



Colegio Europeo
ARISTOS

Escuela de Padres

Educación Infantil

Nº 1



***¡Son Cosas de
la Edad!***

1. ¡Son Cosas de la Edad!

“Problemas Normales en Niños Normales”:

Cuando aparece un problema de celos, ansiedad, miedos, etc. los padres se preguntan a menudo cómo tratar a su hijo y, con frecuencia, dejan pasar el tiempo para ver si el problema se soluciona por sí mismo. Es importante seguir unas pautas que orienten su actuación, siempre desde una perspectiva de apoyo, refuerzo y motivación positiva, ya que se educa mejor con constancia y paciencia. Se debe recordar que en educación no hay “recetas” ya que la solución a los problemas no son casi nunca únicas ni inmediatas. Además cada niño es diferente y sus problemas deben abordarse desde una perspectiva personalizada.

Con los siguientes temas se pretende dar varias posibilidades para solucionar ciertos problemas de comportamiento en los niños:

Los celos	•	Control de esfínteres
Las mentiras	•	El sueño
Las rabietas	•	Los miedos

Los Celos:

Los celos constituyen una reacción emocional que se caracteriza por un sentimiento de envidia y resentimiento generalizado hacia la persona que se considera rival. En la familia, la rivalidad entre hermanos por conseguir el cariño y la atención de los padres es la causa más frecuente de los celos. Aparecen especialmente hacia los 4 años.

La “pelusa” es un peligro que no puede evitarse completamente en la familia. Representa un estadio relativamente normal en el desarrollo del niño. Cuando esta crisis, normal en el proceso evolutivo, ha sido superada, el niño vuelve a sentirse tranquilo y avanza en su proceso personal de maduración. No obstante en algunos casos pueden constituir un rasgo permanente y especialmente intenso en la evolución del niño en cuyo caso pueden ser sintomáticos de problemas emocionales más complejos y requerir un tratamiento especial.

Pautas de actuación:

- Ponerse en su lugar para comprenderlo. Reconocer y ayudar a superar la crisis.
- Evitar medidas de castigo, reñirle o enfadarse por ese motivo.
- No dar poder a un hermano sobre otro.

1. ¡Son Cosas de la Edad!

- Obligarles a compartir sus cosas: facilita la complicidad y crea un vínculo afectivo.
- Evitar favoritismos y comparaciones: aceptarles como son (defectos y virtudes), evitar las etiquetas, etc.
- Aceptar a cada hijo como es y trátalo como quieres que sea: con su propia personalidad, único e irrepetible.
- No tomar partido en peleas: sólo para detenerla, sin buscar culpables.

Las Mentiras:

Existen varias razones por las cuales puede mentir: los niños de 3 a 5 años se caracterizan por una gran exuberancia mental y emocional, son poco críticos y no discriminan entre la realidad y la fantasía, además de tener una fantasía o imaginación desbordada. A menudo inventa historias y aventuras imaginarias y las "vive" hasta tal punto que a menudo termina creyéndoselas de verdad.

A estas edades es frecuente que se invente un compañero de juegos o "amigo imaginario" que no existe en realidad. Se debe tener en cuenta que para el niño imaginativo no está clara la diferencia entre realidad y fantasía y estas aventuras inventadas son a menudo para él más reales que las propias situaciones que vive.

Pautas de actuación:

- Evitar "mentiras piadosas" y relaciones tales como "los adultos pueden mentir y los niños no".
- Crear un ambiente propicio en casa para la sinceridad y la confianza, ha de ser un lugar donde no sea necesario mentir.
- Felicitar cuando diga la verdad, más aún si ha cometido una trastada y la confiesa. Esto no significa que se deba perdonarle el castigo, pero sí debe quedar claro, que a él se le perdona y se le valora, aunque se mantenga el castigo por su acción un tanto equivocada.
- Evitar "etiquetas" tales como "mentiroso" ya que si se le dice a menudo es probable que acabe siéndolo de verdad.

Las Rabietas:

Las reacciones de "agresividad" (sin malinterpretar esta palabra) a estas edades puede manifestarse de formas muy diversas: físicas (pega, muerde o da patadas), indirectas (pega a otra persona diferente a la que le originó su frustración), en forma de reacciones explosivas (pataletas, rabietas y llanto) o verbales (palabrotas).

1. ¡Son Cosas de la Edad!

La forma de manifestación es diferente a cada edad. Al año y medio suele ser una forma de frustración por su falta de lenguaje y por tanto de su falta de comprensión al emitir sus mensajes. En la etapa de dos a cuatro años es donde aparece una crisis negativista más acusada y las rabietas son su válvula de escape. A partir de los cuatro o cinco años, la agresividad pasa a manifestarse a través de insultos, palabrotas, acusaciones, etc.

