

ESCUELA DE PADRES Y MADRES

QUINTO DÍA: “ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA. APRENDER A CONVIVIR”

FECHA: JUEVES, 3 DE ABRIL

En esta quinta sesión vamos a exponer y debatir sobre temas relacionados con la **convivencia en el hogar**. Analizaremos las actividades de la vida cotidiana que padres e hijos comparten diariamente.

1º Establecer una rutina diaria es muy importante para nuestros hijos e hijas ya que de esta manera interiorizan las actividades que deben realizar de manera autónoma y responsable, sin que su padre o su madre tengan que ir detrás diciéndoles lo que tienen que hacer ahora.

2º Organizar el horario de los niños y niñas y seguirlo lo más fielmente posible es la base fundamental para que puedan adquirir cualquier hábito. **Los hábitos son producto de la constancia.**

Haremos un repaso por las principales actividades que se comparten diariamente en el hogar, analizando y debatiendo qué es lo que hacemos, qué deberíamos hacer y cómo podemos mejorar, si lo consideramos necesario.

3º Actividades de la vida cotidiana:

- Cómo organizar las mañanas para llegar puntuales y con tranquilidad al cole.
- Horas de las comidas.
- Los deberes.
- El tiempo libre.
- Hora del baño.
- Hora de acostarse.

Para comenzar leeremos el siguiente artículo titulado “Cómo salir de casa por las mañanas... ¡sin llegar tarde!”, escrito por Itziar Franco Ortiz. Dicho artículo podemos encontrarlo en el periódico “Padres” y en la web www.solohijos.com.

Cómo salir de casa por las mañanas... ¡sin llegar tarde!

Me considero una persona capaz: me defiendo en mi trabajo, llevo bastante al día los quehaceres domésticos, formo parte de diversas asociaciones del barrio y por lo general me definen como una persona dispuesta... ¿Cómo es posible entonces que todas las mañanas sin excepción me colapse y no consiga salir de casa sin estar al borde de un ataque de nervios? Cuanta más prisa doy a mis hijos, más lentos funcionan. ¿Lo harán adrede? ¿Por qué se empeñan en amargarme las mañanas? ¿Habrá algún truco que no he sabido aplicar?

Los psicólogos han descubierto algo que logrará tranquilizar a más de un padre: la velocidad del movimiento de los niños es inversamente proporcional al tiempo que

disponemos los adultos. En otras palabras, cuanto menos tiempo tengamos nosotros, más tardará nuestro hijo en estar a punto. Así que si no logramos salir de casa tranquilamente por las mañanas no debemos maltratarnos en exceso pensando que no somos capaces. Se trata de una especie de "ley matutina" que se cumple casi siempre y que tiene algunas variantes curiosas:

- El efecto que tienen nuestras palabras de apremio, tales como "date prisa" o "vamos a llegar tarde", sobre la velocidad del niño es precisamente el opuesto al esperado, es decir, sólo conseguiremos que vayan todavía más lentos.
- Cuanto mayores sean la importancia y la necesidad que tengamos en llegar a una hora a algún sitio, menor será la probabilidad de que nuestro hijo esté listo a tiempo.

Bromas aparte, la culpa de este fenómeno de ralentización la tiene casi exclusivamente el estrés. **¿Quién de nosotros es capaz de funcionar bien en situaciones de mucho estrés?** Una reacción que acostumbra a tener mucha gente ante el estrés es funcionar de forma más lenta para rehuir el encuentro con el problema. Por tanto, cuanto más estresados estemos nosotros por marcharnos, más despacio funcionará nuestro hijo, más nerviosos nos pondremos nosotros, más despacio aún responderá él y así hasta que lleguemos todos al borde del ataque de nervios, salgamos de casa echando chispas y no nos repongamos, con suerte, hasta media mañana. Total, un desgaste de energía y un acopio de mal humor que resulta fácil evitar.

