suponen una novedad para ellos. La hermana de Cici, Ramona, también está en la casa y no se abstiene de dar su opinión.

CICI: No lo entiendo. Le ayudamos a estudiar, y él estudia. Es posible que suspenda en tres asignaturas. No sé qué decir.

HAROLD: ¿Recuerdas la época en que tú misma ibas a la escuela?

RAMONA: No hay nada que recordar. Ese chico acabará teniendo serios problemas.

Esperen a que empiece a salir por las noches y a andar por las calles...

HAROLD: Ramona, no es eso lo que necesitamos oír ahora.

CICI: Bueno, pero es posible, ¿no? Si dejan de preocuparle los estudios, ¿por qué no va a empezar a salir por ahí con los amigos?

HAROLD: De acuerdo, todos estamos preocupados por él y tenemos modos distintos de expresarlo. ¿Qué es lo que deseamos para Franklin?  
CICI: Bueno, pues queremos que vuelva al buen camino y que rinda adecuadamente en la escuela.  
RAMONA: Ese chico va a arruinar su vida, y nosotros no hacemos más que parlotear.  
HAROLD: ¿De veras crees que Franklin desea arruinar su futuro?  
RAMONA: No, claro que no, pero...  
HAROLD: Entonces veamos qué opina el chico; hablemos con él sobre lo que está pasando.

Advierta usted que, cuando Harold habla con Franklin, trata de servir de modelo y de utilizar sugerencias y preguntas no comprometedoras para ayudarle a esclarecer su objetivo. Cuando los niños empiezan a tener problemas académicos, es importante dejar claro que existe un objetivo común, el de aprender. Cuanto más pronto se aborden tales problemas, y cuanto más pequeño sea el niño, mayor será la facilidad con que se desarrollen esta clase de conversaciones. Pero nosotros las hemos mantenidos con chicos de edades comprendidas entre los doce y los dieciocho años, y también con estudiantes universitarios. Si uno se ciñe al esquema, STOPP SPA le facilitará en cierto punto generar un plan de acción.

HAROLD: Franklin, estas notas me preocupan. Pero eres tú quien las obtuvo, y quisiera saber cómo te sientes al respecto.  
FRANKLIN: No me sorprenden; sabía que estaban en camino.  
HAROLD: Pues ahora ya son una realidad. ¿Te sientes orgulloso de ellas, o nervioso o disgustado? ¿O algo más?  
FRANKLIN: Me siento nervioso y disgustado.  
HAROLD: De acuerdo, vamos a analizar esto juntos. ¿Qué te hace sentir nervioso?  
FRANKLIN: Estoy nervioso porque os he oído hablar de mí y no sé qué pretendéis hacer.  
HAROLD: ¿Qué te hace sentir disgustado?  
FRANKLIN: Estoy disgustado porque mis notas son muy bajas y no puedo hacer que suban de nuevo.  
HAROLD: ¿Que no puedes? ¿Qué quieres decir?  
FRANKLIN: Quiero decir que he estudiado, que lo he intentado, pero que eso ya no funciona como antes.  
HAROLD: Bueno, si las cosas pudieran salir como tú quisieras, ¿qué te gustaría que sucediera?  
FRANKLIN: Me gustaría volver a sacar buenas notas. Y...  
HAROLD: ¿Y qué más?  
FRANKLIN: Haría que todo el mundo volviera a sentirse orgulloso de mí ingresando en algún club o equipo o algo así. Quería escribir para el periódico de la escuela, pero quizá no pueda hacerla si mis notas son tan bajas.

HAROLD: Bueno, hijo, esto se está poniendo un poco complicado. Qué tal si consigues una hoja de papel, escribes en ella tus objetivos y planificas un poco cómo hacer que tus notas suban, que puedas ingresar en algún club y quizá incluso que escribas en el periódico. Vamos a analizar las cosas de una en una...

A partir de ahí, cómo vayan las cosas depende en gran medida de la familia. ¿Se centrarán en el aspecto académico? ¿Apoyarán a Franklin en su intento de escribir en el periódico? Pase lo que pase, el mayor logro en este caso es el de que la familia le diera a Franklin una oportunidad de hablar sobre sus sentimientos. Día tras día se sentaron con él, lo que hizo que le fuera incluso más duro estudiar y aprender. Aunque las aptitudes de Franklin para el estudio hayan mejorado hasta ahora, es posible que precise una ayuda especial para adaptarse a nuevas exigencias académicas. De nuevo, cuanto antes se le facilite, antes podrá el niño enfrentarse a la situación con esperanza. Sin esperanza, aprender es como escalar una montaña con zapatos de gala: resbaladizo y peligroso.

## LOS DEBERES

En ciertos hogares los deberes no suponen un problema. Pero en la mayoría proporciona una de las mayores ocasiones de poner a prueba la educación emocionalmente inteligente. Los deberes no suelen resultar especialmente atractivos a los niños, sobre todo si se los compara con hablar por teléfono, intercambiar mensajes por Internet, ver la televisión, escuchar música, practicar deportes o, para algunos, respirar. Resulta difícil «vender» los beneficios a largo plazo de los buenos hábitos de trabajo, de hacer los deberes para sacar mejores notas, conseguir un mayor aprendizaje de las materias o acceder a la universidad, en especial cuando se tiene algo inmediata y tangiblemente atractivo delante de las narices. Y no espere, por cierto, que su hijo se precipite a hacer los deberes en aquellas materias en que muestra facilidad con mayor presteza que en las que le resultan áridas. En ambos casos, aunque por distintas razones, su hijo tal vez trate de evitar los deberes: en el primero, a causa de! exceso de confianza y el aburrimiento; en el segundo, a causa de la falta de confianza o de la frustración.

El tiempo que dedican a los deberes le permitirá a usted ser testigo de todo el repertorio de sentimientos de disgusto de sus hijos. Trate de ayudarles a expresar esos sentimientos con palabras y luego a definir la naturaleza exacta del problema. Una vez logrado, podrán empezar a resolver problemas y planificar juntos con mucha menor inclinación a arrebatos emocionales, tanto suyos como de sus hijos. Como comprobará en los ejemplos que siguen, los deberes no sólo consisten en hacer el trabajo pendiente; implican también estar preparado para hacer ese trabajo y también efectuar un seguimiento para asegurarse de que se haga adecuadamente y de una forma que contribuya a forjar el orgullo en lugar de a minarlo.

## COMO RESOLVER LA COMPULSIÓN QUE SUPONEN LOS DEBERES

Una herramienta muy útil para enfrentarse al problema de los deberes es la gráfica horaria. Contribuye a que los deberes no se conviertan en una continua batalla progenitor-hijo mediante el procedimiento de considerarlos un problema a resolver. Aunque con frecuencia no lo parece, los deberes son más asunto de su hijo que de usted. De modo que usted puede adoptar una postura de apoyo a la hora de resolver el problema, como hace Luz con su hijo Ozzie:

LUZ: Ozzie, ¿qué escribiste en la gráfica de los deberes?

OZZIE: Estaba trabajando en la cocina y me puse como loco porque quiero ver el partido y este ejercicio de lectura es tan largo y lleva tanto tiempo...

LUZ: De modo que tienes dos problemas, ¿no? Te perderás el partido y estos deberes te ocupan un montón de tiempo.

OZZIE: Sí. ¿Puedo ver el partido, mamita?

LUZ: Cariño, primero tienes que acabar tus deberes. Pero quizá, si haces muchos progresos, puedas ver el principio del partido, terminar entonces los deberes, y ver el final.

OZZIE: Pero es imposible que sea capaz de acabarlos. Mira. Mira todo lo que tengo por hacer.

LUZ: Me pregunto en qué estaría pensando la profesora al ponerte todo eso de hoy para mañana. Lo mejor será que la llame y se lo pregunte.

OZZIE: Bueno, lo cierto es que me puso estos deberes el lunes.

LUZ: Ah. De modo que el problema es que si dejas todo el trabajo para el último día, te pierdes cosas divertidas y tienes que trabajar duro y bajo presión.

OZZIE: Supongo que sí.

LUZ: ¿Cuál es para ti el mejor momento del día para hacer esta clase de ejercicios de lectura?

OZZIE: Nunca he pensado en ello. Me parece que es por las noches o los fines de semana, no por las tardes. La tarde es el momento de hacer la siesta, o quizá de cosas más fáciles como las matemáticas o los ejercicios de laboratorio.

LUZ: ¿Cómo te sientes ahora?

OZZIE: Me siento furioso conmigo mismo. Pero, oye, ¿podemos hablar más tarde? Tengo mucho que leer, y ésta es mi mejor hora...

La gráfica ayuda a centrarse en el objetivo, reduce la tensión y la culpa que el progenitor pueda experimentar por problemas relacionados con los deberes, y en otro sentido contribuye a forjar importantes aptitudes emocionales en el niño por el método de

hacerle ejercitar su capacidad planificadora y permitiéndole que descubra cuáles son sus mejores y peores momentos para llevar a cabo diferentes clases de labores académicas.

### LA HORA DE LOS DEBERES: RECONOCE TÚ MISMO EL PROBLEMA

*Ejemplo:* ¿Dónde tratabas de hacer los deberes? En la cocina.  
¿Cómo te sentías? Frustrado.  
¿Cómo supiste que te sentías así? Porque no paraba de golpear la mesa con el lápiz y tenía la cara muy roja.  
¿Cuál era exactamente el problema? Me sentí frustrado porque tengo dos páginas enteras de problemas de matemáticas por hacer y no sé cuándo hacerlas y quiero hablar por teléfono con mis amigos esta noche.

¿Dónde los hacías? \_\_\_\_\_  
¿Cómo te sentías? \_\_\_\_\_  
¿Cómo supiste que te sentías así? \_\_\_\_\_  
¿Cuál era el problema? Me sentí \_\_\_\_\_  
(cuándo o por qué) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### AYUDE A SUS HIJOS A ORGANIZARSE PARA QUE OBTENGAN EL MAYOR PARTIDO A SUS ESFUERZOS

Los deberes requieren cierto grado de preparación. Algunos niños pecan de desorganizados. No saben dónde anotaron lo que debían hacer, dejan las cosas para el último momento y, cuando por fin se sientan a hacer algo, a veces no disponen del libro o la documentación necesaria o el material que manejan parece en absoluto desorden. Es natural que los padres se pregunten el motivo de ello y qué pueden hacer al respecto.

¿Se acuerda usted de esas horas que en la escuela se conocían como «horas de estudio»? Para la mayoría de estudiantes se trata de momentos para hacer payasadas, dibujar o soñar despiertos; sólo los más organizados las aprovechan para adelantar un poco el trabajo. Cada vez más educadores se están percatando de que el grado de organización difiere de unos niños a otros, y de que esas diferencias pueden estar relacionadas con sus actitudes escolares (y vitales) en general. Un niño que muestre al menos cierto grado de organización tiene más posibilidades de llevar al día los deberes,

de no perder la documentación y de hacer entrega de trabajos de aspecto medianamente cuidado (quizá incluso pulcro).

Tanto los padres como los profesores tienen muy claro que muchos estudiantes —y quizá la mayoría— no hacen «todo lo que pueden», es decir, que no utilizan al máximo sus aptitudes. En particular durante los años de la escuela secundaria, una forma de que los niños mejoren su rendimiento es ayudarles a encontrar modos de organizarse mejor, escuchar y concentrarse más, y de canalizar su energía de forma que consigan hacer los deberes con eficacia y sin desperdiciar el tiempo. El éxito en los estudios, en el trabajo, en los deportes y en muchas otras facetas de la vida requiere que seamos capaces de canalizar nuestros talentos para conseguir llevar a la práctica ciertas cosas. Y con la cantidad de competencia, exigencias y presión de que son víctimas los niños, los padres pueden colaborar a que sus hijos tengan al menos cierta destreza a la hora de organizarse. He aquí cómo:

### **Ayúdele a crear un buen ambiente de estudio**

¿Dónde hacen sus hijos los deberes? La mayoría de niños rinde más en espacios amplios y libres de distracciones (juguetes, revistas, lápices de colores, Game Boys o teléfonos), con una iluminación decente y donde no haya interrupciones frecuentes. Algunos niños necesitan un sitio tranquilo. Para otros, desaparecer en su habitación es sinónimo seguro de pérdida de tiempo. Es preciso que los padres vigilen de tanto en cuando a esos niños que prefieren «estudiar» en sus habitaciones. Otros rinden más si estudian en un lugar público como la escuela o la biblioteca. Los niños no siempre buscan o consiguen crear el ambiente de estudio más adecuado. De modo que asuma usted un papel activo y ayúdele a planificar, encontrar y mantener un espacio de trabajo que le «rinda» beneficios.

### **Encuentre un modo de llevar un control de las tareas asignadas**

Es más fácil decirlo que hacerla, pero es importante que insista usted al respecto. El primer paso para llegar a ser organizado es que los niños sepan qué tienen que hacer, qué necesitan para hacerla y cuándo deben entregarlo. Con frecuencia resulta necesario algún sistema para que los deberes se pongan por escrito y se compartan de forma rutinaria con los padres. Algunas escuelas secundarias utilizan unas «agendas» que los estudiantes deben rellenar para cada asignatura, apuntando en ellas los deberes y trabajos a largo plazo, pero aún hay pocas escuelas que lo hagan y se lo tomen lo bastante en serio. Se precisa disciplina para asegurarse de que las entradas se apuntan en cada asignatura, aunque sólo sea para poner «nada por hoy». Si sus hijos aún necesitan recordatorios,



puede disponer un horario para llamadas telefónicas o mensajes por Internet para que su hijo contacte con algún amigo y se asegure de no haber olvidado nada. Ciertas escuelas graban las tareas asignadas en sistemas de buzón de voz. Pero en algunos casos le será a usted necesario pedirle a la escuela que le envíe una lista diaria y firmada con los deberes, o reunirse con el consejero o tutor o psicólogo para establecer un sistema que funcione para el caso concreto de usted y sus hijos.

### **Asegúrese de que las cosas se hagan por orden**

Con frecuencia los niños tienen deberes diarios en varias asignaturas, un par de trabajos pendientes y algún examen en ciernes con los que hacer malabarismos a la vez. Incluso a nosotros los adultos nos resulta difícil organizar nuestras muchas responsabilidades; ayudemos pues a nuestros hijos a desarrollar sus aptitudes en este sentido. Aquí no existen las respuestas fáciles. Depende de la rutina de su familia, de las actividades extraescolares de los niños, de la hora de irse a la cama, etcétera. Pero eso hace que sea incluso más importante ayudar a sus hijos a planificar cuándo hacer las cosas. Cuestiones como las que siguen le resultarán de ayuda:

- ¿Qué tienes que hacer para mañana?
- ¿Qué tienes que hacer para finales de semana?
- ¿Tienes algún examen próximamente? ¿Cuándo? ¿Algún trabajo? ¿Cuándo debes entregarla?

A muchas familias les resulta útil poner por escrito esa información para luego consultar la agenda diaria y el calendario a largo plazo. También se puede utilizar un programa de ordenador para poner en orden la información. El próximo paso a seguir puede ser más o menos directo dependiendo de lo que su hijo requiera:

«De acuerdo, vamos allá. ¿Qué planes tienes para acabarlo todo? ¿Qué vas a hacer esta noche? ¿Qué vas a hacer en primer lugar?» O «De acuerdo, vamos allá. Creo que sería mejor que empezaras por esto y luego hicieras esto otro. Como el fin de semana saldremos por ahí, tendrás que encontrar tiempo para hacer estas lecturas durante la semana. ¿Qué te parece el martes, después de la escuela? ¿No tendrás algún plan para entonces...?»

Estas conversaciones variarán por supuesto según las edades de sus hijos y su grado de organización. Pero los progenitores juegan un papel importante a la hora de planear las actividades diarias, y al niño le ayuda que esa planificación reconozca sus responsabilidades escolares. Si existiera la complejidad añadida de que la familia lleve a cabo rígidas prácticas religiosas o de que los niños deban dividir su tiempo entre distintos hogares de sus padres, la planificación requerida sería aún mayor. Y si se da realmente el

caso de que su hijo no disponga del tiempo necesario para rendir al máximo en sus deberes, usted al menos lo sabrá y podrá hacer que tanto sus expectativas como sus reacciones se adapten a ello.

Aunque es posible que a los progenitores les parezca que existen muchos modos de que sus hijos sean más organizados, deben tomarse ciertas precauciones al respecto. Los viejos hábitos son difíciles de cambiar. Empiece poco a poco, quizá mediante alguno de los métodos propuestos con anterioridad, o poniendo en práctica sus propias ideas al respecto. Vaya probando hasta que encuentre algo que parezca funcionar. Siga con ello durante algún tiempo para que su hijo pueda tener la sensación de estar más organizado. Añada entonces algún aspecto nuevo. Resulta adecuado empezar a forjar esa sensación de organización lo antes posible; cuanto menor sea el niño más fácil le resultará a usted vigilar de cerca sus hábitos de trabajo y ayudarle en lo necesario. Pero recuerde esas ocasiones en que usted ha tratado de seguir una dieta, dejar de fumar, hacer ejercicio o de hacer cualquier otra cosa que haya supuesto un cambio en sus viejos hábitos, y ¡sea paciente!

### **ESTOY ORGULLOSO DE MI TRABAJO**

Con demasiada frecuencia los deberes son algo que tiene que terminarse lo antes posible, si no antes. Si se han hecho en su totalidad, lo cual no es siempre el caso, existe entonces una gran probabilidad de que se haya intentado ganar con ellos alguna especie de competición de velocidad a la hora de escribir. Si se realizan con un procesador de textos es posible que su aspecto sea un poco más pulcro, pero el descuido se hace patente en otros detalles. ¿Qué tiene que hacer un padre o una madre? La respuesta en este caso la ha consagrado la tradición: darle la lata al niño y amenazarle. En ocasiones resulta eficaz, pero requiere un gran esfuerzo por parte de los padres y no les reporta satisfacción alguna.

Un hábito que puede desarrollarse es el de comprobar el trabajo propio. Haga que sus hijos le muestren los deberes una vez realizados y pregúnteles, por ejemplo, «¿Has comprobado esto?» o «¿Crees que tu profesor será capaz de leer esto?» o «¿Estás seguro de haber contestado como es debido y de haber seguido las instrucciones? Vamos a ver...» En ocasiones ayuda ser un poco creativo a la hora de comprobar. Organícese de forma que un vecino o un pariente que viva cerca eche una ojeada ocasional a los deberes. Los niños pueden intercambiar sus libretas con hermanos o amigos. Trate de no asumir el papel de «oficial de policía», en especial si su hijo es descuidado y no responde bien a sus exigencias de comprobar el trabajo. La clave está en colaborar a que su hijo experimente una sensación de orgullo al presentarle el fruto de su esfuerzo, y con frecuencia eso se aprende antes si a uno le preocupa la reacción de quien vaya a verlo. He aquí una alternativa que a nosotros nos encanta. Se llama «la comprobación del orgullo» y se basa

en una idea que les gusta especialmente a los profesores de matemáticas: haga que la *comprobación* del trabajo forme parte del trabajo en sí.

