



Decálogo para padres

Cómo mejorara la comunicación con los adolescentes

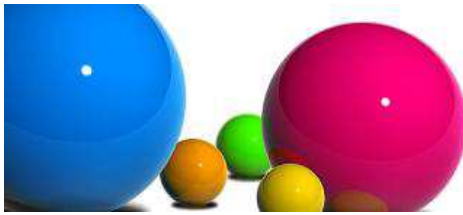
YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA.

Resulta inquietante para los padres la transformación que experimentan sus hijos en la adolescencia. Estos pueden perder el interés por estar con ellos, la comunicación deja de ser fluida y natural y se transforma en un interrogatorio con monosílabos como respuesta; sin contar con que comienzan a cuestionar cualquier norma o decisión. A continuación, apuntamos una serie de principios esenciales para mejorar la comunicación con nuestros hijos en este periodo tan importante de sus vidas.

1 Ellos necesitan su propio espacio. Durante la niñez, y especialmente durante la adolescencia, es muy importante trabajar la comunicación y el establecimiento de unos buenos lazos afectivos. Debemos entender que nuestros hijos necesitan su propio espacio y que el modo de comunicarse cambia. No hay que forzarles a que expliquen sus problemas o preocupaciones. Debemos ser flexibles y esperar el momento oportuno para conversar y dialogar.

2 Escucha sus opiniones, son importantes. Hay que incentivar su papel dentro de la familia. Escuchemos con atención sus opiniones. Así, fomentaremos su participación y les ayudaremos a sentirse importantes.

3 Busca el momento adecuado. Ante los conflictos, es conveniente encontrar el momento adecuado para comunicarnos. Evitar alzar la voz e imponer nuestro criterio a la fuerza, ser flexibles, negociar y priorizar es vital en esta etapa. En los casos en que los padres están separados, es primordial esforzarse por compartir ambos la información, las normas y los límites para evitar o erradicar posibles chantajes.



4 Recuerda siempre que no eres su amigo. No olvidemos que los padres no son amigos de sus hijos. Los amigos aconsejan y los padres recuerdan el deber y la obligación legal de tomar decisiones referentes al bienestar y desarrollo de sus hijos. No obstante, ser padres no es incompatible con que exista una relación afectiva y de confianza.

5 Comparte sus aficiones. Tengamos en cuenta que los padres son el mejor ejemplo. Compartamos, desde niños, aficiones, lectura, deporte, conversaciones, sentimientos y desarrollemos el espíritu de la curiosidad en nuestros hijos.

6 Mensajes positivos y respeto. Transmitirles mensajes positivos, tratarlos con respeto, no ridiculizarlos ni ponerles etiquetas, no solo influye en su autoestima, sino que sirve de ejemplo para que emulen los comportamientos más deseables.

7 No tengas miedo a pedir perdón. Escuchemos con atención; ayudémoslos a expresar sus sentimientos desde niños; rectifiquemos si nos equivocamos y no tengamos miedo a pedir perdón. Estas condiciones posibilitan el mejor clima para ofrecer confianza y generar comunicación.

8 «Porque sí»... ya no sirve. Expliquémosles las razones de por qué se pide algo y evitemos expresiones típicas como: «Porque lo digo yo», «porque soy tu padre», «porque sí», «mientras vivas en esta casa...» y dales margen de decisión.

9 Límites claros y negociación. Distingamos la importancia de las cosas, puesto que no puede haber reglas para todo. Permitamos que participen en la negociación de nuevas normas; y cuando estas se formulen que sean claras y aplicadas de forma razonable y consistente. Los límites tienen que estar claros.

10 Normas consensuadas y castigos. El castigo debe estar siempre establecido con anterioridad, como consecuencia de no haber seguido una norma consensuada previamente. Debemos ser justos en su aplicación y que su ejecución no sea arbitraria y no dependa de nuestro estado de ánimo.