La solución a este problema sólo puede ser una: **reajustar los horarios para que podamos hacer las cosas con un poco más de tranquilidad. Debemos ser realistas y ser conscientes de nuestras posibilidades.** Si una hora por la mañana no nos da ni para sacar a nuestros hijos en pijama de casa, tendremos que replantearnos la situación. Y si darles prisa, gritarles y amenazarles no nos da los resultados que deseamos, tendremos que **cambiar de táctica.** Por ejemplo, podemos hacer que nuestros hijos se vayan a dormir un poco antes para que así puedan levantarse media hora antes. Esa media hora quizás pueda ahorrarnos mañanas de gritos, mal humor, comentarios injustos y días de llegar tarde a todas partes. De la misma manera podemos analizar qué otros ajustes podemos hacer- en el horario o en nuestras actividades para dejar libre más tiempo por las mañanas: quizás dejar preparados los bocadillos en el congelador, bañar a nuestros hijos por la noche, levantarnos nosotros un poco antes para luego ayudarles a ellos, etc.

Estas medidas son una inversión a largo plazo. **El estrés sólo provoca estrés, y vivir todas las mañanas de los días laborables con nerviosismo y prisas no es bueno en absoluto ni para nosotros ni para nuestros hijos.** La verdad es que si continuamente vivimos unas mañanas plagadas de peleas, podemos llegar a tener problemas domésticos y de relación entre nosotros. **Y en cuanto a la educación de nuestro hijo y a su correcto desarrollo, es tan importante que duerma correctamente como que se despierte tranquilamente y sin sobresaltos.** Despertarlo de golpe y con prisas lo predispone a pasar un mal día, nervioso, cansado, irritable e incluso angustiado. Pensemos que los niños (también los adultos, aunque ya nos hemos acostumbrado a no hacerlo) necesitan un poco más de tiempo para pasar del estar dormido al estar despierto.

También podemos **utilizar otras estrategias compensatorias**, como elogiar a nuestros hijos cuando muestren una conducta consecuente con el hecho de estar listos, prepararles su "bocata" favorito si esa mañana en especial deben correr un poco

más y ellos se esfuerzan, o disfrutar todos juntos de un gran almuerzo familiar en pijama los fines de semana.

Comprobemos que nuestro hijo no esté haciendo el remolón por las mañanas para llamar nuestra atención. Si por mucho tiempo que le damos para que se levante tranquilo, no vemos que él cambie su forma de comportarse y se sigue quedando en la cama esperando que entremos continuamente en su cuarto para avisarle que ya es la hora, seguramente lo está haciendo para llamar nuestra atención. **Si sospechamos que éste puede ser el caso de nuestro hijo, comprobemos que pasamos suficiente tiempo con él y que le estamos dando la atención que él necesita.** Si no es así, deberemos buscar momentos y/o actividades para compartir con nuestro hijo y evitar que desee nuestra atención "precisamente" a esa hora del día en que no podemos prestársela incondicionalmente.

También puede ser que nuestro hijo "pase de todo" y que no es que le cueste levantarse por la mañana, sino que no le da la gana hacerlo. En ese caso podemos probar alguna medida un poco más drástica que le sirva de "lección", como dejarlo sin desayuno, salir de casa sin peinar, etc.

Itziar Franco Ortiz

- Antes de los 6 años despertaremos a nuestro hijo o hija y le animaremos a realizar poco a poco las actividades de cada mañana, como vestirse, desayunar, asearse, etc., mientras su padre y su madre realizan sus propios hábitos de cada mañana.
- Si lo hacemos en un ambiente relajado, poco a poco, nuestro hijo o hija adquirirá los hábitos propios de este momento y pronto realizará estas actividades sin nuestra ayuda. Sé sentirá útil y seguro de sí mismo.
- Después de los 6 años ya puede levantarse solo. Podremos regalarle un despertador y enseñarle a utilizarlo. Nuestros hijos e hijas experimentarán la satisfacción de saber que pueden hacer cosas por sí mismos que antes no podían. El mensaje que le transmitimos es que ya puede levantarse sin depender de su padre o madre.
- En muchas casas el momento de despertarse puede ser el más afectivo del día. No hay por qué renunciar a él porque no vayamos a despertarle nosotros, podemos besarle y abrazarle una vez se haya despertado por sí mismo.
- A esta edad también podrá empezar a hacerse el desayuno o colaborar en su elaboración y recogerlo una vez se haya terminado.
- Se vestirá sin ayuda y organizará sus cosas para ir al colegio al igual que su padre y su madre lo hacen para ir al trabajo.
- En la página web www.somospadres.com, encontramos otros buenos consejos que pueden sernos muy útiles.
- Para concluir el tema de las mañanas, unas pequeñas pautas:

- Comenzar el día con alegría.
- Levantarse media hora antes.
- No encender la televisión.
- Dejar todo preparado la noche anterior.
- Desayunar en familia y conversando.