Una hora antes de irse a la cama, los niños le muestran a mamá o papá los deberes que deben llevar a la escuela al día siguiente. Lo que van a revisar es que se hayan completado y que se hayan hecho con la debida pulcritud. Haga el comentario de que debemos sentirnos orgullosos de nuestro esfuerzo y que es preciso que quede claro que hemos trabajado en lo que se nos asignó y que nos preocupa el profesor que va a tener que revisarlo. Es una cuestión de respeto. No se trata necesariamente de una comprobación de la exactitud de las respuestas, de modo que es algo que los padres pueden hacer incluso aunque no se sientan plenamente seguros del cometido de lo que han hecho sus hijos. Pero si se suponía que tenían que responder a veinte preguntas, deben haberlas contestado todas. En matemáticas, los cálculos deben estar bien visibles y si se ha borrado algo debe presentarse con la debida limpieza. Si aparece cualquier problema, todavía es lo bastante pronto como para solucionarlo. Incluso aunque no se acabe el trabajo, es probable que se haya establecido una tendencia a la pulcritud.

Pueden citarse como variaciones que todos los hijos presenten sus deberes al mismo tiempo y que cada hermano haga comentarios sobre el trabajo de los demás, e incluso que los padres aporten algún tipo de trabajo pendiente de modo que puedan así servir de modelos en el proceso. Algunas familias consideran arduo seguir este sistema constantemente y establecen noches concretas para llevarlo a cabo, como las de los domingos o las de los miércoles y domingos. Otra opción es la de hacer que los niños rellenen una lista de comprobación de todos los deberes asignados o bien una selección de los mismos. Algunos progenitores prefieren esperar a que surjan problemas antes de poner en práctica estos sistemas. Nuestro consejo es que no espere demasiado. Los hábitos positivos de trabajo ya son de por sí bastante difíciles de mantener. Cuando además deben sustituir a malos hábitos muy arraigados, la tarea se vuelve mucho más compleja. He aquí la clase de preguntas que podría incluirse en una lista de comprobación:

1. Comprobación de que he realizado cada una de las partes de los deberes asignados.  
Sí\_\_\_ No\_\_\_ No he podido porque no estoy seguro de en qué consistía exactamente lo asignado \_\_\_
2. Siempre que me es posible, compruebo mi trabajo y demuestro que así lo he hecho.  
Comprobado y mostrado \_\_\_ Comprobado, pero no mostrado \_\_\_ Vaya, lo olvidé \_\_\_
3. Mis deberes son pulcros, claros y están redactados correctamente.  
Pulcros \_\_\_ Claros \_\_\_ Correctamente redactados \_\_\_ Corregidos \_\_\_
4. En una escala del uno al cinco, hasta qué punto me siento orgulloso del trabajo que entrego:

- 1 = muy orgulloso
- 2 = bastante orgulloso
- 3 = un poco orgulloso
- 4 = nada orgulloso
- 5 = avergonzado

## **CÓMO CONSEGUIR EL EQUILIBRIO ENTRE LOS DEBERES Y LAS TAREAS DOMÉSTICAS EN LA RUTINA COTIDIANA**

PADRE: Phil, son las siete de la tarde y hoy tienes un montón de cosas por hacer. ¿Cuál es tu plan?

PHIL: No lo sé. Supongo que hacer los deberes.

PADRE: ¡Buena idea! ¿Qué tienes para mañana?

PHIL: Esto... matemáticas, ciencias y lectura.

PADRE: Guau. ¿Tienes mucho de cada una?

PHIL: No lo sé.

PADRE: ¿Qué te parece si me lo enseñas?

PHIL: Yo... esto... no quiero hacerlo.

PADRE: De acuerdo, es agradable saber que no quieres. Pero tienes que hacerlo porque yo tengo que saber qué estás haciendo en la escuela. Es algo propio de los papás. Cuando tú naciste, tuve que firmar unos papeles que decían que en cualquier momento podría ser sometido a un interrogatorio acerca de cómo te iba en la escuela. Nunca me dijeron cuál era el castigo por no saberlo, pero prefiero no arriesgarme.

PHIL: Papá, habla en serio.

PADRE: Phil, trae tu mochila.

Una vez que le han echado un vistazo a los deberes, el padre decide que es el momento adecuado para recordarle a Phil que ésa no es su única responsabilidad:

PADRE: ¿Tienes que hacer alguna tarea doméstica esta noche?

PHIL: No lo sé.

PADRE: Hoy es martes.

PHIL: Oh, vaya... tengo que ocuparme de la basura. Y a las diez dan algo en la televisión que quiero ver.

PADRE: Ya sabes que no puedes verla hasta haber acabado con tu trabajo.

PHIL: Pero, papá, hacer los deberes me llevará hasta las diez. ¿No puede ocuparse otro de la basura?

El padre tiene ahora varias opciones. Phil ya ha trazado planes de hacer los deberes desde las siete hasta las diez, lo cual supone un gran logro. El padre puede sugerirle que grabe el programa (pero entonces no podrá empezar a verlo hasta las once, lo cual es demasiado tarde, de modo que tendrá que esperar a otro día), o sugerir que Phil se pierda el principio y se ocupe de la basura (lo cual supone un problema porque se trata de una serie de suspense y el principio es importante), o puede servir de modelo aportando una posible solución y dejar que sea Phil quien elija. El padre opta por lo último, y le muestra a Phil, pensando en voz alta, cómo darse un empujoncito a sí mismo:

«Mañana es día de reciclaje, segundo miércoles del mes. No me gusta nada hacer esto, ¡vaya rollo! Pero si espero a la próxima ocasión no vamos a ser capaces de guardarlo todo, qué va. Dan un buen programa en la tele que quisiera ver. Esos anuncios duran unos dos minutos. Si provecho unos cuantos anuncios, vamos a ver cuánto soy capaz de hacer. Primero ataré los periódicos. Eso puedo hacerla incluso mientras veo la tele. Así pues, durante los anuncios meteré las botellas, latas y envases de plástico en sus cubos respectivos y los sacaré a la calle... »

Existen muchas otras ocasiones en que precisamos damos un empujoncito, y nos será útil mostrarles a nuestros hijos cómo razonamos para pasar a la acción —o a la inacción—. Resulta de especial utilidad compartir con los niños nuestros esfuerzos por hacer las cosas o por tratar de alcanzar un objetivo mejor:

«Podría quedarme aquí sentado leyendo, pero vaya llamar al restaurante y hacer de una vez esa reserva porque creo que todos lo pasaremos bien si vamos.»

«Podría ver la televisión, pero han estrenado una película muy buena y quisiera ir a verla, de modo que voy a buscar los horarios y trazar planes para ir.»

«Podría dormir hasta tarde, pero hay que limpiar el garaje, y si lo hiciera podríamos colgar la nueva canasta de baloncesto e inflar las pelotas, ¡y todos podríamos salir a encestar unas cuantas pelotas con verdadero estilo!»

Después, es conveniente analizar de nuevo lo que haya hecho, y proporcionar así tanto a sí mismo como a su hijo cierta retroinformación acerca del desarrollo del plan:

«Bueno, conseguí reciclarlo todo. Me perdí unos cuantos minutos del programa, lo cual no tuvo mucha importancia. Pero apuesto a que si hubiera empezado en la primera tanda de anuncios no me habría perdido un segundo. La próxima vez, eso es exactamente lo que haré.»

«¡No había posibilidad de reservar hasta primeros del mes que viene! Bueno, reservé para entonces, y seguro que será divertido, pero si hubiera decidido interrumpir mi lectura unos días antes probablemente habríamos conseguido una reserva para antes. La próxima vez no me dejaré vencer por la pereza.»

«Oh, me duele todo. Pero ¿acaso no fue un partido de baloncesto estupendo? Nunca habría podido tener lugar de no haber limpiado primero el garaje. ¡Vaya desorden había! Tengo que acordarme de no dejar que la cosa llegue a esos extremos. De hecho tuvimos

que tirar una de las pelotas de baloncesto porque estaba desinflada y aplastada bajo unas sillas y la válvula se había torcido. Por cierto, gracias por ayudarme a colgar la canasta...»

## **ANÍMELES A EXPRESAR LOS PLANES PARA ALCANZAR SUS OBJETIVOS**

Cuando sus hijos hayan dicho que se disponen a hacer algo, o cuando se haya usted acogido a STOPP SPA para trazar un plan, todavía deben darse varios pasos. Después de todo, algunos niños son más reacios que otros a poner sus ideas en acción. Y a la mayoría de niños, como a la mayoría de adultos, no les gusta que se les presione demasiado. De modo que le animamos a empujarles con suavidad. Es posible que usted ya haga algunas de las cosas que siguen:

Recuérdale a su hijo el objetivo:

- ¿Qué querías?
- ¿Qué estás tratando de hacer?
- ¿Qué sucederá si tu plan funciona?

Aliente a su hijo y muéstrese confiado y optimista:

- ¡Casi no puedo esperar a ver el resultado!
- Confío plenamente en que podrás hacerla.
- Quizá mañana sea mejor momento.

Disipe cualquier temor ayudándole a pensar en las consecuencias:

- ¿Qué crees tú que puede salir mal?
- ¿Y si... saliera mal? ¿Qué sucedería?
- ¿Qué es lo peor que puede ocurrir? ¿Y lo mejor?

En ocasiones una suave insistencia lleva al niño a expresar dudas o incertidumbre. Cuando eso sucede, con frecuencia es una buena idea recurrir al despliegue de roles. Como en este caso:

MADRE: ¡Juan, pero si aún estás aquí!

JUAN: Sí, todavía no es la hora de marcharme.

MADRE: Oh. ¿Qué vas a hacer esta noche?

JUAN: Pensaba ir a casa de Marianna para ver si le apetece salir por ahí.

MADRE: Suena divertido. ¡Casi no puedo esperar a ver qué pasa!

JUAN: Ah, bueno, no lo sé.

MADRE: ¿Qué quieres decir? ¿Qué podría salir mal?

JUAN: Bueno, ya sabes, podría pensar que soy un idiota.

MADRE: Ya veo. ¿Qué tienes planeado decirle en cuanto la veas?

JUAN: Yo... ah, esto... voy a decirle «Eh, Marianna, ¿cómo te va?»

MADRE: Bueno, es una forma de empezar. Pero quizá sea buena idea que practiques un poco, pues a mí no me suenas muy seguro de ti mismo...

Esté dispuesto a ofrecer sugerencias constructivas y a la vez infundirle ánimo. Utilice el humor y, si su hijo conoce los pasos para mantener la calma, éste es un buen momento para ponerlos en práctica. Incluso puede resultar útil que él y usted intercambien los papeles.

Cuando Juan regresa, su madre se informa sobre lo sucedido y ayuda a Juan a prepararse para la siguiente ocasión:

JUAN: ¡La peor noche de mi vida!

MADRE: ¿Qué pasó?

JUAN: Dijo que no quería verme el sábado.

MADRE: ¿Le pediste que saliera contigo el sábado?

JUAN: Sí.

MADRE: ¿Cómo iban las cosas antes de que se lo pidieras?

JUAN: Bastante bien.

MADRE: Y ¿qué pasó cuando se lo pediste?

JUAN: Dijo que no podía, que tenía que hacer algo con su familia.

MADRE: ¿Y no se te ocurrió que pudiera en efecto tener algo que hacer con su familia?

JUAN: Bueno, ahora que lo dices, sí. Pero entonces me figuré que sencillamente no quería.

MADRE: Bueno, basándote en lo que crees ahora, ¿qué te gustaría que pasara?

JUAN: Quisiera verla el sábado.

MADRE: ¿De verdad es lo único que quieres? ¿Sólo el Sábado?

JUAN: No, lo que quiero es volver a verla.

MADRE: ¿Cómo puedes conseguirlo?

Ahora Juan está dispuesto a intentarlo de nuevo, y STOPP SPA está a punto para ponerse en marcha, para ayudarle a generar ideas, a pensarlas detenidamente y a trazar un nuevo plan.

## UN INFORME DE «FALTA DE PROGRESOS» EN EL INSTITUTO

Ha llegado el correo. Usted ha recibido un informe de los progresos de su hijo, estudiante de instituto, en la segunda evaluación. El problema es que se trata más bien de un informe de que «no hay progresos», y usted se siente bastante irritado. No tenía ni idea de que hubiera algún problema. Le había preguntado a su hijo qué tal le iban las cosas y él había respondido «Bien». Incluso había llegado a presionarle un poquito al respecto y nada parecía indicar que hubiera algo negativo. El niño en cuestión se llama Aron; los padres son el señor y la señora Pratt.

SRA. PRATT (*que ha esperado hasta después de la cena, pues suele ser la hora en que todos se muestran más pacientes*): Aron, hoy hemos recibido algo de la escuela por correo.

ARON: Oh, es ese estúpido informe de progresos. Ese Nagle es un verdadero plomo.

SR. PRATT: Quisiera que me explicaras algo más al respecto. El informe dice que vas a suspender en fútbol, dentro de educación física, y que vas derecho a sacar una nota baja en historia.

ARON: ¿De veras? No sabía lo de la asignatura de historia. Lo del fútbol, bueno, ese Nagle pretende que hagamos los más extraños calentamientos y que cantemos o algo así mientras hacemos los ejercicios. Sencillamente me parece estúpido, y no pienso hacerla.

SRA. PRATT: ¿No te das cuenta de la falta de respeto que...?

SR. PRATT (*interrumpiéndola*): ¿Te importaría que escucháramos primero lo de la asignatura de historia para así hacemos una idea de todo el problema? Gracias.

ARON: Hubo un examen importante y yo saqué un siete. No me pareció que estuviera tan mal, aunque la mayoría de mis amigos sacó mejor nota. Pero esas preguntas eran engañosas. Me gustaba más cuando nos hacían hacer trabajos. ¡Eso sí que lo entiendo! Todas esas preguntas tipo test con múltiples respuestas hacen que me duela la cabeza.

SRA. PRATT: Yo también tenía problemas con esa clase de exámenes en el instituto. Pero déjame decirte que te vas a encontrar con muchos más en el futuro. ¿Te gustaría que te ayudáramos a arreglártelas con esa clase de preguntas?

ARON: Bueno, tal vez. El resto de la nota de la evaluación va a constituir un proyecto de grupo sobre Perú, y a mí me encantan esas cosas. Sé cómo hacer que todo el mundo trabaje y se organice, ¡y conseguiremos el mejor proyecto de grupo!

SR. PRATT: Eso suena bien. Volvamos al fútbol.

ARON: No puedo soportarlo. No pienso hacerlo.

SR. PRATT: Ésa es una de las opciones que tienes. ¿Has pensado detenidamente lo que sucederá si sigues mostrando la misma actitud que hasta ahora?

ARON: No, no exactamente...



SR. PRATT: ¿Qué nota te gustaría en educación física, en el apartado de fútbol? Imagina la que te gustaría ver en tu libro de calificaciones. Cuando solicites el ingreso en la universidad, y quizá también una beca deportiva, ¿cuál te gustaría que fuese?

ARON: Quiero un sobresaliente. Soy muy bueno en fútbol.

SR. PRATT: ¿Qué nota crees que sacarás si no sigues las instrucciones del profesor?

ARON: Es que son tan estúpidas...

MR. PRATT: No estoy hablando de eso. Estoy hablando de la nota.

ARON: Podría suspender. ¿Tendría que hacer recuperación?

MR. PRATT: Probablemente sí. Quizá durante el verano. Lo cual no estaría tan mal, pues nos ahorraría un montón de dinero de las colonias estivales. Pero...

ARON: ¿Qué?

MR. PRATT: Estaba pensando en que quizá pudieras solicitar que te cambiaran a los profesores de gimnasia. ¿Qué otra cosa se te ocurre que pudieras hacer para resolver el problema de recibir unas instrucciones en educación física que no te gustan?

A partir de ahí, Aron está deseando proseguir con STOPP SPA. Han conseguido centrarle de nuevo en su objetivo y en las consecuencias de sus acciones. Éste suele ser el mejor modo de enfrentarse a un informe negativo: el de dedicarse junto a su hijo a trazar un plan que aborde el asunto de una forma más constructiva en lugar de hacerla a través de una conducta inapropiada, de no estudiar o de otras acciones cuyo propósito es con frecuencia irritar a profesores y otras autoridades o rebelarse contra ellos, pero cuyo resultado es de hecho bastante dañino a la larga para el niño.

## **DECISIONES EN TORNO A LA UNIVERSIDAD Y LA CARRERA**

PEG: ¿Qué tal un poco más de pizza?

MADRE: Claro. Janet, hoy he recibido una carta de la escuela sobre los exámenes de ingreso en la universidad.

JANET: Sí, mis profesores no paran de hablar de eso.

MADRE: Bueno, y ¿qué opinas tú?

Charlene Patterson, de 41 años y agente de viajes, está hablando con sus hijas: Janet, de 17 años, y Peg, de 10. Charlene está separada de su marido, con quien mantiene poco contacto y que tan sólo aporta un pequeño apoyo financiero. El padre de Charlene, que vive muy cerca y pasa mucho tiempo en casa de los Patterson, está leyendo la carta mientras mastica un pedazo de pizza.

JANET: No estoy segura.

MADRE: Se trata de una decisión difícil; más difícil incluso que decidir qué mermelada tomar con el yogur o qué zapatos ponerte con el vestido de baile.

PEG: ¿Vas a marcharte de casa?

JANET: No estoy segura. Cada vez que pienso en el tema me siento más confusa.

MADRE: Si te imaginaras haciendo lo que sea que quieras hacer dentro de cinco años, ¿qué sería? Concédete un momento, cierra los ojos e imagina qué aspecto tendrías, dónde estarías y cómo te sentirías. Tú también puedes probar a hacerla, Peg.