Pautas de actuación:

- No castigar con amenazas o pegar por su conducta: evitar dar un azote. De esta manera se está enviando mensajes contradictorios, se le demuestra que la "agresividad" es una buena forma de resolver los problemas y se actúa como un modelo a seguir.
- Aislar cuando se muestre "agresivo": se puede quedar en su cuarto o en algún lugar solitario de la casa y que no salga en un tiempo determinado, pero es importante asegurarse que el lugar donde lo se le aísla es lo suficientemente aburrido. Si se lo pasa mejor en él, se obtiene el resultado contrario.
- Intentar reforzar la conducta contraria elogiándole cada vez que sea agradable y correcto con los demás. Cuando dice "palabrotas" conviene actuar como si no se hubiera escuchado nada.

Control de Esfínteres:

El "mojar la cama por la noche" a una edad en la que cabría esperar que ya se hubiera establecido el control se denomina Enuresis. La enuresis es la frecuente emisión voluntaria o involuntaria de orina en la cama o en la ropa por parte de niños que ya tienen la madurez suficiente (5 años de edad cronológica), en ausencia de una etiología orgánica que lo explique.

Conviene llevar a cabo un sistema de entrenamiento adecuado:

- No conviene precipitar el momento de comienzo del mismo.
- Procurar que se siente en el orinal a ser posible a las mismas horas, en el mismo lugar, etc.
- El clima ha de ser relajado y agradable.
- En ocasiones será muy útil recurrir a situaciones de juego: enseñar a los muñecos a hacer uso del orinal, etc.
- Utilizar el elogio, la aprobación y la atención.

1. ¡Son Cosas de la Edad!

- En la medida en que vaya siendo capaz de tener habilidades para controlar la orina (bajarse los pantalones o las braguitas, sentarse en el orinal, vaciarle en el water, tirar de la cadena) se debe mostrar entusiasmo por ello y dejar de intervenir.

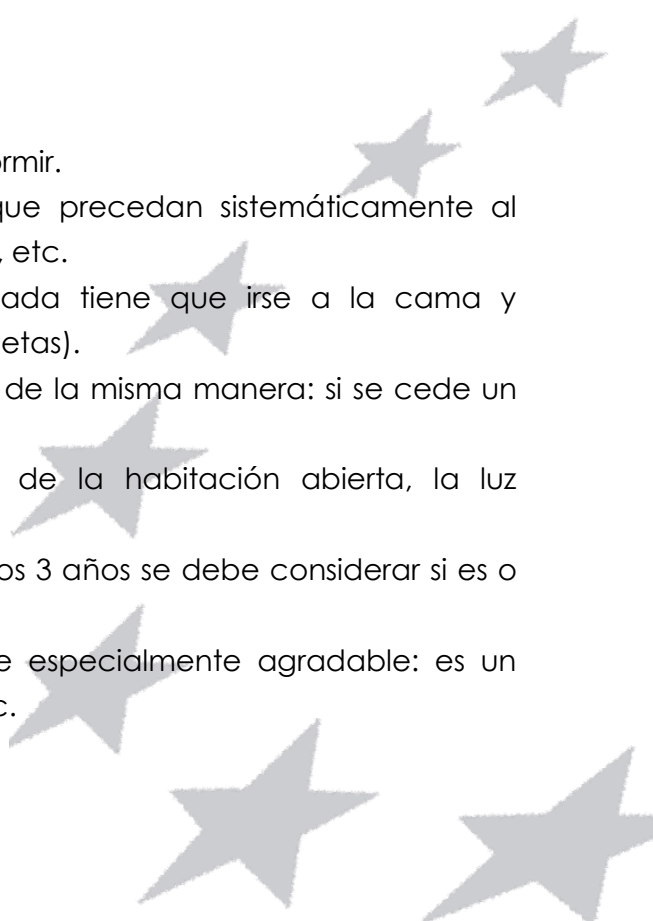
El Sueño:

El sueño es un hábito fundamental para los niños y uno de los más complicados para los padres, porque en ocasiones, puede más el cansancio que actuar de manera adecuada a esas horas de la noche.