A CONTINUACIÓN, LAS HORAS DE LAS COMIDAS:

Para analizar este tema, veremos los consejos que nos ofrecen los distintos artículos del periódico "Padres".

El asombroso poder de la comida familiar



Hace cincuenta años, antes de la globalización y los matrimonios de dos sueldos, había un rito cotidiano llamado comida familiar, que reunía a padres e hijos alrededor de la mesa. Y no sólo para comer, sino también para contarse cómo había ido el día, escucharse y estrechar lazos familiares.

mentación, y lo que le movió a escribir "El asombroso poder de las comidas familiares: Cómo nos hacemos más inteligentes, fuertes, sanos y felices comiendo juntos".

PREVENIR PROBLEMAS

El estudio que motivó el trabajo de Weinstein parte del objetivo del Centro Nacional sobre Adicciones y Drogas (CASA), de la Universidad de Columbia, que es que los jóvenes no caigan en conductas destructivas (consumo de drogas, alcohol y tabaco, así como embarazos de adolescentes). En 1996 hizo un estudio para ver si había algo característico de los chicos que no presentan tales problemas. Para sorpresa de los investigadores, resultó que comer en familia era más importante que la asistencia a la iglesia o las notas.

Desde entonces, el CASA viene repitiendo esta encuesta todos los años. La de 2003 muestra significativas diferencias entre dos grupos de adolescentes, según la frecuencia con que comen en familia: dos o al menos cinco veces por semana. En el segundo grupo son más los que dicen no haber probado nunca el tabaco (85%, contra el 65% en el primer grupo), el alcohol (68% contra 47%) o la marihuana (88% contra 71%). Esos mismos chicos presentan también menos problemas de ansiedad y tedio, y sacan mejores notas.

Resultados similares han llegado Marla E. Eisenberg y sus colegas (Universidad de Minnesota),

que en 1998-99 reunieron datos de 4.767 adolescentes de distintas zonas. Según este estudio, comer en familia habitualmente contribuye a prevenir depresiones y suicidios, especialmente en chicas.

OCASIÓN PARA HABLAR

Si las comidas familiares no hicieran más que prevenir el consumo de drogas en adolescentes, sólo por eso valdría la pena tenerlas. Pero, naturalmente, hacen mucho más que eso. Previenen males porque antes han cumplido una tarea más fundamental. Como dice Weinstein, "estas comidas permiten a los hijos comunicarse regularmente con los padres, y a los padres comunicarse con los hijos".

APRENDER VALORES

Una comida que reúne a la familia entera –y que no es sabotada por la TV (el 53% de los adolescentes encuestados para un estudio piloto en Minnesota decían que solían ver la tele durante las comidas), el teléfono, mensajes de móvil, Internet, videojuegos o alguien que se levanta de la mesa antes de tiempo para acudir a una cita– es sin duda el entorno ideal para aprender a comportarse en la mesa. Desde pequeños, los niños aprenderán del ejemplo de sus padres e irán adquiriendo el hábito de las buenas maneras (lo de las malas!). También aprenderán a conversar y a escuchar.

CAROLYN MOYNIHAN

Comer en familia es un rito sencillo pero que fortalece el hogar y educa a los niños. ¿Es esta afirmación un mito? Quizás. A decir verdad, también hace cincuenta años había empleados con turno de noche, padres que viajaban mucho y madres que trabajaban fuera de casa. Había profesionales que salían tarde del trabajo y papás que pasaban por la taberna antes de ir a casa, también tarde. La conversación en la mesa tal vez consistía, muchas veces, en peleas entre los chicos y exhortacio-

nes de los padres: "esos modales...", "acostúmbrate a comerte lo que te pongan"... ¡Para quién no sería un alivio, a veces, poder librarse de la compañía de sus personas más cercanas y más queridas para dedicarse a sus aficiones!