Charlene estaba utilizando un importante método a la hora de ayudar a nuestros hijos a calibrar posibilidades que les crean confusión. Cuando usamos STOPP SPA es preciso que ayudemos a los niños a decidir su objetivo. ¿Cómo si no van —y vamos— a trazar un plan realista y efectivo? Visualizar el futuro tan clara y precisamente y con tanto detalle como les sea posible supone una valiosa ayuda para los adolescentes. Incluso aunque no sean capaces de hacerlo la primera vez que se lo pida, al hacerlo así usted consigue que sus mentes y corazones asuman una dirección positiva. Vuelva a intentarlo al cabo de unos días, y una vez más al cabo de unos más. A veces lo que imaginan resulta borroso o mezcla multitud de imágenes. Esto suele indicar que precisan mayor información. Escribirle a la escuela, comprobar las existentes posibilidades de empleo, pedir consejo acerca de los intereses vocacionales; todos ellos suponen pasos muy útiles en este arduo camino. Volvamos a los Patterson:

JANET: Me imagino en un aula trabajando con niños, pero también me imagino dando clases a alumnos algo mayores.

MADRE: Para llegar a ser profesora, ¿qué necesitas hacer?

JANET: Necesito ir a la universidad, eso seguro.

MADRE: ¿Algo más?

JANET: Supongo que obtener buenos resultados.

PEG: Si vas a ser mi profesora será mejor que seas muy lista en algo.

ABUELO: Eh, Peg tiene razón en eso. Si vas a ser profesora tendrás que destacar en algo o especializarte de algún modo. Todavía me acuerdo de mi profesora de parvulario, la señora Berman. Todos los días me ayudaba a colgar el abrigo y me preguntaba quién era. Cada día era alguien distinto: unas veces Mickey Mouse; otras, Superman; y otras, el cartero. Pero a mediados de curso quería ser la señora Berman.

PEG: Abuelo, ¿deseabas ser tu propia maestra? ¿Acaso no estaba loca?

MADRE: Esperad un momento. Janet, creo que has dado con un buen comienzo. Tenemos que hablar un poco más de este asunto. ¿Qué tal después de haber lavado los platos?

JANET: Por mí está bien.

STOPP SPA todavía les será muy útil, pues tienen muchos planes que trazar, sentimientos que considerar e ideas que reanalizar a lo largo del camino. Lo que tienen los Patterson es una estrategia, un modo de pensar en todo el asunto emocionalmente equilibrado, lo que provoca que Janet y otros miembros de la familia, incluida Peg, no se sientan demasiado agobiados o inquietos como para seguir adelante con las necesarias reflexión y responsabilidad.

Las decisiones con respecto a la universidad se vuelven más complejas y costosas cada día que pasa. Existen muchos puntos de vista sobre la universidad, y vamos a compartir el nuestro con usted. Para algunos niños existe una universidad que consideran «la mejor», una que se adapta a sus intereses, personalidades y preferencias vitales, así como a sus valores. Aunque lo más probable es que, para esos niños, existan varias universidades virtualmente equivalentes. En ocasiones puede incluirse entre ellas la universidad a la que acudió uno de sus progenitores, pero no es lo más corriente. Pero lo más frecuente es que no exista esa opción de «la mejor universidad» y que la decisión se halle entre cinco, diez o incluso veinte posibilidades que funcionarían igualmente bien, al menos sobre el papel. Si los padres se cierran en banda al respecto pueden verse abocados a grandes dificultades. La prueba de ello está en la altísima tasa de abandono de los estudios universitarios, así como en el alto porcentaje de estudiantes que ingresan pensando que saben exactamente qué senda académica van a seguir, sólo para descubrir al cabo de un par de semestres que lo que estaban siguiendo era el concepto que sus padres tenían de una senda académica. Cuando así sucede, se han malgastado tiempo y dinero y se han herido sentimientos.

Si pudiéramos volver al pasado y escuchar las conversaciones progenitor-hijo que tuvieron lugar durante el período de la toma de decisiones con respecto a la universidad, sería poco probable que fuéramos testigos de una crianza emocionalmente inteligente. Por supuesto, en ocasiones los niños creen a pies juntillas que la senda es la correcta, y no es hasta que llegan a experimentarla que comprenden que no era así. Pero lo más frecuente es que tanto los padres como los niños esgriman sentimientos que sugieran que están presionando o siendo presionados. Incluso si se toma la decisión de seguir una senda particular, resulta más fácil lidiar con las dificultades en todos los bandos si se reconocen los sentimientos de inseguridad. Un progenitor podría decir: «Ésa fue la carrera apropiada para mí y tengo la sensación de que también lo será para ti, pero muy bien podemos descubrir que no es así.» Y un hijo podría decir: «No estoy muy seguro al respecto. No me opongo y tengo que empezar por algún sitio y es posible que me vaya bien, pero también es posible que no funcione.» El resultado de esta clase de conversaciones progenitor-hijo es que los canales de comunicación están abiertos.

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

Los asuntos relacionados con la educación y con la escuela constituyen la base sobre la que se cimienta la vida familiar durante los fundamentales años formativos que pasamos junto a nuestros hijos una vez han superado la más tierna infancia. Pueden ser años de pesar, tensión y discusión, o años maravillosos para compartir y crecer juntos. De hecho, podemos contar con que lo primero va a estar presente; el desafío está en asegurarnos de que se halle equilibrado por lo segundo. Gran parte de ello depende de nuestra disposición a hablar con los niños de formas que les ayuden a ejercitar sus propias aptitudes de inteligencia emocional. Si así lo hacemos, estaremos creando un marco que hará posible una menor incidencia de secuestros emocionales y una mayor comprensión de los sentimientos y puntos de vista de los miembros de la familia.

## 8    **Cómo llegar a los niños más difíciles: puntos de partida en esta época de violencia, sida y drogas**



Los progenitores que se hallen en plena guerra, declarada o no, con sus hijos en torno a tareas domésticas y responsabilidades deberían reconocer que no puede ganarse. Los niños tienen más tiempo y energía para resistirnos de los que nosotros disponemos para coaccionarles. Incluso aunque ganáramos la batalla y tuviéramos éxito en imponer nuestra voluntad, ellos podrían reaccionar tornándose apáticos y neuróticos, o rebeldes y delincuentes. Tan sólo existe un modo posible de ganar: ganándonos a nuestros hijos. Semejante labor puede parecer imposible; pero es meramente difícil, y tenemos la capacidad para llevarla a cabo.

En las relaciones humanas, el fin depende de los medios y el resultado depende del proceso. La personalidad y el carácter tan sólo florecen cuando los métodos para criar al niño están imbuidos de respeto y comprensión.

HAIM GINOTT, *Between parent and child*, Avon, 1969, pp. 84-85, 243

Resulta más difícil llegar a unos niños que a otros. Hay niños que empiezan mostrándose muy abiertos y parecen irse tornando distantes a medida que crecen. Otras parecen difíciles de abordar ya desde el principio. En muchos casos, dificultades vitales como enfermedades, pérdida de seres queridos, divorcios, pérdidas de empleo y traslados resultan hasta tal punto perturbadoras que los niños no se recobran con facilidad. Las ideas expuestas en los capítulos anteriores han sido concebidas para ayudar a los padres a llegar a todos los niños. En muchos casos, tales ideas funcionarán incluso con los niños más «difíciles». Nuestra experiencia y nuestras investigaciones así nos lo han hecho saber. También sabemos, sin embargo, que hay niños a los que tal vez no se llegue a abordar con ellas y que precisan algo más allá de todo lo que les hemos ofrecido.

Debemos disponernos a tomar medidas especiales, porque es cuando los niños no se sienten parte de la vida escolar, familiar, religiosa o comunitaria que más se arriesgan a volverse hacia la violencia, las drogas o a inclinarse a otras clases de conducta que pueden ponerles en contacto con seropositivos y el sida en última instancia. Los niños

necesitan formar parte de familias o comunidades constructivas; de no ser así pueden tornarse celosos, vengativos, destructores o buscar otra clase de comunidades en que se sientan valorados, una función ejercida por muchas bandas y sectas. ¿Quién desea eso para sus hijos?

El subtítulo adecuado para este capítulo debería ser «Alcanzar la estrella inalcanzable». Pues cada niño es en cierto modo una estrella, y es hacia ella que debemos dirigir nuestros esfuerzos, sin que nos distraiga aquello que nuestros hijos hacen que nos resulta más difícil como progenitores, como Larry Brendtro, una eminencia internacional con amplia experiencia como maestro, investigador, educador especial y psicólogo, nos recuerda en su libro *Reclaiming youth at risk: our hope for the future* (National Education Service, 1990), una vez hayamos asumido que todo niño puede ser recuperado, o que al menos merece nuestros mejores esfuerzos a la hora de intentarlo, estaremos preparados para los enfoques de la educación de nuestros hijos que siguen en estas páginas.

En el presente capítulo examinamos tres períodos distintos según las edades, y en cada uno de ellos presentamos un importante apartado de actividades que integra todas las aptitudes de una educación emocionalmente inteligente. Concluimos con varios métodos para que los progenitores puedan elegir entre las duras opciones que se les presentan y se les presentarán a la hora de guiar a sus hijos cuando atraviesen épocas difíciles.

### **Época preescolar y primera etapa de la escuela primaria**

Charlas progenitor-hijo: la hora de irse a la cama  
Disculpas  
Lecturas

### **Segunda etapa de la escuela primaria y primera de la secundaria**

Amistades

### **Segunda etapa de la escuela secundaria, el instituto**

Servicios comunitarios

## **Para todas las edades**

Los cuatro «verbos básicos»: cómo ayudar a los progenitores a aunar esos actos y llevar a cabo las difíciles elecciones y decisiones necesarias de una forma emocionalmente inteligente

## **ÉPOCA PREESCOLAR Y PRIMERA ETAPA DE LA ESCUELA PRIMARIA**

### **CHARLAS PROGENITOR-HIJO**

Hay pocas cosas más convincentes para un niño pequeño que la oportunidad de charlar con uno de sus padres. Esta afirmación es especialmente cierta en el caso de niños difíciles de abordar. En muchos casos necesitan hacer las paces con un progenitor antes de irse a la cama y enfrentarse a un nuevo día; otras veces precisan ayuda para hacer las paces con un hermano con quien han estado en desacuerdo o se han peleado. Finalmente, otra manera convincente de establecer un diálogo progenitor-hijo es la de leer juntos. Los niños de cuatro o cinco años experimentan gran gozo ante las alegrías que el mundo nos depara. Pero en ocasiones pueden mostrarse titubeantes y no agradarles la idea de introducir cambios o nuevas rutinas en sus vidas. Si los niños no tienen una facilidad especial para la lectura, el hecho de quedarse atrás o de tener dificultades a la hora de leer puede causarles grandes dosis de ansiedad, frustración y falta de confianza. Por tanto, compartimos con los progenitores algunos modos especiales de leer con sus hijos que capten su interés y les permitan disfrutar incluso aunque no sean capaces de leer por sí mismos.

### **CHARLAR A LA HORA DE IRSE A LA CAMA: UNA OCASION PARA RECONSIDERAR LAS COSAS, UNA OCASION PARA DISCULPARSE**

Si advierte que su hijo está disgustado, probablemente no exista mejor momento que el de irse a la cama para saber qué le pasa. Esto es cierto sobre todo con los niños en la etapa preescolar o en la primera etapa de la escuela primaria, y si empieza usted a seguir esa pauta a una edad temprana, los niños aceptarán que lo siga haciendo durante los años siguientes e incluso hasta que vayan al instituto, aunque tal vez no en todas las ocasiones. Y si no lo ha hecho aún y sus hijos son ya preadolescentes o adolescentes, le instamos a que lo intente. La hora de dormir supone, para la mayoría de niños, un momento óptimo para trabar contacto y expresar sus sentimientos. En parte se debe a que están cansados y tienden a bajar las defensas, y en parte a que la hora de irse a dormir les

trae reminiscencias de calidez, de mimos y de seguridad. Ése es el motivo de que a los adolescentes les gusten esas conversaciones telefónicas a última hora con sus amigas, introspectivas y de dos horas de duración, que a nosotros los padres nos parece que deberían haber tenido lugar unas cuantas horas antes. Pero eso era antes de que comprendiéramos los principios de una educación emocionalmente inteligente; ahora sabemos que es un momento idóneo para compartir sentimientos.

He aquí una hipotética charla a la hora de acostarse entre Isaac y su hijo Jacob:

ISAAC: Jacob, no pareces el mismo. Has estado inquieto, nervioso, irascible. Nunca te había visto esa clase de actitud.

JACOB: Bueno, papá; sé a qué te refieres.

ISAAC: De acuerdo, ¿qué piensas hacer, entonces? ¿Seguir así de inquieto? ¿No podrías hacer algo mejor?

JACOB: ¿Te refieres a decirte por qué?

ISAAC: Has sido tú quien lo ha dicho, no yo. Pero ahora que lo dices no es tan mala idea, ¿no te parece? Aquí estoy, así que puedes hablarme.

JACOB: En realidad no hay ningún problema, papá. De verdad. Papá, ¿por qué a mi hermano mayor se lo dan todo y a mí me dan tan poco?

ISAAC: ¡Ajá! Ahora sí que conseguimos llegar al fondo del asunto. De modo que estás preocupado por lo que a tu hermano le dan y a ti no. Nunca creí que pensaras siquiera en esas cosas. Déjame contarte una historia sobre tu abuelo Abraham...

Isaac descubrió una información importante al utilizar la serenidad de la hora de acostarse para hablar de los sentimientos de su hijo. Es improbable que durante el día, cuando Jacob estaba inquieto e irascible, hubieran podido mantener una conversación así. Por la noche, cuando los niveles de energía de Jacob eran más bajos, Isaac se enteró de cierta información que podía resultarle muy valiosa a la hora de tomar decisiones como padre. Lo único que precisan los progenitores es asumir una actitud relajada y paciente. Si las preocupaciones del niño no emergen la primera noche, lo harán la siguiente, o la otra, o quizá serán aliviadas de otras formas a través de las interacciones diarias. Lo mejor que pueden hacer los padres es crear oportunidades para que salga a la superficie lo que preocupa a sus hijos.

Otra valiosa utilidad de las charlas progenitor-hijo es para expresar disculpas, y nos referimos a disculpas por parte de los padres. El mundo de un niño se vuelve del revés cuando surgen conflictos con los adultos que le importan. La hora de acostarse es el mejor momento para proporcionarle cierto alivio a su hijo. Seguro que habrá habido numerosas ocasiones en que la rabia ha podido con usted. Quizá haya levantado demasiado la voz. Quizá le haya dado unos azotes a su hijo, o lo haya hecho con excesiva dureza. Tal vez le haya dicho cosas ofensivas que en realidad no pensaba. O tal vez haya ignorado a su hijo cuando no debía hacerlo. Oh, sí, seguramente le provocaron a hacer



esas cosas. Pero, como dice Haim Ginott, ¿qué opciones tienen en realidad los progenitores? Nosotros somos los adultos. Si no somos capaces de mantener el autocontrol cuando nos provocan, ¿qué podemos esperar de nuestros hijos, en especial de los más pequeños?

La disculpa de un progenitor implica una profunda comprensión de los sentimientos de nuestro hijo, una buena dosis de autocontrol y el recurrir a nuestras mejores aptitudes sociales para hacer que la disculpa «funcione». Lo que hace en favor de los niños es impresionante. Les hace sentir seguros de su propia valía en este mundo. Les hace saber que sus padres se preocupan lo bastante por ellos como para hablarles con seriedad y admitir que han cometido un error. Les permite aprender humildad, una compañera de la empatía. Finalmente, alivia el estrés de la incertidumbre, la vergüenza y la duda que los niños experimentan al haber provocado o, a sus ojos, causado merecidamente una reacción o una falta de reacción por parte de uno de sus progenitores.

He aquí un ejemplo con una niña de cuatro años:

MADRE: Allison, he venido a darte las buenas noches.

ALLISON (*entre dientes*): Buenas noches.

MADRE: Estaba pensando en lo que ha pasado después de cenar. Me siento fatal por haberte gritado por no llevar tu plato al fregadero. Te lo pedí dos veces y ésa ya era la tercera, pero ése no es motivo para gritarte como lo hice. Quería disculparme.

ALLISON: Está bien.

MADRE: Te quiero. ¿Qué me dices de un abrazo y un beso de buenas noches?

ALLISON (*abriendo los brazos*): De acuerdo. Yo también te quiero, mami.

He aquí otro ejemplo con un niño de cinco años:

PADRE: Karma, me gustaría hablar contigo.

KARMA: Márchate. No me gustas.

PADRE: Karma, me marcharé dentro de un momento. Estaba pensando en lo que ha pasado esta tarde. Me siento mal por lo que te dije cuando tratabas de aprender a montar en bicicleta. Cuando dije que no te esforzabas y que nunca aprenderías, me equivocaba. También me equivoqué al decírtelo con voz airada. Estaba cansado de seguirte arriba y abajo de la acera y me preocupaba no contar con la energía suficiente para enseñarte a montar en bicicleta. Fui un tonto y me equivoqué. Creo que sí te esforzabas y que conseguirás aprender.

KARMA: ¡Voy a montar por la calle!

PADRE: Bueno, eso es algo que podemos hablar en otro momento. ¿Qué te parece si el sábado por la tarde practicamos un poco más?

KARMA: ¡Estupendo!

PADRE: Buenas noches, hijo.

KARMA: Buenas noches.

Advierta las partes clave de la fórmula para excusarse: «Estaba pensando en lo que ha pasado... »; «Me siento \_\_\_\_ acerca de \_\_\_\_»; «Quisiera disculparme» o «Lo siento»; una afirmación de confianza y/o aprobación; y un «buenas noches» en tono positivo. Rebosa lo mejor de lo que conocemos por crianza emocionalmente inteligente, y a usted también le funcionará.

## CONFLICTOS ENTRE HERMANOS

No es forzoso que los hermanos vayan a tener conflictos, pero desde luego es probable. Por supuesto, usted preferiría que fueran ocasionales y que, cuando tuvieran lugar, no fueran ni demasiado serios ni muy duraderos. A veces puede ayudar a que así sea utilizando los principios rectores que venimos describiéndole en este libro. He aquí un ejemplo:

Anthony está casado con Linda. Ambos tienen veintisiete años, y tienen dos hijos, Anthony Junior y Paul, de ocho y cinco años respectivamente. Anthony Jr., como muchos niños de ocho años, en especial cuando tienen hermanos pequeños, es bastante posesivo con sus cosas. Su hermano, como muchos niños de cinco años, es muy curioso y desea ser como su hermano mayor. En ocasiones tal actitud puede deberse a los celos, pero más a menudo se trata de envidia fruto de la admiración. Sin embargo, el resultado bien puede ser el mismo. Es domingo, y la familia acaba de llegar a casa y confía en pasar un día pacífico y relajado. Transcurridos unos minutos, Anthony padre y Linda escuchan el sonido de una airada pelea.

JUNIOR: Tú no puedes tener eso, mocoso.

PAUL: Pero lo quiero, asqueroso, y no pienso devolvértelo.

JUNIOR: O me lo devuelves ahora mismo o te pego.