No estaría de más que recordáramos nuestra propia adolescencia y nos esforzáramos en poner en práctica el diálogo y la flexibilidad. Los adolescentes se harán adultos y tú habrás sido su modelo a seguir.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Tu pizarra digital

CREAR Y COMPARTIR CONTENIDOS (II)

PAUL BOUTROUX

Una vez creados y aprovechados, nuestros recursos para PDI se pueden guardar para ser reutilizados más adelante. Los podremos volver a editar y mejorar. También los podemos compartir. La idea es bonita y compartir archivos es ahora fácil y rápido. Incluso algunas marcas de PDI incentivan a los usuarios con premios y reconocimientos.

Y, sin embargo, tan solo una minoría de

profesores comparte sus recursos. ¿Por qué? Hablando con docentes, estos indican tres razones principales para explicar su reticencia para compartir. La primera: «Mis recursos están bien para mis grupos pero tanto como para ser publicados»; la segunda: «He recuperado de la red algunos de mis contenidos –imágenes o textos por ejemplo– y no sé si se pueden utilizar de manera pública»; y la última razón: «Si lo he trabajado yo con mi esfuerzo, ¿otros lo van a aprovechar sin aportar nada» o «hay gente que no hace más que recuperar contenidos sin tan siquiera indicar su autoría».

Las dos primeras objeciones, se pueden solucionar

aceptando que nuestro trabajo puede no ser perfecto o afinándolo un poco más; también utilizando textos e imágenes libres de derechos o disponibles para un uso educativo. Para la última objeción, creo que hay cada vez más personas dispuestas a colaborar y a compartir conocimientos y que se trata de personas van por delante y suelen recibir muchas recompensas por su labor. Me acuerdo también de Jordi Adell, especialista en Nuevas Tecnologías Educativas, que, durante una ponencia en Zaragoza hace tres años, dijo, más o menos, lo siguiente: «Imaginad lo que podríamos conseguir si todos los profesores de Aragón prepararán y compartieran una sola unidad didáctica».

Con esta última idea, es deseo un feliz verano a todos.
 Paul Boutroux, @PaulBoutroux La Pizarra Digital:
www.lapizarradigital.es



Me apetece...

IDEAS DIFERENTES PARA ESTE VERANO

MARISANCHO MENJÓN

CUIDA UN JARDÍN

«Si quieres ser feliz toda tu vida, hazte jardinero», dice un proverbio, seguramente chino o al menos oriental. Las vacaciones nos proporcionan tiempo para gastarlo despacio, disfrutando de él de mil maneras, y por lo general con mayor contacto con la Naturaleza. Para tener un jardín no hace falta poseer una finca: basta con una jardinera en el balcón o la terraza. Y necesitamos también un poco de información. En la web <http://jardineriainfantil.com> la hay abundante y muy bien organizada para los niños. Como los padres habrán de participar también en la tarea, están garantizados los buenos ratos veraniegos alrededor de las semillas, la tierra, la regadera...



FOMENTA VALORES POSITIVOS

Por supuesto que en verano también hay espacio para la lectura, ivaya que sí! Tebeos, cuentos y novelas, pero también libros que nos ayudan a ser más positivos y tratar de ser más felices. 'Valores para la convivencia', de Esteve Pujol i Pons e Inés Luz González, editado por Parramón, cuenta con veinte capítulos que abordan otros tantos valores relacionados con el respeto, la generosidad, la justicia, la sinceridad, la confianza, la responsabilidad, la creatividad... Los que, en fin, uno desearía que rigieran nuestra vida, tanto individual como social. Cada capítulo contiene una introducción dirigida a los padres o educadores, un texto literario que lo ilustra y algunas actividades para realizar con los niños. Da gusto leerlo. Y mejor, ponerlo en práctica.



HAZ PAN EN CASA

Esas son las palabras que debéis teclear en Google para acceder a un buen número de sitios web –entre ellas, <http://blog.canguroencasa.com>– donde se explica cómo hacer pan. Con niños. Sin ellos también es bonito hacer tu propio pan, pero con ellos es mucho mejor: una parte importante del proceso es ponerse perdido de harina. Harina fuerza, levadura, agua, un poco de aceite, amasar en dos fases, un recipiente pyrex –mejor si es redondo y con tapa–, y al horno. Qué rico sabe el pan si lo han hecho los niños. El siguiente paso, hacer panecillos con forma de muñequitos, o de lo que se nos ocurra. Y el siguiente, ya, es ir a por los bizcochos.