Pero el mito de la comida familiar encierra una verdad esencial sobre la vida doméstica y el bienestar personal que en nuestro mundo individualista y tecnificado solemos olvidar. Ésto es lo que descubrió la periodista norteamericana Miriam Weinstein en el curso de un estudio sobre ali-

PARA PEGAR EN LA NEVERA	
<h1>LA CENA</h1> <h2>SE DISFRUTA EN FAMILIA</h2>	
<p>Actualmente, es común que tanto el padre como la madre trabajen fuera de casa, lo que supone que el niño se quede a comer casi siempre en el colegio. Por ello, la cena es la única comida del día que se realiza en familia y hay que prestar mucha atención tanto a su elaboración como a su presentación en la mesa.</p>	<p>Hay que conseguir que el niño se habitúe a cenar sano y variado. Para ello los padres han de conocer a la perfección el menú que el niño consume en el colegio y, además, han de conseguir presentar la comida de forma atractiva tanto a la vista como al gusto. La verdura y el pescado han de ser los protagonistas de la noche.</p>
<p>1. Es importante sentarse a la mesa sin prisas.</p> <p>2. Las cenas no han de ser copiosas ni excesivamente grasas.</p> <p>3. Es conveniente que los padres tengan a su disposición el menú escolar para variar en las cenas.</p> <p>4. Es importante que se incluya un plato de verdura cruda o cocinada.</p> <p>5. Los alimentos han de prepararse de forma atractiva para el niño.</p> <p>6. Los pescados se han de presentar en la mesa sin espinas para que a los</p>	<p>niños les resulte más cómodo el partíroslo e ingerirlos.</p> <p>7. Los segundos platos de las cenas no han de ser tan contundentes y abundantes como los del mediodía.</p> <p>8. Si en el colegio han comido una ensalada o un plato de verduras por la noche pueden cenar un plato de pasta o arroz, tortilla de patata o una ensalada de pasta.</p> <p>9. De postre es aconsejable no abusar de los dulces ni de alimentos demasiado grasos. Se pueden sustituir por postres</p>
<p>caseros como las natillas o el arroz con leche.</p> <p>10. Se pueden utilizar salsas para acompañar a los alimentos para que resulten un poco más atractivos a la vista y sobre todo al gusto.</p> <p>11. Todos comen todo y de todo. Los adultos han de dar ejemplo en la mesa.</p> <p>12. Hay que cenar pronto para que los niños puedan conciliar el sueño.</p> <p>13. Los niños pueden participar en la elaboración de las cenas y las comidas.</p>	<p>14. Hay que crear en la familia el hábito de cenar sentados todos juntos en la mesa.</p> <p>15. Como la comida denominada como rápida encanta a los más pequeños, hay que conseguir que para ellos sea una novedad. Por ello hay que reservarla como premio o incentivo o para acontecimientos festivos y no como algo habitual en su alimentación semanal.</p> <p>16. Las frutas son atractivas como postre para los niños si se presentan peladas y cortadas en la mesa.</p>

“Padres”, número 4, pg.11



El papel de los padres es fundamental para que los hijos adquieran unos buenos hábitos alimenticios.

Enseñando a comer

Uno de cada cuatro niños y jóvenes —entre 2 y 24 años— tiene sobrepeso. Enseñar a comer a los más pequeños resulta, por tanto, imprescindible desde las edades más tempranas. El portal EducaRed de Fundación Telefónica reúne multitud de información sobre este tema.

ZAIDA PÉREZ DE ARANDA
Un estudio reciente de la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) alerta que la dieta de los menores es una "asignatura pendiente" para centros escolares y padres. Y es que más de la mitad de los niños españoles adoptan una vida sedentaria desde los 13 años, edad en la que se abandona la actividad física en la enseñanza obligatoria. La situación se agrava en el caso de las chicas: tres de cada cuatro practican ejercicio menos de dos veces a la semana o no lo practican en absoluto.

Por todo ello, el portal de EducaRed *Entre Padres*, un punto de encuentro en internet para los padres de alumnos de Primaria, Secundaria y Bachillerato, ofrece actualmente un interesante reportaje titulado *Enseñar a comer* (en www.educared.net:80/entrepadres/monograficos/04/consejos.htm), con consejos, enlaces y un foro de opinión.

La alimentación de nuestros niños y jóvenes se aleja cada vez más de la dieta mediterránea, unánimemente recomendada por los nutricionistas. Nuestros hijos prefieren la bollería, la comida basura y los refrescos al pescado, las frutas y las verduras. Y como resultado de todo esto, una

de cada cuatro personas entre 2 y 24 años tiene sobrepeso.