PAUL: No, y no podrás hacer que te lo devuelva. Se lo diré a mamá.

JUNIOR: ¡Dámelo ahora mismo!

PAUL: ¡NO! (Empiezan a darse empujones y a gritar)

LINDA: ¿Qué está pasando aquí?

PAUL: Junior es un bruto.

JUNIOR: ¡Un bruto! Tú has empezado, mocoso...

ANTHONY: Ustedes dos, no quiero oír una palabra más. Es domingo. Se supone que somos una familia, no un montón de...

LINDA: Junior, ¿qué ha pasado?

JUNIOR: Paul siempre me está fastidiando, es un verdadero plomo.

LINDA: Basta, no quiero oír ni un solo comentario despreciativo más. Piensa antes de hablar y contesta a lo que te pregunto. ¿Qué ha pasado?

JUNIOR: Bueno, que trataba de jugar con mi colección de cromos de béisbol; ya sabes, quería ordenarlos y ponerlos en el álbum. Pero vino Paul, me quitó el álbum y se niega a devolvérmelo.

LINDA: Paul, ¿es eso lo que pasó?

PAUL: Él me insultó.

LINDA: ¿Lo hizo antes o después de que le quitaras el álbum?

PAUL: No lo sé.

LINDA: Creo que debe de haber sido después, y aunque tampoco esté bien por su parte, la cosa varía un poco de venir por las buenas e insultarte. Junior, ¿cómo te sentiste cuando te quitó el álbum?

JUNIOR: Me enfadé, me puse como loco.

LINDA: Habrá ocasiones en que Paul te quitará las cosas. Lo ha hecho antes, y volverá a hacerlo. Tú eres el mayor y él te tiene como modelo. Quiere ser como tú y desea que le prestes algo de atención.

ANTHONY: Tu hermano te quiere, al igual que yo quería a mis hermanos mayores, Richie y Al. Pero nos peleábamos porque yo quería participar en sus acciones; ya sabes, tener lo que ellos tenían o hacer las cosas que hacían. Mi padre, tu abuelo, dejaba que nos peleásemos, pero a mí eso no me hacía mucho bien. Y no nos hacía mucho bien a los tres como hermanos. Demasiadas peleas cuando podríamos haber estado aprovechando mejor el tiempo. ¿Entiendes lo que te digo?

JUNIOR: Sí, papá.

LINDA: Veamos, si lo que quieres es jugar en paz, ¿qué podrías hacer cuando Paul esté cerca?

JUNIOR: Irme a otra habitación.

PAUL: ¡No, eso no es justo!

ANTHONY: Eh, deja que tu hermano termine. ¿Qué más?

JUNIOR: Podría jugar con algo que a Paul no le interesase.

LINDA: Tal vez. ¿Qué más?

PAUL: ¡También podrías jugar conmigo!

JUNIOR: Sí, podría hacer eso.

LINDA: Imagina por un instante qué podría haber sucedido si hubieras dejado jugar a Paul, quizá dejarle unos cuantos cromos para ordenados por equipos, o ponerlos por ti en el álbum, o algo parecido.

JUNIOR: Que no nos habríamos peleado. Quizá lo haga la próxima vez.

LINDA: ¡Es una idea estupenda! No sé ustedes dos, pero yo estoy muerta de hambre. ¿Qué tal si van pasando hacia la cocina, chicos) Enseguida vamos nosotros... Tony, tenemos que acordarnos de recordarle a Junior que piense en incluir a Paul cuando les mandemos a jugar. Es demasiado esperar que lo recuerde constantemente.

ANTHONY: Sí, y quizá sea preciso que nos aseguremos de que esté haciendo algo de lo que Paul pueda participar. Si no, tal vez sólo tengamos que decirles que van a pasar un rato cada uno por su cuenta. Tampoco es justo que Junior tenga que incluir siempre a Paul en todo lo que hace.

LINDA: Estoy de acuerdo. También me gustaría encontrar alguna clase de señal que Junior pueda hacernos cuando desee de veras un poco de privacidad. Ahora, ¡vayamos a comer algo!

### **LEER JUNTOS: UNA PODEROSA HERRAMIENTA EDUCATIVA**

Un padre le está leyendo un libro a su hija antes de que se duerma:

PADRE: «Y cuando Geppetto sacó su caña de pescar, quiénes estaban en su extremo sino Pinocho y su conciencia, Pepito Grillo.» Antes de seguir leyendo vamos a mirar los dibujos. ¿Cómo crees tú que se siente Geppetto?

SARICA: Feliz.

PADRE: ¿Qué más?

SARICA: Sorprendido.

PADRE: ¿Qué te hace pensarlo?

SARICA: Tiene las cejas arqueadas y la boca abierta y parece que esté sonriendo.

PADRE: ¿Y qué hay de Pinocha?

SARICA: Él también parece contento. A Pepito se le ve cansado y mojado. Pero apuesto a que también está contento de estar fuera del agua.

PADRE: ¿Cómo te habrías sentido tú en tu interior de haber sido Pinocho?

SARICA: Me habría sentido sonriente y feliz en mi interior por haber encontrado a mi papito.

Incluso con un libro que carezca de imágenes pueden utilizarse las preguntas de modo parecido. Ayudan a los niños a aprender los signos evidentes de los diferentes sentimientos, a asumir distintas perspectivas, y a comprobar cómo ciertos sucesos pueden dar como resultado ciertos sentimientos. Al ir más allá de las palabras, sus hijos pueden ejercitar y forjar su inteligencia emocional. Esta clase de lectura de progenitor a hijo resulta útil con obras de ficción o no ficción, periódicos, revistas deportivas, biografías o cualquier cosa que sus hijos estén leyendo. También puede ponerlo en práctica en ocasiones que no sean la de acostarse. Además, le rogamos que no dude en leer los deberes de lectura de sus hijos, ya sean para la asignatura de lengua o la de sociales, utilizando esta técnica. De hacerla así, por lo menos le sucederá lo que sigue:

- Ayudará a su hijo a desarrollar una mayor comprensión de lo que está leyendo.

- Tendrá una mejor impresión de cómo lee su hijo y de hasta qué punto absorbe el material o infiere más de lo que se le ofrece.
- Pasarán juntos un tiempo muy valioso que de otro modo tal vez hubieran dedicado a hacer cosas por separado.
- Contribuirá usted a forjar una confianza y un método práctico en el área académica que son importantes para su hijo.

## **SEGUNDA ETAPA DE LA ESCUELA PRIMARIA Y PRIMERA DE LA SECUNDARIA**

### **AMISTADES: AYUDE A SU HIJO A ESTABLECER RELACIONES POSITIVAS**

«A palabras necias, oídos sordos.»

Lo que dice este refrán no es cierto. Una versión más exacta sería: «A palabras necias, oídos *ofendidos*.» Los tópicos y las máximas de otras épocas deberían reconsiderarse antes de afirmar que su sabiduría es aplicable al presente. Para un niño, ser objeto de burlas por ser nuevo, diferente, rollizo, enjuto, tener el color de piel «equivocado» o alguna característica física distinta, o por ninguna razón aparente, resulta en extremo doloroso. Algunos niños reaccionan mediante el aislamiento, o devolviendo la pelota o, quizá lo peor, odiándose a sí mismos. Todo niño merece la pena, y merece ser tratado con respeto por sus iguales incluso aunque no lo tengan entre sus más íntimos amigos.

No estamos diciendo que las burlas siempre sean malas o que los niños no necesiten mostrar cierto humor o capacidad crítica. Esto constituye una parte inevitable de su crecimiento. Por avergonzados que nos sintiéramos de revelarles los apodos por los que conocíamos a nuestros compañeros de clase en la escuela secundaria, mentiríamos si le dijéramos que no nos divertíamos con ello. (De acuerdo, le confesaremos unos cuantos, pero será usted quien tenga que deducir cómo se los ganaron: *Hueso*, *Escarola*, *Abdul*, *Sanguijuela*. La fórmula consiste en que los apodos eran habitualmente una combinación de una rima o aliteración del nombre de la persona, de algo concerniente a su apariencia física y/o algo referente a su conducta hacia los compañeros.) Pero cuando los niños son objeto de burlas y aislamiento durante varias semanas, o incluso meses o años, se trata de algo muy distinto. Las aptitudes de la educación emocionalmente inteligente se ponen en juego en su totalidad cuando tratamos de que a nuestros hijos socialmente aislados o marginados les resulte más fácil conseguir amigos.

## LA CAPACIDAD DE TRABAR AMISTADES

Los progenitores hacen gala de sensatez cuando desean que sus hijos cuenten con la fortaleza necesaria para hacerles menos proclives a la soledad. Pero resulta difícil planificar las amistades. Éstas surgen en parte porque le proporcionan al niño algo que no le aporta el resto de nuestra red de relaciones. Pero algo que los padres sí pueden hacer es ayudar a sus hijos a estar preparados para vadear la corriente social dominante, a ser capaces de entablar relaciones positivas. Se trata de ayudarles a ser «amigables».

Nuestras relaciones con los demás constituyen las fuentes de nuestras mayores recompensas. En una sociedad que se torna más y más compleja y confusa, es importante que tanto nosotros como nuestros hijos tengamos una idea clara de la amistad y que no convirtamos esa fuente de alegría, creatividad y profundidad emotiva en una carga impulsada por la competitividad. Pero uno no puede ser «amigo» de todo el mundo. Los verdaderos amigos son almas gemelas y, como tales, deben mimarse y cultivarse. Los padres pueden prestarles un gran servicio a sus hijos, y a sí mismos, ayudándoles a elegir sus amistades y a mostrarse más amigables, concentrando su tiempo y energía en aquellas relaciones que consideren más importantes.

### CÓMO DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE TRABAR AMISTADES

**Sea amplio de miras.** No se permita ni permita a sus hijos encasillarse en los estereotipos ajenos acerca de qué debe suponer un amigo. Es el modo de ser de la gente, su forma de tratar a los demás y lo que tengan que ofrecer en términos de aptitudes y valores e intereses compartidos lo que cuenta y lo que abre nuevos horizontes para nuestros hijos. No podemos establecer límites a nuestra visión de la amistad en términos de edad, sexo, o estereotipos étnicos o raciales.

**Exponga a sus hijos a las oportunidades.** Ayude a sus hijos a conocer a otras personas además de a vecinos y compañeros de clase. Formar parte de un club o de alguna clase de grupo escolar o religioso puede dar como resultado intereses perdurables y amistades valiosas e incluso duraderas.

**Ayude a sus hijos a eliminar los impedimentos y a actuar de manera que faciliten el trabar amistades.** Hable con sus hijos acerca de qué clase de amigos los consideran los demás. Ayúdeles a adquirir conciencia de que, mientras ciertas conductas atraen a la gente, otras constituyen verdaderos impedimentos o «repelentes» de la amistad. Una forma de hacerla es mediante un breve cuestionario; las respuestas deben elegirse entre «siempre», «a veces» o «nunca»:

Mantengo las promesas que hago a la gente que conozco.  
Dejo que las personas sepan que son de mi agrado.

Cuando los demás me hablan les escucho atentamente.  
Me disculpo si me he equivocado o he herido los sentimientos de un amigo.  
Varío mis planes para ayudar a mis amigos.  
Devuelvo lo que mis amigos me prestan en las mismas condiciones en que lo hicieron.  
Hablo de mis problemas con mis amigos.  
Comparto las cosas con mis amigos.  
Sé qué les gusta a mis amigos y qué no les gusta.  
Alardeo de mí mismo ante mis amigos.  
Hago comentarios desagradables sobre mis amigos.  
Avergüenza a mis amigos delante de los demás.

El factor que expresa la incapacidad para trabar amistades queda indicado si se ha respondido «siempre» o «a veces» a las tres últimas cuestiones y muchos «nunca» a las primeras nueve. La pauta opuesta mostraría que el niño tiende a ser amigable y que, si dispone de las oportunidades propicias y una buena dosis de suerte, deberá establecer una variedad de relaciones positivas, valiosas y enriquecedoras. Repasar este cuestionario, o incluso tenerlo a mano cuando sus hijos traigan a casa problemas surgidos con los amigos, puede resultarles de ayuda a usted y a ellos a la hora de establecer los puntos fuertes de la amistad y los aspectos en que precisen hacer hincapié.

### **QUÉ ACTITUDES DE LOS NIÑOS LES IMPOSIBILITAN TRABAR AMISTADES**

Existen muchas razones por las que los niños pueden no tener amigos. En lugar de analizarlas todas, mencionaremos sólo las más comunes. No todas actúan por separado. De hecho hay algunas que pueden llevar a otras. Pero cualquiera de ellas puede impedir que sus hijos establezcan relaciones positivas de compañerismo. Trataremos de describirlas en términos de cómo suelen pensar los niños respecto a sí mismos, de modo que los padres puedan hacerse una idea de lo que les pasa por la cabeza a sus hijos:

#### **Yo no soy como todos los demás**

Ellos son diferentes, de modo que no puedo estar con ellos. O serán ellos quienes no quieran estar conmigo. De hecho, en realidad soy mucho mejor que ellos, de modo que no quiero rebajarme a asociarme con esas formas de vida inferiores. O en realidad soy yo quien no es tan bueno como ellos. Ellos no lo saben con certeza, de modo que si me

mantengo apartado y no les dejo llegar a conocerme, quizá no lleguen a saber lo inepto y bicho raro que soy y me dejarán en paz.

### **Es una catástrofe**

No me llamaron, de modo que eso significa que no quieren verme. De hecho, significa que no les gusto; probablemente incluso me odien. Y lo mismo hace el resto de los niños. Y lo mismo la gente que se supone vaya conocer. Cuando se burlaron de mí me quedé petrificado. No supe qué decir. ¿O me puse a gimotear? ¡Espero que no! Pero, fuera como fuese, ahora piensan que soy un burro, o un excéntrico, o un perdedor o, peor aún, un perdedor burro y excéntrico. Y eso va a seguir siendo siempre así, de modo que más me vale acostumbrarme a estar solo. Le dirán a todo el mundo lo que hice. Mañana van a burlarse todavía más de mí. Todo el mundo vendrá a burlarse de mí, incluidos aquellos que probablemente no querían hacerlo pero que no podrán evitarlo con toda esa multitud que estará divirtiéndose a mi costa.

### **La culpa no es mía, es de ellos**

Son unos mezquinos y unos asquerosos, unos antipáticos. No son buena gente. ¿Quién querría estar con ellos? Yo no he hecho nada malo; es todo culpa suya.

### **No veo por qué tenían que enfadarse**

Tenía cosas que decirles y se las dije. No comprendo por qué tenían deseos de hablar. Y yo quería estar el primero de la fila, de modo que me puse el primero. No era para tanto, y tenía hambre. Y bien podían ir a conseguirse más materiales; yo los necesitaba y no me gusta que me interrumpen hasta haber acabado. ¿Y ellos? ¿Por qué debería preocuparme por ellos? ¿Disgustados? No me di cuenta. Lo que pasa es que son demasiado sensibles.

### **No sé qué decir**

Me quedaré ahí de pie y no diré nada, porque si digo algo será estúpido y vulgar y ellos me considerarán un bicho raro. Me estoy poniendo nervioso sólo de pensarlo. ¿Y sí se burlan de mí o me preguntan algo que no sé? ¿O me piden que haga algo que sé que está mal, o que no sé hacer, o que no me sale bien? Me verán o me oirán y creerán que



soy el mayor idiota del planeta. No sé cómo comportarme en una situación así. No conoceré a nadie, y no sabré qué hacer o decir, dónde poner las manos, cómo sentarme, dónde poner los pies sin parecer un asqueroso pelota. No llevo ropa de marca, de modo que también se burlarán de mí por eso. Esperaré a que me pidan que vaya. Quizá espere para siempre, pero al menos sabré que quieren que vaya y que no se burlarán de mí.

### **Sé lo que hay que hacer, pero simplemente no puedo hacerlo**

Voy a levantarme y preguntarle a ése cuánto tiempo lleva aquí. O le preguntaré a ella si ese sitio es de alguien, y si no es así, si puedo sentarme. O preguntaré si puedo participar en el juego, se lo preguntaré a ese que parece al mando. Esa de ahí parece la presidenta del club. Es a ella a quien he de pedirle si puedo formar parte. Le preguntaré cuándo se reunieron, si hay alguno nuevo, quién puede explicarme las cosas... ¡Pero no puedo hacerlo! En cuanto empiezo me quedo paralizado, me pongo nervioso, el corazón se me desboca, me zumban los oídos, me pongo a sudar, las manos me empiezan a temblar, me siento desvanecer, sé que voy a vomitar o a padecer un ataque de ansiedad o a desmayarme o las tres cosas a la vez.

### **Es imposible**

No, no funcionará, no sucederá, nunca estarán de acuerdo. No conmigo, no para mí, no en lo que a mí concierne. Ya tienen bastante gente, están llenos, a rebosar, es imposible que me quieran a mí. Yo no soy como ellos, es imposible que me digan que sí. ¿A mí? No me lo merezco. Estoy hecho para estar solo. Es lo que me ha tocado en la vida, mi «destino», como dicen en *La guerra de las galaxias*. De hecho me gusta estar solo. ¿Quién necesita a la gente? Puedo hacer lo que quiero, cuando quiero y como quiero. No tengo que preocuparme de nada o de nadie. No puedo recordar otro modo de ser feliz. Así es como soy, así es como se suponía que debo ser, así es como me educaron mis padres, y no puede cambiar.

### **¿QUÉ PUEDE HACER UN PROGENITOR AL RESPECTO?**

Una vez que estas clases de autoconvicciones, como suele llamárseles, se han desarrollado, puede resultar difícil desterrarlas. Pero los progenitores no tienen modo de calibrar su firmeza, de modo que vale la pena probar. He aquí qué puede hacer:

**Cuestione esos pensamientos.** Diga cosas que se opongan a lo que el niño se dice a sí mismo.

**Proporciónale ejemplos opuestos.** Existe un alto grado de falsa certeza en esas convicciones negativas. Justo delante de las narices del niño hay montones de evidencias de que lo que piensa no es cierto, pero él no las ve ni las oye. De modo que es usted quien ha de señalarle varios ejemplos. Muéstrole que no todos los niños son mezquinos, que un día se burlan de uno para al siguiente olvidar el asunto. O cómo se ceban en los niños que se ponen nerviosos y no saben qué hacer. Puede ganarse mucho terreno a través de la práctica o del despliegue de roles, de forma que fuerce usted a sus hijos a expresar sus pensamientos con palabras, a mostrarle cuál sería su actitud, qué tono de voz utilizarían, qué clase de miradas dirigirían, hasta qué punto son capaces de demostrar su confianza en sí mismos. Entonces puede usted proporcionarles algunas indicaciones específicas y practicar con ellos lo suficiente como para que salgan con plena autoconfianza.