Existen situaciones frecuentes, tales como:

- El niño retrasa el momento de irse a la cama y para ello se vale de cualquier excusa: quiere pintar, jugar, etc. Por fin, cuando consigue estar metido en la cama se levanta con mil pretextos: quiere hacer pis, pide agua, pide otro beso, otro cuento, etc.
- Cuando por fin el niño ha conciliado el sueño y después de un día agotador uno se despierta sobresaltados al grito de ¡MAMÁ/PAPÁ! a las 2 de la mañana. Si sigue gritando uno se levanta antes de que despierte al vecindario. A veces, con tal de que se calle se es capaz de todo: meterle en vuestra cama, pasearle en brazos por la casa, dejarle que saque sus juguetes, etc. ¡Todo con tal de no oírle!.

Pautas de actuación:

- Establecer un horario estable.
 - No esperar a que el niño se agote para llevarlo a dormir.
 - Establecer una "cadena de sucesos" o rutinas que precedan sistemáticamente al hecho de irse a la cama: baño, cena, cuento, beso, etc.
 - Explicar con claridad que a una hora determinada tiene que irse a la cama y permanecer en ella (aunque grite, llore o tenga rabietas).
 - Actuar todas las personas que le cuidan y educan de la misma manera: si se cede un día se tendrá que recuperar al menos veinte.
 - Llegar a acuerdos tales como: dejar la puerta de la habitación abierta, la luz encendida del pasillo, etc.
 - Observar si duerme demasiadas horas: a partir de los 3 años se debe considerar si es o no necesaria esa hora de siesta.
 - Hacer que el momento de irse a la cama resulte especialmente agradable: es un "momento de confidencias", la hora del cuento, etc.
- 

1. ¡Son Cosas de la Edad!

- Sobre todo hay que tener paciencia, ser muy firme y no dejarse impresionar por las “dotes teatrales” del niño.
- Si le da por “visitaros” en la cama, aunque se esté muy cansado, llevarlo de inmediato a su cama, sea la hora que sea.
- Darle recursos para que no tenga que acudir a vosotros cada vez que se despierta: vaso de agua en la mesilla, pijama fácil de quitar si quiere ir al baño, etc.

El niño que tiene **pesadillas** se despierta a menudo llorando y/o gritando, pero resulta fácil comunicarse con él y consolarle en ese momento. Suele aparecer cuando el niño ha experimentado miedo (ha visto alguna película o programa que le ha impresionado). Como consejos prácticos:

- No burlarse de sus miedos diciéndole que son tonterías de pequeño.
- Hablar con él sobre lo que le asusta y decirle que se le va a ayudar a perder el miedo.
- No usar sus miedos como “amenazas”: para que coma se le “amenaza” con el lobo o la bruja.

El niño que tiene **terrores nocturnos** se despierta de forma súbita dando muestras de un intenso pánico. Muestra signos de desorientación y confusión, no responde a las preguntas que se le hacen y al día siguiente no recuerda nada. Como consejos:

- Establecer rutinas que induzcan al niño a hacerse la idea de que debe ir a la cama y dormirse.
- Desensibilizar aquellas situaciones que para el niño puedan ser negativas, estructurando de menos a más graves los pasos que conducen a irse a la cama negativamente e ir quitando progresivamente la carga negativa de cada uno de estos pasos sin pasar al siguiente hasta que el anterior esté superado.

Los Miedos:

El miedo funciona como una alarma que nos evita correr riesgos innecesarios. Los niños que no tienen miedo de nada cruzan la calle sin mirar, se cuelgan de cualquier sitio sin evaluar el peligro que comporta, se separan de los padres sin temor a perderse, se atreven con todo sin saber si están preparados, llegando a poner en peligro su propia vida o la de los demás. Un niño sin miedo es un peligro. Pero hay pocos niños que no tienen miedo y muchos más que sufren exceso de miedo.

1. ¡Son Cosas de la Edad!

Hasta los 2 años los niños tienen miedos a los extraños, a separarse de sus padres y a la oscuridad. Hacia los cuatro años la mayoría de los niños tienen miedo de la oscuridad, de separarse de sus padres, de la sangre, las enfermedades y sobretodo de los seres imaginarios y de las personas disfrazadas: su explosiva imaginación llena el mundo de brujas, monstruos, princesas, dragones, espadachines y piratas. Es una etapa muy buena para utilizar los cuentos como ayuda para superar los miedos.

Pautas de actuación:

- Enseñar a enfrentarse a sus miedos con alegría, seguridad, humor o risa.
- Teatralizar e inventar historia que “coman” los miedos mediante el humor.
- Crear frases o imágenes mentales de valentía y coraje que le ayuden a enfrentarse a la situación que teme.



1. ¡Son Cosas de la Edad!



*Un colegio
Tradicional e Innovador*