Dentro de *Enseñar a comer* se puede acceder a dos reportajes: *La nutrición infantil: los pilares de una dieta sana* y *La obesidad, epidemia del siglo XXI*. Asimismo, los padres internautas pueden consultar consejos tanto para que sus hijos lleven una alimentación sana (por ejemplo, eliminar cualquier rastro de comida basura en casa) como para prevenir la obesidad (no permitas que tus hijos acudan a clase en ayunas porque es probable que recurran a la bollería industrial a media mañana) o evitar que les cueste comer.

También puedes hacer desde este sitio un test para conocer cuál es la alimentación de tus hijos. No hay que olvidar que la base de una vida saludable se debe establecer durante los primeros años de vida y el papel de los padres es fundamental para que los hijos adquieran unos buenos hábitos alimenticios.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

También dentro del portal EducaRed (www.educared.net/PrimerasNoticias/hemera/2005/febrero/sociocibele/espe.htm) encontramos un especial que pretende mejorar los hábitos alimenticios

LA ALIMENTACIÓN DE NUESTROS HIJOS



El método más recomendado para alimentar a nuestros hijos consiste en seguir un modelo de dieta equilibrada (ver el portal *Entre Padres*, en www.educared.net:80/entrepadres), basada en los principios de la pirámide de alimentos:

- Es imprescindible beber de uno a dos litros de agua al día y animar a nuestros hijos a realizar una actividad física al menos tres veces por semana.

- La base de la alimentación (aproximadamente la mitad del aporte calórico) han de ser los alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales, pan, arroz, patatas y legumbres.

- Es altamente recomendable el consumo diario de frutas y ver-

duradas (cinco raciones al día), ricas en vitaminas y minerales.

- En el cuarto escalón, comparten importancia los lácteos, ricos en vitaminas, y las carnes y pescados, fuente de proteínas. Los niños y jóvenes tienden a consumir una cantidad desproporcionada de lácteos, carnes y embutidos para contrarrestar la escasa ingesta de legumbres y pescados.

- En la cima de la pirámide se encuentran los alimentos que deberían ser de consumo ocasional y que, sin embargo, están demasiado presentes en la dieta de nuestros hijos: bollería (grasas naturales), refrescos (con un alto contenido de azúcar), dulces, chocolates y aperitivos salados (patatas fritas).

de los escolares. Se trata de una serie de propuestas didácticas para trabajar tanto los buenos hábitos como las enfermedades y problemas derivados de una mala alimentación.

Los alumnos con las actividades que aquí se proponen podrán razonar con la realidad en sus manos sobre todo lo que significa la publicidad en su alimentación y los malos hábitos a los que les conduce. Además, los niños y jóvenes podrán abordar el tema de la higiene personal, los principios de la pirámide alimenticia y los trastornos alimenticios (anoxia y bulimia).

AULAS UNIDAS

En EducaRed también se puede acceder al proyecto *La alimentación a ambas orillas del Estrecho*, (www.educared.net/asp/aulasunidas/pagines/escaparate/42/1/index.htm), realizado entre los institutos "La Jaricia" de Puerto Real (Cádiz, España) y "Severo Ochoa" (Tánger, Marruecos), con el objetivo de que los alumnos de Secundaria conozcan los factores que condicionan nuestra alimentación (cultura, religión, festividades, costumbres y tradiciones, recursos naturales disponibles), valoren la aportación de otros pueblos a nuestra cultura alimenticia, comprendan los conceptos fundamentales de alimentación y nutrición, sean capaces de realizar un análisis nutricional de nuestra propia alimentación y tengan los conocimientos básicos para llevar una alimentación equilibrada. ✓

Al día: dos raciones de fruta y tres de verdura

Si bien casi el 74% de los individuos de entre 55 y 65 años procura ingerir esta cantidad de vegetales, el 57% de los pequeños de la casa y los jóvenes no alcanzan este umbral saludable propuesto por la OMS.

ALEJANDRA RODRÍGUEZ

Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada y saludable debe incluir, diariamente, unos 400 gramos de vegetales. Esta cantidad equivaldría a dos raciones de fruta y tres de verdura.

De cumplir con esta directriz, muchas de las enfermedades que se han erigido en auténticas lacras de las sociedades desarrolladas (hipercolesterolemia, hipertensión, obesidad, sobrepeso, diabetes del adulto, algunos tipos de cáncer...) estarían controladas. De hecho, muchas de las campañas que desde diferentes instituciones se han llevado a cabo, incluido en Ministerio de Sanidad, tratan de fomentar el consumo de cinco raciones diarias de productos vegetales.