Algunos niños responderán mejor que otros al apoyo de un hermano mayor, un primo o un abuelo que al del padre o la madre, o quizá sí prefieran hablar con uno de los progenitores al respecto. ¡Olvídese de su ego! Su objetivo es ocuparse de que su hijo esté más capacitado para entablar amistades, no ser usted el que lo va a hacer posible. (Muchos progenitores también consideran útil empezar con libros sobre la amistad, la timidez, sobre cómo llevarse bien con los demás y temas por el estilo. Algunos niños prefieren hablar primero sobre esos relatos en lugar de empezar por sus propias situaciones. Pero la mayoría acabará finalmente por sacar a relucir los asuntos que les conciernen.)

**Identifique y cambie las convicciones de sus hijos.** Hable con sus hijos sobre esas cosas que se dicen a sí mismos y que les impiden hacer amigos o sentirse cómodos en grupo. Si les parece que no lo saben, animeles a llevar un control de lo que se dicen a sí mismos cuando se encuentran en un grupo u otra situación de compañerismo. Proporciónales un bloc de notas para transcribir sus pensamientos. Entonces podrá ayudarles a sustituirlos por otros pensamientos más positivos, liberadores y emprendedores.

## **SEGUNDA ETAPA DE LA ESCUELA SECUNDARIA Y EL INSTITUTO**

### **SERVICIO COMUNITARIO: CÓMO LLEGAR A LOS CORAZONES Y LAS MENTES DE LOS ADOLESCENTES**

Creo que en mi hogar escuchaba la palabra *mensh* (referida tanto a hombres como a mujeres) con mucha mayor frecuencia que cualquier otra palabra. Cuando me alababan por mi excelencia académica me sentía halagado; pero cuando me recompensaban por mi conducta moral y me llamaban *mensh*, me sentía orgulloso.

Sintonizar con los adolescentes difíciles supone un gran desafío. Los progenitores no suelen estar preparados para hacerlo directamente. En parte es así porque estamos demasiado próximos a la situación, constituimos una parte del problema, al menos a los ojos de nuestros hijos, como para distanciarnos de él con facilidad y aportar una solución. Somos sospechosos. Pero los padres pueden jugar un papel importante a la hora de proveer el acceso a oportunidades que pueden suponer una diferencia significativa. Entre las más convincentes se hallan el servicio comunitario, el servicio social y los cuerpos de voluntarios.

Tales actividades combinan aptitudes clave de la inteligencia emocional en nuestros hijos. Llegan hasta lo más hondo, más allá del dolor, hasta los sentimientos más positivos y los mejores instintos de un niño. De hecho, utilizamos con frecuencia actividades de servicio comunitario como indicadores de hasta qué punto se siente herido, desconfiado y avergonzado el niño. Cuando la herida es demasiado profunda, es improbable que los intentos por involucrarlo en tales actividades tengan éxito. ¿Por qué? Pues porque los buenos sentimientos que el niño experimenta al participar en ellas le resultan incómodos. En la mente y el corazón del niño reverbera una frase que han popularizado las películas: «No soy digno de todo esto.»

En efecto, así es como se sienten: no merecen sentirse satisfechos de sí mismos, ni sentir que están siendo de ayuda o que están contribuyendo a algo. Para la mayoría de chicos, tales sentimientos les harán sintonizar de nuevo con lo mejor de sí mismos. Pero otros, en especial aquellos que han sido tratados injustamente desde muy temprana edad, pueden experimentar incomodidad. En esos casos abandonarán la actividad de servicio comunitario o la sabotearán de tal modo que les pedirán que se vayan. Sea como fuere, sabemos que supone un signo de un problema más grave que requiere ayuda profesional competente e intensiva.

Lo que hace al servicio comunitario tan efectivo es que implica asumir la perspectiva de otros y en consecuencia desarrollar empatía, tornarse consciente de nuevos (o renovados) sentimientos propios, vigilar lo que uno hace o dice, aprender a ser capaz de adaptarse al nuevo ambiente y a desarrollar unas aptitudes sociales para relacionarse con los demás que quizá no estuvieran en la lista de las que uno usa corrientemente con sus «colegas». Como resultado de esa clase de relaciones, los adolescentes descubren que piensan y sienten de forma distinta que antes de empezar. Y experimentan una sensación de contribución y plenitud que les resulta atractiva. Les parece que están haciendo «lo correcto». Aunque no sean capaces de expresarlo con palabras, se sienten «morales». Ello puede proporcionarles una razón para estudiar, para obtener un graduado, para que no les expulsen de la escuela, incluso para relacionarse con sus padres, o al menos con otros adultos de una manera correcta.

## QUÉ IMPLICA EL SERVICIO COMUNITARIO Y OTRAS ACTIVIDADES EQUIVALENTES

Los progenitores juegan un importante papel a la hora de facilitar a sus hijos el acceso a oportunidades de servicio comunitario. Los lugares en que es más probable que las haya son las escuelas, pues un número creciente de ellas consideran el servicio comunitario un requisito para la graduación de bachiller superior y colaboran con instituciones religiosas o comunidades locales (como las que trabajan con los pobres, los ancianos, los sin techo, los niños necesitados, o en causas ecológicas o de derechos civiles y elecciones). Cuando no existan tales oportunidades, o cuando se requieren mayores recursos, los padres pueden colaborar prestando su apoyo y para proveer de oportunidades de servicio comunitario a los adolescentes. Recuerde que la participación en el servicio comunitario tiende a dar mejores resultados con los adolescentes, en especial con aquellos que hacen gala de mal carácter o de inclinación al aislamiento, si no son sus padres quienes les inician en ello.

Por si se encuentra usted en el papel de catalizador, le ayudará saber qué tiene lugar en una experiencia efectiva de servicio comunitario. No se trata tan sólo de hacer acto de presencia en un comedor de beneficencia o de quitar a paletadas la nieve de las calles. Es preciso que exista una estructura y que haya uno o más mentores que se aseguren de que se disponga del tiempo necesario para hablar de las «siete erres» que siguen y que constaten que forman parte de la experiencia de su hijo:

**1. Relaciones.** Se proporcionan oportunidades de hablar de la experiencia, de establecer una relación con una o más personas que sirven de guía. Además, se tiene la oportunidad de hablar con otros adolescentes que hacen cosas similares y de crear una red de conexiones con vistas a una educación futura o carreras en particular.

**2. Reconocimiento.** Se aprecian particularmente el liderazgo, las contribuciones, los esfuerzos, la asistencia regular, la especial capacidad para la resolución de problemas y la inventiva.

**3. Respeto.** Se tiene la sensación de que uno es importante de cara a sus compañeros, tanto como persona como por el esfuerzo que invierte. Se reconocen las necesidades particulares, tales como los horarios y lugares para las reuniones, incluso la traducción de la documentación cuando se precisa.

**4. Roles.** El que participa se siente útil e imprescindible, y ejerce actividades y responsabilidades claras y concisas.

**5. Recompensas.** Se reconoce que la gente continuará haciendo el trabajo si sienten que les reporta algún beneficio, ya sea en términos materiales o, como es frecuente en el caso del servicio comunitario, en términos personales.

**6. Resultados.** Los logros adquieren importancia palpable; las cosas se acaban; las tareas se llevan a cabo; los proyectos de envergadura se dividen en otros más pequeños; se obtienen productos visibles y tangibles del trabajo invertido.

**7. Relevancia.** Uno tiene la sensación de que el trabajo que hace contribuye a un todo mayor, a un esfuerzo de grandes proporciones que puede cambiar las vidas de los demás.

### **CÓMO DECIDIR POR QUÉ POSIBILIDAD DECANTARSE**

No todos los lugares resultan ideales para todos y cada uno de los adolescentes. Las ubicaciones con más posibilidades de éxito resultan de las respuestas a las preguntas que siguen:

- ¿Qué puedo hacer? (Valoración del propio talento.)
- ¿Hasta qué punto son graves los problemas/acuciantes las necesidades? (Punto de vista de uno acerca de la situación.)
- ¿Hasta qué punto puedo esperar contribuir? (Expectativas personales.)
- ¿Hasta qué punto es importante para mí esta situación? (Valores que uno tiene.)
- ¿Hasta qué punto siento que se trata de mi obligación? (Valores personales de uno sobre el compromiso y la acción.)

Siempre y cuando los adolescentes sientan que tienen algunos talentos que compartir, vean un motivo para actuar, crean que pueden obtener algún logro, concedan importancia a la situación, y siempre que vean que amigos suyos o al menos gente que conocen o respetan está haciendo lo mismo, es probable que decidan seguir adelante con el asunto. Como es obvio, les beneficiará que alguien sea capaz de presentar las oportunidades de servicio comunitario de una forma que aluda a estas cuestiones, o que al menos les haga pensar de algún modo en ellas. Cuando se trate de adolescentes difíciles, sin embargo, esa persona rara vez será uno de los progenitores.

### **AYUDAR PUEDE RESULTAR EXCITANTE PERO DEPENDE DEL NIÑO QUE ASÍ SEA**

En unos tiempos en que nuestra sociedad se halla fragmentada entre grupos de «nosotros» o «ellos» de todas las formas posibles, es importante advertir que, en muchas culturas y tradiciones, el acto de dar y de ofrecerse voluntario ha supuesto a menudo el aglutinante de la comunidad, afirmando y fomentando la comunicación de la humanidad.

JAMES A. JOSEPH

Hay pocas cosas tan satisfactorias como los sentimientos de aceptación y contribución a una causa que acompañan a las actividades de servicio comunitario. Incluso a los adolescentes más problemáticos se les hace difícil resistirse a tales sentimientos. Y para los no problemáticos también se derivan beneficios, pues enriquecen su crecimiento, amplían sus puntos de mira más allá de su revista favorita, de sus programas preferidos de televisión o de sus charlas telefónicas con los amigos. Incluso es posible que los chicos descubran que vuelven a sintonizar con aquellos objetivos de sus familias y escuelas que creyeron para siempre abandonadas. Una advertencia para los progenitores: No digan «ya te lo decía YO», no insistan en la importancia del asunto y no traten de adjudicarse el mérito. Con ello podrían desilusionar a los chicos y hacer que lo dejen sólo para probar que ustedes están equivocados. Dense palmaditas en la espalda en privado y entonen plegarias de acción de gracias si así lo desean, pero no prescindan de ese ceño propio de los padres.

## **PARA TODAS LAS EDADES**

### **LOS CUATRO «VERBOS BÁSICOS»: ACLARAR, COORDINAR, ELEGIR Y PREOCUPARSE**

Una mujer consternada expuso su caso ante el Comité de Regentes de Chelm. «Oh, regentes –imploró entre sollozos–, seis meses atrás mi marido salió en busca de una hogaza de pan y nunca regresó. ¿Qué debo hacer?» El Comité de Regentes le dijo que regresara al día siguiente. Sus miembros deliberaron y deliberaron. Cuando la mujer volvió, fue recibida por el presidente del Comité en persona. «La paz sea contigo. Mis colegas y yo hemos considerado cada aspecto de tu caso. No esperes ya más. Envía a uno de tus hijos a por otra hogaza de pan.»

De los relatos legendarios de Chelm

Cuando los progenitores no están en la misma onda, ni siquiera los más sabios consejeros son capaces de arreglar las cosas. Pero lo que sí tratarán de hacer es utilizar las herramientas básicas de la educación emocionalmente inteligente para ayudar a los padres a comunicarse entre sí y tomar decisiones conjuntas. En los capítulos anteriores hemos explicado cómo pueden utilizar los progenitores estas herramientas para forjar las aptitudes de la inteligencia emocional en sus hijos y crear en sus hogares la clara sensación de que el coeficiente emocional «importa». Pero ¿cómo eligen los padres entre

las opciones de que disponen cuando se enfrentan al crecimiento de sus hijos y a situaciones confusas y desafiantes que se derivan?

¿Por dónde empezar? A estas alturas confiamos en que ya haya usted empezado. Pero muchos progenitores que lean libros como éste, probablemente se encuentren con tantas cosas que hacer y probar que les resulte difícil saber por dónde empezar. ¿Qué expectativas deben tenerse? ¿Y qué hay de cuando se trata de niños de diferentes edades? ¿Existen ciertas cosas que resulta más apropiado intentar en una etapa determinada?

Antes de pasar a la acción en sus hogares, a los progenitores les beneficia aclarar sus propios modos de pensar, compartirlos con sus respectivos cónyuges y/o otras personas significativas a cargo de sus hijos, y sólo entonces decidir qué acción llevar a cabo. Esto requiere lo que llamamos los cuatro «verbos básicos» para una efectiva toma de decisiones según la inteligencia emocional: aclarar, coordinar, elegir y preocuparse.

¿Por qué resulta necesario planificar tanto las cosas, mostrarse tan cauteloso? ¿Por qué no hacer simplemente las cosas guiados por el instinto, por lo que «sentimos», y ver qué sucede? Es posible que hayan existido épocas y situaciones en que esa clase de educación funcionaba bien. Y quizá todavía existan algunas. Pero tales ocasiones son muy raras, y hoy en día se corren ciertos peligros si se adopta una actitud tan calmada y sin complicaciones.

Actualmente las familias adoptan muy distintas formas. Hay separaciones, divorcios, madres y padres solteros, variados sistemas de custodia y familias mezcladas y multigeneracionales. Existen, en nuestras comunidades y escuelas, epidemias de sida, abusos de alcohol y drogas, y violencia. Los niños que experimentan una carencia de inteligencia emocional corren el riesgo de hacer ciertas elecciones de las que tal vez no se recobren jamás plenamente. La clase de aprendizaje «en la calle» que era común hace dos o tres generaciones implica hoy un alto riesgo, porque muchos niños andan por ahí con un verdadero torbellino de emociones y confusión. No siempre piensan con la debida calma o claridad, y no siempre son capaces de evaluar las oportunidades y elecciones que se les presentan. La presión de los compañeros y de los medios de comunicación es intensa.

A la luz de todo esto, los padres deben mantener la calma y reducir la tensión en sus hogares, establecer una «base» y un «refugio» emocionalmente saludables para sus hijos. Éstos necesitan un lugar al que acudir cuando las decisiones sobre la violencia, la actividad sexual, el uso de ciertas sustancias y cosas por el estilo se tornan reales, no hipotéticas. Tales realidades hacen de la paz y la reducción de tensión del hogar algo aún más importante, y por tanto no es prudente dejarlas en manos del azar.

La inteligencia emocional nos señala la dirección correcta ya que las decisiones surgen de nuestras mentes y nuestros corazones. Utilizando ejemplos extraídos de situaciones familiares reales, proporcionamos a los progenitores las herramientas que necesitan para introducir los cuatro verbos básicos en sus hogares como ayuda al proceso de forjar la salud social y emocional de sus hijos.

Tomemos un caso específico:

Joseph, de 12 años, vive la mayoría del tiempo con su madre Pam. Un fin de semana de cada dos y una noche entre semana tiene que estar con su padre, Larry. Lo mismo sucede con su hermana, Jennifer, de 8 años. Joseph lo está pasando muy mal con el divorcio de sus padres. Pasa más tiempo solo y menos con los amigos. Cuando sale con sus amigos, es de hecho porque son ellos quienes le llaman. Pero ni siquiera eso sucede a menudo, y cuando llegan a salir Joseph no parece pasarlo muy bien. Jennifer parece mucho más contenta que él; es más extrovertida y se relaciona más con sus amigos. Los deberes no parecen suponerle un problema excesivo; por lo visto se ha adaptado bien al divorcio.

Se acercan las vacaciones de Navidad. Al parecer hay un montón de deberes por hacer y cosas por comprar, pero eso depende de a quién se lo pregunte uno. Larry opina que los deberes deben hacerse siempre y bien hechos. Y le parece que las compras y los regalos son secundarios; un par de regalos básicos para los niños, los abuelos, mamá, papá y tía Mabel son lo esencial. Los regalos para profesores, primos, amigos y otros pueden esperar, como también puede hacerla la ropa nueva para las vacaciones. Pam opina de otro modo. Las vacaciones de Navidad son una época especial. Los niños pueden relajarse en lo que respecta a las tareas de la escuela. En ese momento las compras son más importantes. Hay seres queridos y gente que nos importa a la que es preciso recordar en esa época del año. Y es necesario acordarse de ellos como es debido. Además, existen ciertas actividades religiosas que reclaman nuestra asistencia y nuestra colaboración.

A Joseph se le considera un niño difícil de abordar, y convendría recordarlo a la hora de enfrentarse a ciertas decisiones. La situación que vamos a examinar es la siguiente: Joseph y Jennifer tienen varios proyectos durante los días que preceden a las vacaciones, y no saben qué hacer. En casa de su padre todo es estudiar, estudiar y estudiar. En la de su madre todo es comprar, comprar y comprar o acudir a una celebración navideña tras otra. El padre se pregunta por qué van tan retrasados con los deberes; la madre se pregunta por qué no han hecho todavía más preparativos para las fiestas.

Ambos están experimentando las «huellas dactilares» de sus sentimientos con cada uno de sus progenitores. Ni siquiera quieren hablar de la escuela con mamá o de los regalos y las vacaciones con papá, porque tales conversaciones se cargan inmediatamente de tensión. En tales situaciones, es bueno que los niños conozcan el método para «mantener la calma» y lo pongan en práctica, pero no es suficiente. Los niños precisan que situaciones semejantes se aborden mediante una educación emocionalmente inteligente. He aquí cómo debe hacerse:



## **Aclarar**

Es preciso que uno o ambos progenitores se comprometa a aclarar qué está pasando con sus hijos. En primer lugar, cada uno de los padres debe tener las ideas claras. ¿De qué trata exactamente el asunto? ¿Qué factores emocionales afectan a cada niño? ¿Qué opino realmente de los regalos? ¿Y de los deberes? ¿Por qué me parece que debe ser así? ¿Es realmente lo que creo, o estoy tratando de impresionar a alguien, de demostrar algo, de dar algo por sentado? ¿Qué es lo quiero que mis hijos aprendan de esta situación? ¿Les estoy demostrando mi confianza en ellos?

Lo mejor para Joseph en otra situación puede no serlo en ésta. Deben considerarse sus necesidades emocionales; los padres no pueden utilizar fórmulas con sus hijos. Los deberes de Joseph pueden suponer un reducto seguro para él, o algo tras lo que ocultarse para no tener que enfrentarse a las dificultades familiares y el contacto con los compañeros. Tan sólo el conocimiento de los detalles específicos les proporcionará a sus padres la orientación que necesitan. Pero los padres deben comprometerse a buscar esos detalles y no fiarse de reglas generales cuando de lo que se trata es de llegar a un niño difícil.

Somos bastante realistas en lo que concierne a las dificultades que los progenitores pueden encontrar. Requiere por su parte un alto nivel de inteligencia emocional: conseguir que sus propios sentimientos sean secundarios respecto a lo que es mejor para sus hijos, contener los impulsos de decir y hacer ciertas cosas, controlar sus reacciones evitar que sucesos pasados invadan el presente. Se les exige a los padres mostrar gran empatía hacia la situación de sus hijos, y que comprendan la perspectiva de su respectivo cónyuge. Y cuando deban tener alguna relación con el cónyuge, ya sea en persona, por teléfono o por correo electrónico, para resolver ciertas cosas, su sentido común será puesto a prueba.

Pero ésas son las cartas que la vida les ha repartido, y son las que les toca jugar. Por duro que resulte, siempre existen cartas peores, y uno puede sentirse agradecido de que no le hayan tocado.

## **Coordinar**

Cuando cada progenitor ha aclarado sus ideas, llega el momento de comparar sus opiniones y encontrar puntos en común. Si éstos no existen, es preciso que los padres se pregunten si creen que para sus hijos resulta esencial que sí hayan puntos en común. Cuando sí los hay, los niños experimentan un alto grado de seguridad psicológica. Por ejemplo, Pam y Larry podrían ponerse de acuerdo sobre la gente que debería recibir regalos de parte de los niños, lo cual bien podría significar una tarde de compras con Larry. También podrían ponerse de acuerdo en que ciertos proyectos escolares pendientes

sean prioritarios. Eso significa que las compras deban acortarse un poco para que Jennifer o Joseph dispongan del tiempo necesario para estudiar. También podrían acordar que Joseph necesitará atención y consideración especiales por su parte, quizá incluso hasta el punto de involucrarle de algún modo en la toma de decisiones.

## **Elegir**

Una vez existe cierta coordinación, ha llegado el momento de elegir: «Lo que vamos a hacer es lo siguiente.» Es preciso que sean los progenitores quienes se hagan cargo. Puede haber ocasiones en que tales elecciones se basen en información obtenida en conversaciones con los niños, y así será cada vez más a medida que crezcan, pero muchísimas veces los padres tendrán sencillamente que tomar una decisión y seguir adelante. Con ello les hacen un gran favor a sus hijos. La incertidumbre, la falta de claridad y el hecho de que los padres no actúen como tales resultan frustrantes y provocan ansiedad y temor en los niños. Las quejas de los niños sobre las opciones elegidas por sus padres son minúsculas comparadas con el alivio que experimentan al tener por fin ciertos límites claros y definidos. Lo cual es especialmente cierto cuando tienen la sensación de que ambos progenitores están de acuerdo.

## **Preocuparse**

Una vez tomadas las decisiones pertinentes, supone una buena idea que los padres demuestren que les preocupan los sentimientos de sus hijos. La educación emocionalmente inteligente proporciona una herramienta para hacerla: efectuar un seguimiento de lo que suceda. ¿Van mejor las cosas como resultado de las opciones que hemos elegido? ¿Disponen de tiempo suficiente para estudiar? ¿Se consigue así hacer todas las compras? Fije momentos idóneos para la comprobación, sólo para ver cómo van las cosas. Si es necesario puede reiniciarse todo el proceso cuando la nueva situación haya sido aclarada, las nuevas ideas coordinadas y se haya elegido entre las disponibles. Mostramos nuestra preocupación a través de la atención, el interés y el seguimiento en igual medida que a través de abrazos, elogios y pequeñas muestras de ánimo. Se trata de nuestro modo de decir que, por atareados que estemos y de todas las cosas a que tenemos que enfrentarnos como adultos, disponemos del tiempo necesario para establecer como prioritario el comprobar cómo se desenvuelven nuestros hijos en ciertos asuntos importantes que la familia ha identificado.

## **PROGENITORES SIN PAREJA O PADRES CON AGENDAS DIFERENTES**

En el caso de progenitores sin pareja, los cuatro verbos básicos —aclarar, coordinar, elegir y preocuparse— resultan útiles a la hora de autoevaluarse. ¿Estoy haciendo lo que de veras deseo en esta situación? ¿He analizado bien las posibilidades? ¿He sopesado los distintos intereses? ¿Es preciso que consulte a otras personas que velan por los niños, en especial miembros de la familia? Para los hogares con dos progenitores, los cuatro verbos básicos resultan exactamente igual de valiosos. En particular cuando ambos trabajan fuera de casa y sus horarios no coinciden de forma que permita la comunicación constante, los cuatro verbos básicos se convierten en una especie de aglutinante familiar. Les proporcionan a los padres un modo de ponerse de acuerdo en ciertos asuntos y, cuando se trata de elegir, de llegar a una decisión en lugar de dejar que las cosas procedan sin rumbo.

Adviértase que la primera parte de las cuatro es «aclarar», algo que los padres deben hacer por sí mismos. El motivo de que así sea es permitir que el proceso se ponga en marcha sin esperar a que alguien tenga que hacer algo o a que algo concreto tenga lugar. Cuando los padres captan sus propias «huellas dactilares» de los sentimientos con respecto a un asunto familiar o un punto de vista conflictivo con otra persona responsable del cuidado de los niños, es preciso que se tomen el tiempo necesario para hacer un balance, echar un vistazo a los cuatro verbos básicos y sólo entonces pasar a la acción. Es lo que los niños necesitan y merecen.

## **A MODO DE CONCLUSIÓN**

Empezamos este capítulo con algunas advertencias sobre problemas graves como la violencia, las drogas y el sida. Es más probable que afecten a aquellos niños que se han distanciado de sus padres, de la familia, de la escuela o la comunidad y de los valores positivos. Las ideas y actividades propuestas en este capítulo se añaden a todas las demás de este libro para proporcionar a los padres las herramientas que necesitan cuando sienten que sus hijos «se les van de las manos». Según las edades de los niños se adaptan mejor unas estrategias que otras. Como es obvio, nuestro sistema preferido de trabajar es el preventivo. Empiece cuando los niños sean pequeños, a la más mínima señal de dificultad, o incluso cuando aún no haya señal alguna de dificultades. El tiempo que los padres inviertan en fortalecer a sus hijos para lo que tienen por delante estará bien empleado.

Pero no importa cuándo empiecen los progenitores, siempre quedarán modos de llegar a abordar a los niños. No creemos que sea nunca «demasiado tarde». Como dijo Ginolt, la tarea es dura pero no imposible. Se estaba haciendo eco de unos sabios que, hace varios siglos, dijeron: «Es posible que no finalicemos el trabajo, pero eso no es

excusa para no empezarlo bien.» Haciéndolo así, proporcionamos a nuestros hijos las mejores oportunidades de tener éxito; no existen garantías, pero son las mejores oportunidades que, como padres en las circunstancias reales de nuestras vidas, podemos proporcionarles.

Hemos concluido el capítulo con los cuatro verbos básicos. Les servirán de guía a los progenitores que deban enfrentarse a decisiones difíciles cuando la claridad, la coordinación, las elecciones sensatas y una afectuosa preocupación puedan significar mucho a la hora de dar un giro a las vidas de sus hijos.

## **9 Los remedios de la educación emocionalmente inteligente: consejos prácticos para abordar con sensatez asuntos familiares comunes**



Los siguientes «consejos sensatos de la inteligencia emocional para la educación» son ejemplos de aplicaciones breves y creativas de las técnicas de educación según la inteligencia emocional a problemas familiares comunes. Los hemos extraído de cuestiones específicas que nos han planteado en talleres, conferencias y en nuestras prácticas en escuelas o con familias. No es necesario que haya leído usted el libro para seguir estos consejos, pero reúnen toda la información, las ideas y ejemplos que aquí hemos presentado.

Cuando considere cada ejemplo, esté alerta ante el modo en que utilizamos los principios y actividades de la educación emocionalmente inteligente. Siguiendo nuestra propia línea de razonamiento, cuando se nos expusieron estas cuestiones tuvimos presentes una serie de preguntas que contribuyen a que afloren los principios rectores de la educación basada en la inteligencia emocional. Esas preguntas constituyen el trasfondo de todos nuestros ejemplos y sugerencias. He aquí cuáles son:

1. ¿Qué siente usted en esa determinada situación? ¿Qué sienten sus hijos?
2. ¿Cómo interpreta usted lo que está pasando? ¿Cómo cree que lo interpretan sus hijos? ¿Cómo se sentiría usted de estar en su lugar?
3. ¿Cuál es la mejor manera de hacer frente a esto? ¿Cuál es su modo habitual de hacerla? ¿Qué puede hacer para reducir la tensión y pensar con claridad? ¿Cuáles son sus puntos fuertes y cómo pueden serle de ayuda? ¿Cómo suelen hacer frente sus hijos a situaciones como ésta? ¿Qué puntos fuertes de sus hijos pueden resultar de ayuda en esta situación?
4. ¿Cómo hemos resuelto antes situaciones como ésta? ¿Tuvimos éxito? ¿Qué aprendimos al respecto? ¿Qué podemos cambiar ahora? ¿Cómo puedo infundir en la familia la confianza para lidiar con esto? ¿Qué objetivos debemos planteamos a corto y largo plazo? Siendo realistas, ¿qué es preciso que suceda para facilitarnos alcanzar esos objetivos? ¿Cuándo será el momento idóneo para hacer que el plan funcione?

5. ¿Cómo vamos a llevar esto a cabo? ¿Qué es preciso que hagamos? ¿Cómo debemos abordar a los demás? ¿Estamos preparados para hacer esto? ¿Contamos con las aptitudes necesarias? ¿Qué otras formas pueden existir de resolver este problema? Si nuestro plan se topa con imprevistos, ¿qué haremos? ¿Qué obstáculos podemos prever? ¿Cuándo podemos reunirnos para hablar del asunto, compartir ideas y sentimientos y ponernos en marcha para obtener el éxito como familia?

Si ha leído usted el libro, comprenderá nuestras sugerencias de un modo algo distinto. Las presentamos como ejemplos, pero usted ha de ser creativo a la hora de desarrollar sus propias soluciones a los problemas, las soluciones que mejor se adapten a su familia. Cada familia es distinta, y no existe una respuesta «correcta» a un problema determinado. Le hemos proporcionado el mapa de carreteras y el vehículo, pero es preciso que sea usted quien conduzca. Depende de usted llegar a su destino de una forma que considere cómoda, acorde con sus valores y efectiva para su familia.

## **¿ACASO LOS DEBERES SIEMPRE DEBEN SUPONER UNA BATALLA?**

### **El problema:**

Nos peleamos prácticamente todos los días sobre el tema de los deberes de nuestros hijos. Evitan hacerlos, los hacen en el último momento o de manera descuidada, hasta que intervenimos y estructuramos su tiempo. Pero ello implica complicaciones, gritos y demás. Nuestros hijos tienen ahora 13, 9 y 7 años. Estamos preocupados, especialmente por el futuro. ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Es que los deberes siempre deben suponer una batalla?

Ésta constituye una queja frecuente, y uno de los verdaderos campos de batalla de la crianza de nuestros hijos. Muchos niños, tras una larga jornada en la escuela, llegan a casa, encienden la televisión, el ordenador o la consola, y se niegan a hacer los deberes. Si es usted un padre o una madre que trabaja, ya conoce el panorama: regresa a casa tras una larga jornada de trabajo y, justo cuando está a punto de preparar la cena, les hace a sus hijos la pregunta afortunada: «¿Han hecho los deberes?» Por supuesto, no espera escuchar que los acabaron varias horas antes. ¡Pero nunca se sabe! Por desgracia, hace falta algo más que esperanza para que sus hijos lleven a cabo la formidable tarea de acabar los deberes por sí solos. Requerirá que usted plantee objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.

Los deberes tendrían que considerarse una actividad que reafirma las aptitudes en que se ha trabajado ese día en la escuela. Por tanto, se trata de una tarea que el niño puede llevar a cabo con una leve intervención del adulto. Si no es ése el caso, el próximo paso a

seguir será hablar con los profesores del niño. Sin embargo, los deberes también contribuyen a inculcarle al alumno las aptitudes de la autodisciplina, la independencia y la distribución del tiempo. Desde el punto de vista de la educación emocionalmente inteligente, es preciso que se vea usted a sí mismo más como «asesor» que como «subcontratista». Aunque es posible que sus hijos se esfuercen en encasillarle en el papel de subcontratista, debe evitar que así suceda. Deje bien claro su objetivo: poner en marcha un plan para que ellos asuman mayores responsabilidades a la hora de acabar sus deberes.

Le será de ayuda que sus hijos rellenen lo que llamamos un «rastreador de problemas» (véanse las páginas 179-181) antes de sentarse con ellos y tener una conversación sobre el lío que causan los deberes. Se trata de una lista de comprobación que analiza qué ha sucedido, cuándo y dónde, qué opina el niño de su forma de actuar, qué le ha parecido bien o mal de lo sucedido, y qué podría hacer de forma distinta la próxima vez. Es un modo de plasmar los intensos sentimientos que implica la situación sobre el papel, donde usted y su hijo puedan contemplar el asunto con más calma.

El rastreador de problemas resulta de gran utilidad cuando usted y sus hijos descubren que tienen objetivos en común. Es por su propio interés que los niños deben llevar a cabo los deberes y tareas domésticas; si no lo hacen por su amor al aprendizaje y a los logros académicos, entonces pueden suponer el «ticket de entrada» a privilegios tales como el teléfono, el ordenador o la televisión.

Ahora el próximo paso es encontrar un plan que ayude a todos los implicados a satisfacer algunas de sus necesidades. Si utiliza el rastreador de problemas es probable que comprenda un poco mejor el problema y disponga de un buen punto de partida para trazar el plan. En lugar de establecer una relación de adversarios con sus hijos en torno al tema de los deberes, ahora dispondrá de la oportunidad de crear un diálogo con vistas a la resolución del problema, un diálogo en el que usted y su hijo serán un poco más del mismo «bando». Descubrirá asimismo que las aptitudes que ha utilizado para abordar el «asunto de los deberes» también le son de ayuda a la hora de enfrentarse a otros problemas relacionados con la escuela.

## **¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI HIJO A CONTROLAR LA IRA?**

### **El problema:**

Mi hijo tiene 11 años, y últimamente me he percatado de que en casa se oyen muchos más gritos y de que en ocasiones le pega a su hermano. Con sus amigos se enzarza en discusiones e incluso en peleas, en especial cuando practican deportes. ¿Cómo puedo ayudarle a controlar su ira?

La ira es uno de los estados emocionales experimentados corrientemente tanto por niños como por adultos que nos conducen a situaciones más problemáticas. Se halla profundamente enraizada en nuestra biología y en cierta época se basaba en reacciones de «confrontación y huida» cuando nos sentíamos de algún modo amenazados. Mientras que la ira pudo haber supuesto alguna clase de ventaja vital para nuestros predecesores en su lucha por la supervivencia, en nuestros días debe reevaluarse.

Todos hemos experimentado intensos sentimientos de ira cuando estamos sometidos a una gran tensión y nuestros hijos gimotean o hacen cosas que nos irritan y no responden a nuestras demandas de que se detengan. A medida que la ira aumenta, es como si cada suceso molesto actuara como un detonador en miniatura que mantiene e intensifica la ira inicial. Cuando la ira alcanza cierto punto resulta muy difícil contenerla. Es lo que Dan Goleman describe en su libro *Inteligencia emocional* como «secuestro emocional». Ocurre cuando hacemos y decimos cosas que nunca habríamos creído posibles en una situación de mayor serenidad y autocontrol. Si esto es cierto en los adultos, no puede sorprendernos que les suceda a los niños, quienes tienen mucha menor experiencia en dominar su ira.

La educación emocionalmente inteligente proporciona dos poderosas herramientas para ayudar a su hijo a controlar la ira. La primera, las «huellas dactilares de los sentimientos», implica que su hijo aprenda a reconocer las más tempranas señales que su cuerpo le transmite cuando empieza a sentirse furioso. Hay niños que aprietan los puños o cuya respiración se acelera. Siempre existe alguna señal, y el primer paso consiste en ayudar a su hijo a reconocer las propias. Para hacerlo, le recomendamos el rastreador de problemas (páginas 141-143), que puede ayudarles a usted y a su hijo a reanalizar situaciones que le llevaron a perder la calma.

Cuando haya aprendido a reconocer las «huellas dactilares» de sus sentimientos, hágale utilizar la segunda herramienta, los «pasos para mantener la calma». Implica que anime usted a su hijo a respirar profundamente y a contar para lograr que la ira descienda de forma paulatina. El método resulta bastante efectivo, pero aprender a llevarlo a cabo requiere cierta práctica. También es importante que se aplique cuando la ira comienza a surgir, y no cuando el secuestro emocional ya está teniendo lugar. A algunos niños puede resultarles difícil aprender este método. Pero los rastreadores de problemas supondrán un beneficio adicional porque ayudarán al niño a comprender qué clase de situaciones le hacen tender a la pérdida de control, para que traten así de evitarlas.

La clave para ayudar a nuestros hijos está en inculcarles las cosas cuando no experimentan ira. Cuando se trata de aprender nuevas aptitudes, es mejor practicarlas cuando no se está en pleno juego. Empiece con situaciones que tengan lugar en la casa pero que no inciten en exceso a la ira, y en las que tanto usted como su hijo puedan comprobar cómo empieza a «perder los estribos». Llegará un momento, sin embargo, en que dependerá de él aprender a utilizar los pasos para mantener la calma en la vida real.



Finalmente, lo que sabemos acerca de la educación emocionalmente inteligente nos enseña a ser cautos y realistas; la ira es un sentimiento muy intenso y es posible que al niño le lleve un tiempo poder controlarla. Usted contribuirá a acelerar el proceso de aprendizaje si no sólo le inculca nuevas aptitudes, sino además le sirve de modelo para que su hijo se beneficie de observar cómo pueden llevarse a la práctica.

## **CUANDO LOS PADRES NO SE PONEN DE ACUERDO SOBRE CÓMO EDUCAR A SUS HIJOS**

### **El problema:**

A medida que nuestros hijos se hacen mayores, me parece que mí esposo y yo cada vez estamos más en desacuerdo acerca de los problemas que surgen a diario en su crianza (y él se equivoca, por supuesto). No es una situación cómoda y tengo la sensación de que nuestros hijos están entre dos fuegos. ¿Cómo puedo solucionado?

Contrariamente a lo que podría pensarse, este caso supone uno de los puntos fuertes de la educación según la inteligencia emocional, no uno de sus puntos débiles. Si se tienen diferentes perspectivas de un problema es más probable que los padres encuentren una solución efectiva. Sí que supone un problema, sin embargo, que los progenitores no se comuniquen bien entre sí. Lo que sucede entonces con frecuencia es que cada uno de ellos asume una conducta más extrema en lo que respecta a la crianza, en un intento de compensar el estilo (léase «error») del otro cónyuge. Si a uno se le considera más severo, el otro se vuelve entonces más indulgente. Si a un progenitor se le considera demasiado indulgente, el otro se torna entonces más severo. A medida que este ciclo continúa, los padres se distancian más y más y sus actitudes se vuelven más y más extremas hasta que ninguno de ellos está criando a sus hijos como desea, y el matrimonio se ve a su vez afectado.

La solución en este caso radica en la comunicación. Lo que precisan es:

- tiempo para hablar
- modos de hablar que entrañen apoyo mutuo
- una estrategia para considerar el problema
- un lema (uno que nos agrada es «tanto educar como amar significan adaptarse»)

**Tiempo para hablar.** Los progenitores necesitan tiempo y espacio para hablar. En nuestro trabajo con las familias, con frecuencia lo único que hacemos es proporcionarles el ambiente adecuado para que los padres se comuniquen entre sí. He aquí un gran

secreto: si los padres se sentaran al menos una vez por semana a hablar de asuntos relacionados con la crianza durante una hora, muchos psicoterapeutas se quedarían sin trabajo. No es necesario que le digamos que la crianza de los hijos supone dedicar mucho tiempo, energía y dinero. No se puede escatimar el tiempo que se dedica a criar a los hijos, pues redundará en estrés, niños infelices, facturas del terapeuta, o el divorcio.

**Hablar demostrándose apoyo mutuo.** Cuando se siente a hablar con su cónyuge u otra persona significativa, utilice lo que sigue como principios orientativos (véase el capítulo 3). Plantee cuestiones abiertas, que harán que escuche sinceramente lo que la otra persona tenga que decir. No asuma nada de entrada o formule acusaciones. Después de que uno de ustedes haya hablado, el otro debería parafrasear lo dicho con vistas a comprenderlo. Además, por favor, sean pacientes. Esta clase de comunicación lleva su tiempo, y es posible que no estén habituados a ella.

**Una estrategia para la resolución de problemas.** Cuando hablen, les ayudará disponer de una estrategia. Les recomendamos STOPP SPA, que es un acrónimo de un esquema de ocho pasos para la resolución de problemas (véase el capítulo 6). Implica plantear las siguientes cuestiones: ¿Qué sentimientos experimenta usted ante la conducta de su hijo? ¿Qué sentimientos experimentan otros (hermanos, profesores, etc.)? ¿En qué consiste el problema? ¿Cómo lo expresaría claramente con palabras? ¿Qué objetivo tiene usted para su hijo? (Le sorprenderá que usted y ese testarudo cónyuge suyo tienen objetivos muy similares. Pues sí, resulta que él o ella tampoco desean que su hijo crezca para convertirse en un fracasado o un inadaptado.) Dados tales sentimientos y objetivos, ¿qué puede hacer al respecto? ¿Y qué más? ¿Con quién más tal vez le sea preciso hablar? Y ¿qué podría suceder si tratara de poner en práctica todas esas ideas? ¿Qué ha sucedido con anterioridad? De acuerdo, ¿qué le parece que funcionará mejor para llevarle a alcanzar sus objetivos?

**La adaptación es como el acero inoxidable.** El acero inoxidable, como la mayoría de metales, es una aleación, una combinación de dos o más sustancias en ocasiones muy diferentes. El resultado es más resistente que cualquiera de sus componentes. La educación emocionalmente inteligente es similar. Si no pueden llegar a un consenso sobre una idea, experimenten, prueben con un enfoque, comprueben qué sucede, y luego intenten con otro si es necesario. Determinen quién hará qué. Anticípense a los obstáculos y hagan planes sobre ellos. En la próxima ocasión en que hablen de la crianza, reanalicen cómo marchan las cosas y si es preciso revisen su enfoque. Indaguen para encontrar combinaciones creativas que se adapten al punto de vista de ambos progenitores, aunque no es necesario que siempre sea equitativamente. Traten de ser tolerantes y de aceptar los puntos de vista del otro. Respeten la opinión de su cónyuge. Muéstrense abiertos a la combinación. Continuar recorriendo la antigua senda de opiniones extremas sobre la crianza desde luego no va a funcionar.

## ¡LOS VIAJES EN COCHE ME ESTÁN VOLVIENDO LOCO!

### El problema:

Cuando subimos al coche para ir a algún sitio, cualquiera pensaría que alguien se ha llevado a nuestros buenos chicos y los ha sustituido por alguna clase de monstruos. Es como si la civilización hubiera quedado olvidada. ¡Todo son impaciencia, gritos, empujones, y vaya lenguaje! Se pelean sobre qué música poner, sobre quién ha rozado a quién... ¡Socorro!

Nada genera problemas con mayor facilidad que los espacios cerrados, el aburrimiento y la preocupación de los padres. Las furgonetas fueron inventadas por un padre que necesitaba tener separados a sus hijos durante los trayectos en coche. En ocasiones sospechamos que los padres en plena crisis de la mediana edad compran coches deportivos porque no tienen asiento trasero para los niños.

Si tiene usted que ir en coche con niños, lo cual resulta casi ineludible si tiene hijos, sea emocionalmente inteligente. Debe ser realista acerca de sus propios sentimientos, tener claros sus objetivos y ser perspicaz en lo que respecta a sus planes. Para trayectos largos, salga de noche o a primera hora de la mañana para que exista la posibilidad de que se duerman. Trate de evitar el tráfico intenso, incluso aunque signifique decirle a la gente que le iría mejor llegar un poco antes o un poco después.

En cuanto al trayecto en sí, lleve bastantes juguetes para distraerles (éste es el único uso justificado de videojuegos y walkman). Unas mesillas abatibles les permitirán dibujar y escribir y establecerán además estupendas zonas «límitrofes». Existen en la actualidad unos cuatro millones más de juegos para coche que cuando nosotros éramos niños: entonces sólo existía el juego de las matrículas y quizá algunos de cartas. Ahora parece existir en todo una versión para el coche. No olvide que son niños, por cierto. Digamos que no tienen un gran aguante. Por su bien (y por el de usted) realice paradas razonablemente frecuentes en los viajes largos.

No pretenda que se trata de una situación nueva. Prepare a sus hijos. Piense en voz alta sobre lo que recuerda de un trayecto similar previo. Comparta sus sentimientos. Devánese los sesos con ellos en busca de ideas para evitar el problema. Durante el viaje, puede recordarle a sus hijos que «pasan ciertas cosas»; cuanto más se peleen, más distraído estará usted y más durará el trayecto. Cuando el asunto raye en lo peligroso, no dude en parar en el arcén para que puedan calmarse o trate de encontrar algún medio para resolver el problema. ¡No se ponga a regañarles volviéndose mientras conduce! También puede establecer una simple gráfica para el trayecto. Por cada diez minutos de paz, ganarán un punto. Los puntos pueden suponer una golosina en la próxima parada, una oportunidad para controlar la selección de música durante cierto período de tiempo, la elección de un juego, algún privilegio extra en casa como recompensa por su madurez y autocontrol, etcétera.

## **CÓMO HACER QUE LA HORA DE ACOSTARSE SEA REALMENTE LA HORA DE ACOSTARSE**

### **El problema:**

Mi marido y yo no estamos de acuerdo en cómo hacer que los niños se vayan a dormir; de hecho, cómo hacer que se queden en la cama. Uno tiene dos años y el otro cinco, y después de acostarse prácticamente siempre se levantan y vienen a visitarnos. Yo trabajo varias noches por semana, y a mi marido no le parece que suponga un problema que se levanten. Pero a mí sí, en especial cuando por las mañanas están agotados.

No es infrecuente que los niños tengan la clase de problemas para dormirse que se describen aquí. Lo habitual es que un niño de dos o tres años considere el sueño como una separación de los padres, y se levante a causa de la ansiedad. Con los niños de cuatro a seis años, el problema suele ser más bien un miedo específico a la oscuridad, a las sombras, a los ladrones, o simplemente a estar solo. Y por supuesto algunos prefieren la calidez, la comodidad y la seguridad de estar con mamá y/o papá. Considerando todo esto, ¿por qué iban sus hijos a desear permanecer en la cama?

La educación emocionalmente inteligente proporciona varias herramientas para enfrentarse a esta situación. Lo que usted deseará es mostrar empatía a sus hijos, tratar de comprender sus sentimientos y por qué se sienten de ese modo, efectuar un seguimiento de cuándo tiene lugar el problema, y entonces, con gran optimismo, dar los pasos necesarios para asegurarles que todo va bien, proporcionarles las herramientas que necesiten para comprobarlo y, he aquí la parte más dura, ceñirse a su plan.

En primer lugar, hable con sus hijos sobre el motivo por el que abandonan sus habitaciones. Pregúnteles si tienen miedo de algo, o si algo les preocupa. Los niños mayores quizá sean capaces de hablarle sobre las «huellas dactilares de los sentimientos», que no son sino partes de nuestro cuerpo que nos señalan cuándo padecemos estrés o estamos enojados. Por ejemplo, cuando usted o su marido salen de la habitación de sus hijos, es posible que ellos se sonrojen, o que les dé un vuelco el estómago, o que se les acelere el corazón, o algo parecido. Pregúnteles a sus hijos qué les haría sentir mejor cuando están en la cama. Para muchos niños algo mayores, revisar a fondo la habitación, dejar una luz encendida o una linterna a mano supone una gran ayuda.

También es importante efectuar un seguimiento de dónde y cuándo tienen lugar los problemas. Lleve una gráfica que le diga, en el caso de cada niño, cuál es su hora de irse a dormir, cuál de los progenitores se halla en casa, cuándo empieza a llamar o hacer acto de aparición, y qué pasa después. Durante gran parte del tiempo los padres transmiten mensajes cruzados a sus hijos. Sabemos de progenitores que por las noches están solos en

casa, que no pasan mucho tiempo con sus hijos y que de hecho se sienten contentos cuando sus pequeños exploradores salen de sus camas para acudir a ellos. También sabemos que las pautas de cuándo tiene lugar un problema nos proporcionan muchas pistas sobre por qué sucede.

Es necesario que los progenitores estén de acuerdo sobre qué significa la hora de acostarse, porque por las mañanas es muy difícil tratar con un niño cansado. Si los padres quieren pasar un tiempo extra con sus hijos, resulta más justo y claro atrasar la hora de acostarse que confiar en o incluso alentar esas escapadas a lo Houdini de sus dormitorios. Así pues, si ambos tienen claro que su objetivo es lograr que los niños se queden en la cama, he aquí varios pasos que pueden seguirse:

**Asegúrese de que cuando digan buenas noches sea una despedida definitiva para toda la noche.** Dígales a sus hijos, después de seguir con la rutina habitual, que les verá por la mañana y que tendrán que pasar la noche en sus camas o cunas, y no en otro sitio. Se trata de la última oportunidad para besos, abrazos, cuentos, indagaciones en busca de alienígenas, o de beber algo (lo cual no es una gran idea por otros motivos). Si es necesario un genuino viaje al baño, decida si el niño simplemente puede ir por su cuenta o si está bien que le llame a usted. Si el niño aprovecha para pasearse, llévele de inmediato de vuelta a la cama con la mínima conversación (sin mostrar además una particular alegría o furia, como si devolviera usted un libro a la estantería).

**Establezca una gráfica para ceñirse a la rutina nocturna.** Permita que sus hijos peguen en la nevera un adhesivo en la casilla correspondiente cuando pasen una noche sin viajecitos. Si lo desea, cuando reúnan un número determinado de adhesivos por semana (puede empezar por cuatro e ir aumentando hasta siete dependiendo de la frecuencia con que tenga lugar el problema), obsequie a los niños con una golosina, un cuento extra, atrasar la hora de dormirse quince minutos un día señalado o un pequeño rompecabezas o un libro. Pero a la mayoría de niños sencillamente les encanta seguir la gráfica e incluso responderán al incentivo de adhesivos mayores o mejores. Descubrirá que puede ir prescindiendo gradualmente de las gráficas, pero no se precipite a hacerla antes de tiempo. Espere al menos unos cuantos meses.

**Cuando los niños se resistan, muéstrese comprensivo pero firme.** Hay niños que cuando descubren que no pueden permanecer levantados no vuelven a salir de la cama, pero se echan a llorar. A mares. Nuestro consejo es que trate de aguantar. Intente esperar quince o veinte minutos antes de entrar. Parece una eternidad, pero la mayoría de niños dejan de llorar y se quedan dormidos antes de que transcurra ese tiempo, y si vuelven a llorar a la noche siguiente lo hacen durante un periodo más corto. A la mañana siguiente, déjeles bien claro que usted está ahí, que todo está en orden y a salvo; exactamente como dijo que sucedería. Esa reafirmación por su parte resulta convincente, pero aun así puede llevarle una semana conseguir que el método funcione. Cuando uno escucha a su hijo presa de la aflicción —y algunos niños son verdaderos maestros del tema— es posible que tenga que acabar entrando, pero no saque al niño. Sea breve; enjúguele las lágrimas,

suénele la nariz y luego diga: «Eres lo bastante mayor como para quedarte en la cama. Mamá (y/o papá) está aquí, y estará aquí por la mañana. Te diré qué vamos a hacer: en cuanto te duermas, vendré a ver cómo estás.» Deséele entonces buenas noches y salga. Le sorprendería la cantidad de niños pequeños que se sienten seguros con esta clase de enfoque. A los más perspicaces, puede proponerles un trato y decirles que dejará algo en su habitación cuando entre para que así sepan que ha comprobado si estaban bien. Puede tratarse de un pañuelo, un calcetín determinado o alguna otra cosa suave y segura.

Recuerde, el problema a la hora de acostarse de una noche le amargará el despertar de la mañana siguiente. Sea consecuente y logrará su objetivo.

## **CÓMO TRATAR A UN ADOLESCENTE DESHONESTO Y MENTIROSO**

### **El problema:**

Mi hijo de 17 años, que asiste al instituto, me miente constantemente. Me engaña sobre sus deberes y en general es deshonesto con los profesores e incluso con su jefe en el empleo que tiene después de la escuela. No sé cómo han llegado las cosas hasta este punto. ¿Qué puedo hacer?

Los progenitores quieren poder confiar en sus hijos. Existen pocas cosas más importantes. Que parezca no haber confianza puede producir una sensación muy desagradable. Pero recuerde que eso también es cierto con su hijo. No se siente precisamente bien cuando miente. Pero, como la mayoría de los hábitos —y la mentira y la falta de honradez con frecuencia se convierten en eso con el tiempo—, resulta difícil de abandonar.

Asumamos ahora un par de cosas. Asumamos que su hijo diferencia lo bueno de lo malo y normalmente sabe que está mintiendo. No necesitamos inculcarle las lecciones básicas que le enseñaríamos a un niño más pequeño. La educación emocionalmente inteligente suele iniciarse preguntándose: «¿Cuál es el problema desde el punto de vista de mi hijo? ¿Cómo se siente mi hijo? y ¿Qué pautas sigue?».

Cuando los adolescentes mienten, lo hacen normalmente porque no quieren que sus padres sepan que hacen algo que desaprobaban, o porque se sienten inseguros y utilizan la mentira para obtener algo que no creen poder ganar a través de su propio talento, y/o para evitar una situación en la que se sienten fracasados o incómodos. Los años de la adolescencia suponen una época de experimentación más que de rebelión. Así pues, los adolescentes precisan desde el primer grano ocultarles algunos secretos a sus padres. Saben que los padres tienen cierta imagen de ellos y es posible que no deseen empañada.

Sin embargo, las mentiras en situaciones como ésta no suponen lo mismo que las mentiras con respecto a los deberes, las responsabilidades de trabajo, las tareas

domésticas y cosas por el estilo. Hay muchas formas de endurecerse ante tales mentiras, de asegurarse de que existan consecuencias y de que éstas se sufran por completo. Pero antes de tratar de establecerlas, tenemos la sensación de que hay algo más relevante en juego: su relación con su hijo. ¿Cómo será ésta? Hemos visto casos sistemáticos de mentiras seguidas de castigo paterno o materno apartar a demasiados chicos de sus padres para arrojarles en los brazos abiertos de bandas u otras clases de grupos antisociales.

Reflexione sobre el más antiguo consejo sobre las relaciones progenitor-hijo: honrarás a tu padre y a tu madre. Advierta que no se utiliza el término «obedecen»; algunos creen que una interpretación mejor de «honran» sería «respetar». El respeto es una relación mutua, es algo que se recibe con mayor intensidad cuanto mayor es la intensidad con que se da. La obediencia, en especial la que se presta a causa del miedo, es muy probable que lleve al resentimiento y la rebelión, a menudo en la forma de la falta de honradez.

¿Cómo nos ganamos el respeto de nuestros hijos adolescentes? Demostrándoles cuánto nos preocupan y cuánto les valoramos, descubriendo y elogiando sus puntos fuertes, pidiéndoles su opinión y valorándola, haciéndoles sentirse parte de nuestras vidas, de la vida cotidiana del hogar, y por tanto parte responsable en la toma de decisiones que también les afectan a ellos. Y lo hacemos demostrando nuestra tolerancia cuando se comportan de forma equivocada, lo cual no es sino el inevitable resultado de crecer y experimentar para encontrar un modo propio de hacer las cosas. Debemos mantener abiertos los canales de comunicación con nuestros hijos adolescentes, aunque quizá tengamos que esforzarnos un poco para encontrar la frecuencia que permita esa comunicación. Así pues, es necesario que efectuemos un seguimiento de cuándo son más óptimas nuestras relaciones con ellos. ¿Cuándo somos más francos? ¿Cuándo tienen lugar las conversaciones más enriquecedoras? ¿Cuáles son los temas más «seguros» y cuáles las mejores horas del día o la noche? Hay padres que creen que el mejor modo de comunicar lo que en persona les parecerían sermones es a través del correo electrónico o de mensajes telefónicos a sus hijos adolescentes. Lo triste es que hay ocasiones en que las cosas han llegado tan lejos entre un progenitor y su hijo adolescente que resulta difícil encontrar un mínimo terreno en que construir algo. En tales casos, le sugerimos que ponga mayor ahínco, que busque momentos positivos por pequeños que sean, y que observe la relación de sus hijos adolescentes con otros miembros de la familia. En ocasiones eso les proporciona a los padres un modo de restablecer el canal de comunicación.

**Haga borrón y cuenta nueva.** Por difícil que pueda parecer, opinamos que la mayoría de las veces lo mejor que pueden hacer los progenitores es sentarse junto a sus deshonestos hijos adolescentes y declarar una amnistía. Lo que ocurrió en el pasado pertenece al pasado; es preciso que construyamos una relación juntos para nuestro futuro. Esto requiere en ocasiones una profunda introspección de los padres acerca de su propia honradez. Los niños se percatan de las cosas: sus relaciones laborales; su actitud ante los

impuestos; conversaciones telefónicas en que sus palabras y expresiones faciales no están en consonancia; cómo trata a la familia, a los amigos, jefes y vecinos. Es preciso que nos demos respeto mutuo, y éste empieza por la honradez. Y las más de las veces serán los padres quienes deban dar el primer paso. Explíquelo a su hijo que tiene confianza en él. Señálele sus puntos fuertes. Asegúrese de que sus expectativas en lo que concierne a notas, deportes y logros laborales sean realistas. La desilusión tiene lugar cuando se cree que esperan lo imposible de uno y, por supuesto, no se logra. Plantee algunos objetivos y pautas realistas y háblele de trabajar juntos. Abra los canales, pero asegúrese también de que no proteja a su hijo de las consecuencias de su falta de honradez. Usted está ahí para ayudarlo, pero la ley es la ley, las normas de la escuela son las normas de la escuela, y la gente a menudo trata a los demás como les parece que les han tratado a ellos.

Por encima de todo, no espere que su hijo cambie de inmediato. Se trata de un proceso gradual porque, como cualquier hábito, la falta de honradez puede tornarse casi reflexiva y por tanto difícil de detener rápida y completamente. El chico necesita comprobar la actitud de usted, para averiguar si mantendrá su palabra y se concentrará más en sus puntos fuertes y será comprensivo con sus dificultades. El respeto suscita respeto, y a partir de ahí la honradez no tardará mucho en llegar.

## **CÓMO FIJAR LÍMITES A LOS ADOLESCENTES**

### **El problema:**

Tengo una hija de 15 años, y sus amigas pueden salir por la noche hasta la hora que quieran, utilizar el teléfono tanto como deseen, utilizar Internet sin restricciones, ver películas sólo para adultos y comprar con la misma frecuencia con que se lavan la ropa, lo cual sucede muy a menudo. No sé de muchas de ellas que reciban aún educación religiosa o la practiquen, o que tengan responsabilidades reales en casa. ¿Es que estoy chapada a la antigua? Yo no creo que eso sea lo adecuado para mi hija, o para mis otros hijos más pequeños.

¿Chapada a la antigua? Claro que no; sigue usted el rumbo de la educación de los hijos en el siglo XXI. Parece conocer la respuesta de antemano; los padres de las adolescentes que describe no les están haciendo ningún favor. Pero ¿cómo se establecen los límites? ¿A cuáles debemos ceñimos? ¿Cómo decidirse? Estas preguntas que nos plantea son tremendamente difíciles.

Si queremos que nuestros adolescentes crezcan para ser autodisciplinados, responsables y sensatos, debemos proporcionarles oportunidades para tomar decisiones y enfrentarse a los límites. Y es preciso que empecemos a hacerla pronto, no más tarde de la edad que tiene su hija, porque tienen por delante decisiones serias que tomar, referentes



a coches, salidas en pareja, bebidas, fiestas; quizá usted ya tenga que enfrentarse a alguna de ellas, pero a medida que los niños crecen se tornan aún más relevantes.

Creemos que uno de los motivos principales de que los padres tengan problemas a la hora de establecer límites es que no tienen claros los objetivos para su familia, o para sus hijos. Cuando uno contempla la oportunidad de salir, de hablar por teléfono, de sentarse al ordenador, no resulta difícil decir simplemente: «¿Acaso es tan importante este asunto?» Pero el asunto es en realidad: ¿adónde lleva todo eso? ¿Qué beneficio supone para nuestra familia? ¿Para mi hijo? ¿Estamos invirtiendo sabiamente el dinero, o debemos tener en mente ciertos objetivos cuando lo gastamos? ¿Queremos que nuestros hijos desarrollen afición por la lectura además de ser videoadictos? ¿Nos preocupa que nuestros hijos se vean expuestos a las clases de violencia, lenguaje y sexualidad que hacen que las películas se ganen la calificación de «para adultos»?

Los padres necesitan hacer inventario de los objetivos que han establecido para sí mismos y para sus hijos. Ciertas cosas pueden y deben ser no negociables. Se trata de aspectos sobre los que usted abriga sentimientos y valores intensos y sobre los que no va a cambiar de opinión. Por supuesto, a medida que los niños atraviesan edades más significativas, se hace necesario que esas cosas salgan de nuevo a flote para ser revisadas y discutidas, como el ver películas para adultos una vez cumplidos los 18 años. Pero eso no significa que vaya usted a cambiar de opinión.

La no negociabilidad se extiende más allá de las prohibiciones de la vida familiar. Usted puede desear que su hijo continúe recibiendo educación religiosa, que se apunte a alguna clase de voluntariado o actividad benéfica, que asuma la responsabilidad de ciertas tareas específicas como parte de la rutina del hogar, que se mantenga en contacto con ciertos parientes, o que haga otras cosas que para usted son importantes. Puede dejar claro que esas cosas tendrán que ser prioritarias respecto a otras como el uso del teléfono o las compras. Tiene usted todo el derecho a inculcar la responsabilidad en su hijo, y ése constituye un buen método para hacerlo.

Permítanos advertirle sobre unos cuantos puntos. Cuando antes empiece con los niños, antes comprenderán la lógica de lo que usted hace y llegarán por fin aceptarlo. No caiga en la trampa de esperar una alegre conformidad. Lo más importante al principio es la conformidad; la alegría puede venir después. Asegúrese de exponer sus ideas y valores para su discusión, al menos un par de veces al año. Escuche lo que sus hijos tengan que decir cuando le piden que modifique su postura. Cuestione sus razonamientos y escúcheles atentamente. Es posible que descubra que en efecto modifica ciertas cosas. Cuando esto se hace en una discusión razonada, lo usual es que se trate de algo positivo. Pero introduzca los cambios de manera gradual. Y no tema volver a establecer un antiguo límite si lo cree necesario. Sólo recuerde no dejar que a sus hijos les parezca que un límite, una vez se ha cambiado, se ha hecho para siempre.

Los objetivos, la comunicación y la no negociabilidad suponen instrumentos esenciales para una crianza emocionalmente inteligente.

## **¿QUÉ HAGO CUANDO MI HIJO ESTÉ TRISTE?**

### **El problema:**

He leído tanto últimamente sobre la depresión en los niños que me siento confusa. Hay ocasiones en que mi hijo parece muy triste. ¿Se trata de algo serio? ¿Cómo me enfrento a ello? ¿Cuál es el mejor modo de abordar a mi hijo cuando suceda?

No es inusual que los niños se sientan tristes a medida que crecen. Hay niños especialmente sensibles a lo que les rodea y que tienden a interiorizar los sentimientos más que a demostrarlos. Muchos niños pueden experimentar tristeza como resultado de una pérdida real o percibida. Tampoco es inusual que la experimenten como resultado de dificultades o conflictos que hayan tenido lugar con los niños de su edad. Esto sucede con frecuencia en las escuelas cuando los niños empiezan a definirse y a cambiar de grupos. Mientras que durante la infancia deben esperarse breves períodos de tristeza, es importante observar muy de cerca a los niños para asegurarse de que no experimentan una depresión clínica.

La tristeza es una de las emociones humanas básicas que todos los niños experimentan en un momento u otro. Cuando sale inicialmente a la superficie, los padres emocionalmente inteligentes acuden a la «caja de herramientas» y eligen las adecuadas. En primer lugar, será importante abrir los canales de comunicación con su hijo y servir de espejo que refleje lo que está sintiendo. Cuando le interroge acerca de sus sentimientos, será necesario que formule preguntas de seguimiento, lo que nosotros llamamos la regla de las dos preguntas (véase la página 74). Empiece por preguntarle al niño cómo se siente. Prepárese entonces a continuar mediante «¿Cómo te sientes en realidad?» o «Me di cuenta de tu expresión cuando regresaste de la escuela, de estar con los amigos, etc. ¿Cómo te sentías entonces?» Recuerde no abandonar el tono interrogativo para así empezar a comprender el problema que experimenta.

Existe una buena probabilidad de que su hijo se sienta triste a causa de lo que él considera una pérdida, ya sea de amigos, estatus, seguridad o autoestima. Su tarea, a través del interrogatorio facilitativo y de reflejar lo que oye de su hijo, es la de escuchar y dejar que el niño sepa que experimenta usted empatía con la forma en que se siente. Trate de asumir la perspectiva de su hijo e imaginar el mundo a través de sus ojos. Hay ocasiones en que ya sólo comprender la tristeza de su hijo supondrá una importante fuente de alivio.

Si tiene usted un hijo menor de 5 años que se siente triste, puede usted sentarse armado de papel y lápices de colores y animarle a expresar sus sentimientos a través de

dibujos. El dibujo supone una actividad maravillosa para los niños que se sienten tristes y necesitan una vía de escape, y proporciona un barómetro visible de lo que está sucediendo en su interior. Cuando un niño empieza a sentirse mejor, probablemente lo reflejará en los dibujos. Además, deje que su hijo elija libros que leer. Verá usted cómo cambian los títulos a medida que su humor va mejorando.

Como progenitor tendrá usted que juzgar la mejor forma de abordar a su hijo y de ayudarlo a través de su tristeza. La tristeza es corriente entre los niños y tiene un componente de adaptación que puede no precisar intervención alguna. Si tal es el caso, valorar los sentimientos de su hijo puede ser todo lo que necesita. Sin embargo, si siente que su hijo está atrapado en ese estado emocional, puede ser necesario que se esfuerce en cambiar la perspectiva de su hijo sobre lo que sucede. Las investigaciones en el campo de la inteligencia emocional sugieren que uno de los mejores modos de enfrentarse a la tristeza es a través del uso de distracciones. Las distracciones tienden a eliminar el impulso de cavilar sobre los pensamientos negativos que puedan ir asociados a sentirse triste.

Con esta información, puede usted intentar ayudarlo a asumir otro modo de pensar. Varias de las mejores actividades son físicas, como el aeróbic, los deportes, cualquier ejercicio o incluso el baile. Para niños algo mayores, el voluntariado y el trabajo comunitario son efectivos a la hora de cambiarles de humor. Y los clásicos remedios para levantar el ánimo como la televisión, las películas, los videojuegos y los rompecabezas pueden interesar al niño hasta el punto de hacerle sacudirse la tristeza.

Tenga presente que estas herramientas de la educación emocionalmente inteligente se dirigen a la clase de tristeza que forma parte de la vida cotidiana. Cuando los niños no estudian, cuando su tristeza persiste e interfiere en la alimentación, el sueño, las relaciones sociales y el rendimiento en la escuela durante un período de varias semanas, no dude en contactar con el tutor o psicólogo de la escuela o con otro profesional de la salud mental.

## **¿CÓMO HACER QUE TODO EL MUNDO SALGA DE CASA POR LAS MAÑANAS, INCLUIDO YO?**

### **El problema:**

Soy una persona lista. Trabajo, colaboro en el voluntariado y hago un montón de cosas difíciles. Pero no consigo que todo el mundo salga de casa por la mañana sin acabar agotado o sin sentir que voy a estrangular a alguien o simplemente salir corriendo por la puerta para jamás regresar. Trato de que se den prisa y ellos se mueven a cámara lenta. ¿Por qué no puedo enfrentar mejor esta situación?

Los psicólogos han descubierto algo que Einstein no logró descubrir:  $V = 1/TP$  y  $PAP = 1/V$ . Esto significa que la velocidad del movimiento de los niños ( $V$ ) es inversamente proporcional al tiempo de que dispone el progenitor ( $TP$ ). En otras palabras, cuanto menos tiempo tenga usted, más tardará el niño. Resulta interesante que las palabras de apremio de los progenitores ( $PAP$ ), tales como «date prisa», son también inversamente proporcionales a la velocidad del niño, y por tanto no hacen sino ralentizarle más. Un descubrimiento similar es el de que cuanto mayor sea la importancia que el progenitor conceda a llegar a tiempo ( $IPLLAT$ ), menor será la probabilidad de que el niño esté listo, o  $V = 1/IPLLAT$ . Combinadas resultan  $V = 1/TP - 1/PAP - 1/IPLLAT$ . Simplificadas, estrés matutino más precipitación igual a problemas y ralentización.

Aunque muchos han especulado sobre los motivos de ese fenómeno de «precipitación ralentizada», nosotros creemos que se debe al estrés. Poquísimos de nosotros funcionamos bien en situaciones de mucho estrés, ya se trate de padres o hijos. Una reacción común al estrés es ralentizar para enfrentarse al problema. Por tanto, cuanto más estresado está el progenitor por marcharse, más despacio procede el niño, más estresado se torna el progenitor, más despacio aún procede el niño, más estresado aún...

Distánciese de su rutina matutina y pregúntese cuál es el problema. Con frecuencia es que no disponen del tiempo suficiente para estar listos. Haga de tripas corazón y reajuste los horarios cuanto sea necesario. «Sí, claro, es fácil decirlo», está pensando usted. La crianza emocionalmente inteligente radica en ser realista y desde luego en ser conscientes de nuestros sentimientos. Piense como medida preventiva. Si hacer que los niños se acuesten media hora antes y se levanten media hora antes puede ahorrarle mañanas de gritos y dolores de estómago y de llegar tarde, vale la pena intentarlo, ¿no le parece? Y si a ellos no les gusta, todo lo que tienen que hacer para volver a la antigua rutina es estar listos a tiempo por las mañanas con el mínimo alboroto. La vida es siempre una cuestión de opciones y consecuencias. Resuelva problemas con sus hijos, pero establezca un objetivo bien claro. Tome sus decisiones conscientemente en lugar de tan sólo dejar que las cosas sigan su curso. Analice qué otros ajustes pueden hacerse en el horario para dejar libre más tiempo por las mañanas.

El tiempo no es lo único que cuenta, por supuesto. También es preciso que utilice usted algunas estrategias de la educación emocionalmente inteligente para controlar la pérdida de tiempo disponible (véase el capítulo 4). Elogie a todo el mundo que muestre una conducta consecuente con el hecho de estar listos. Señale que pueden «pasar cosas», como que se queden sin desayuno, que tengan que pagarle la gasolina si tiene que llevarles (una vez más), o que recibirán un castigo si llegan tarde a la escuela. Una madre le dijo a su hijo que saldría de casa a las 7.50 horas de la mañana y que también lo haría él, estuviese o no vestido. Tuvo que meterle la ropa en una bolsa y hacerle subir al coche en pijama una sola vez para que se amoldara. Establezca una gráfica para delinear los pasos para estar listo y observe de cerca la actuación de sus hijos (levantarse a tiempo, lavarse, vestirse, hacer la cama, desayunar, etc.). Ocasionalmente, satisfaga las peticiones

de desayunos especiales como incentivo, incluso aunque tenga que esperar al fin de semana para hacerlo.

Con los adolescentes, le recomendamos que les haga responsables de analizar el problema utilizando STOPP SPA (véase el capítulo 6). En este acrónimo, la **S** significa expresar Sentimientos; la **T**, que se Tiene un problema; la **O**, que debe establecerse un Objetivo claro y definido; la primera **P** significa Pensar en diferentes modos de alcanzar el objetivo; la segunda **P**, Prever qué tal funcionarán; la **S**, Seleccionar el que parezca mejor de ellos; la tercera **P**, Planear cómo hacerlo funcionar en el mundo real, incluyendo anticiparse a los escollos; y la **A**, por Advertir qué tal funcionó y qué debería hacerse la próxima vez.

Por ejemplo, el adolescente puede responder:

- S = Estoy cansado y furioso por la idea de ir a la escuela
- T = No soy una persona madrugadora
- O = Quiero graduarme de bachiller
- P = Poner el despertador en mi habitación
  - Que me despierten mis padres
  - Que me llame un amigo
  - Irme a dormir más temprano
- P = Olvidaré conectarlo
  - Se niegan
  - Se queda dormido
  - ¿Y perderme la serie?
- S = De acuerdo, me iré a dormir antes y pondré el despertador
- P = Me iré a la cama a medianoche, pondré el despertador a las siete, con el timbre bien alto, si no me levanto sabré que voy a ganarme otra penalización y no voy a pedirte que me lleves, pero si me consiguieras un coche no tendría que pedírtelo y siempre llegaría a tiempo
- A = Lo intentaré y ya veremos

Resuelva usted sus problemas a través de este método con flexibilidad, creatividad y perseverancia. Vale la pena, y ya verá que a medida que su estrés descende las cosas le irán saliendo cada vez mejor. ¡Incluso Einstein lo sabía!



El doctor MAURICE J. ELIAS es profesor de psicología en Rutgers University, miembro directivo de la Asociación para el Fomento del Aprendizaje Social y Emocional, y experto reconocido en la resolución de problemas de niños y padres. Colabora en numerosas publicaciones especializadas así como en revistas y periódicos.

STEVEN E. TOBIAS es psicólogo y director del Centro para el Desarrollo Infantil y Familiar de Morristown, Nueva Jersey. Es un experto en cuestiones concernientes al desarrollo infantil, las aptitudes sociales y los trastornos relativos a una atención deficitaria o hiperactiva. Actúa de consejero en escuelas y dirige talleres para padres.

El doctor BRIAN S. FRIEDLANDER es promotor de software y psicólogo escolar en Nueva Jersey. Sus programas de ordenador *Curso interactivo para la resolución de conflictos sociales*, *Gestor de problemas del estudiante* y *Seguimiento y control de la autodisciplina* han servido de ayuda a muchos estudiantes y educadores.

Dirección de e-mail para contactar con los autores: [www.EQParenting.com](http://www.EQParenting.com)

## LOS PRINCIPIOS DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL APLICADOS A LA EDUCACIÓN

- La regla de oro: por qué es importante inculcar autodisciplina, responsabilidad y salud emocional en el niño.
- Cómo crear una familia afectuosa y capaz de compartir y resolver problemas.
- Cómo hablar de forma que el niño piense.
- Autodominio y mejora personal: la disciplina de la inteligencia emocional.
- Cómo lograr que el niño sea menos impulsivo y aumente su autocontrol y su sociabilidad.
- Cómo preparar a su hijo para que actúe de forma responsable.
- Conversaciones entre padres e hijos sobre elecciones importantes y problemas relacionados con la educación.
- Cómo llegar a los hijos más difíciles: puntos de partida en esta época de violencia, sida y drogas.
- Los remedios de la educación emocionalmente inteligente: consejos prácticos para abordar con sensatez asuntos familiares comunes.

El mismo doctor Spock  
hubiese agradecido este libro