Cualquiera diría que España, al estar protegida por los hábitos y costumbres mediterráneos, no

tendría que preocuparse excesivamente de estos consejos. Sin embargo, los datos de un estudio llevado a cabo recientemente por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) y Hero Nutrición demuestran que el mero hecho de estar situados en la cuenca del mar Mediterráneo no es suficiente para alejar el fantasma de la enfermedad.

Para empezar, según el seguimiento *Hábitos alimenticios de los españoles 2006*, el 43% de la población de nuestro país no cumple con esta recomendación; algo que se vuelve, si cabe, más preocupante en el caso de los niños y adolescentes. Si bien casi el 74% de los individuos de entre 55 y 65 años procura ingerir esta cantidad de vegetales, el 57% de los pequeños de la casa y los jóvenes no alcanzan este umbral saludable propuesto por la OMS en cuanto al consumo de fruta y verdura diaria. En cuanto a la distribución por re-

giones, los levantinos parecen estar mejor posicionados en este escalafón, aunque todavía tienen que mejorar. En el extremo opuesto, gallegos y madrileños merecen un tirón de orejas, puesto que, fundamentalmente en lo referente a la ingesta de fruta, reciben un suspenso.

No obstante, la población no ha dado la espalda a estos alimentos por ignorar sus beneficios. Todo lo contrario. La inmensa mayoría de los encuestados sabe que ingerir más cantidad de fruta y verdura tiene repercusiones muy positivas en su salud y es capaz, incluso, de referir algunas dolencias que se evitarían mejorando su dieta en este sentido. De hecho, muchos de ellos se han propuesto modificar este hábito para aumentar la presencia de estos productos en su cesta de la compra.

Y es que no todo son malas noticias. El trabajo recién presentado revela que en los últimos años se ha producido una sensible mejora en los hábitos alimenticios de los españoles. De hecho, muchos de los individuos encuestados afirman haber incrementado el consumo de fruta y verdura (aunque

admiten que sigue siendo insuficiente), que optan por alimentos lo más bajos en calorías posible y que han hecho un esfuerzo por reducir la ingesta de grasas saturadas.

En opinión de los especialistas, la población está aún a tiempo de revertir esta corriente que nos lleva a un desastre nutricional y, en consecuencia, a un problema de salud pública de dimensiones escalofriantes. En general, hay que recuperar los patrones tradicionalmente mediterráneos, y eso pasa indefectiblemente por reducir el consumo de carnes rojas y alimentos de origen animal, de elevar el de pescado y legumbres y, sobre todo, de incrementar las raciones diarias de vegetales.

Los antioxidantes que contienen estos productos no pueden almacenarse en el organismo, de manera que han de consumirse diariamente para gozar de sus bondades para la salud. Una buena manera de aumentar el protagonismo de frutas y verduras es, por ejemplo, meter una pieza de fruta en el desayuno o en la mochila para el recreo de nuestros hijos.

Por otro lado, es conveniente recuperar el hábito de ofrecer fruta en el postre. Antiguamente esto era prácticamente una norma. Sin embargo ahora, y fundamentalmente en los colegios, la fruta ha sido desplazada a favor de postres lácteos y dulces. ▽



A continuación se expone un tema que preocupa a muchos padres y madres, que es el tema de niños y niñas inapetentes.

Leemos el siguiente artículo extraído de la página web www.solohijos.com

También Maite Vallet habla sobre este tema en su libro "Cómo educar a mi hijo durante su niñez (de 6 a 12 años)", concretamente en la página 30.

¿Por qué algunos niños no comen?

Hace más de media hora que la comida está fría, y tu hijo no para de darle vueltas en el plato. Cada día lo mismo: "No tengo hambre", "esto no me gusta", "quiero pollo con patatas"... No sabes qué hacer para que coma, pero tampoco quieres que se salga con la suya: comer sólo lo que le gusta. Estás reprimiendo las ganas de pegarle un grito y te preguntas a qué se debe esta conducta. ¿Cómo conseguir que la hora de comer deje de ser un suplicio para toda la familia?

Un niño sano tiene hambre, y por tanto come bien. A todos nos gustan unos platos más que otros, y cuando nuestro hijo es pequeño podemos permitir que elija lo que más le gusta de vez en cuando, pero también debemos ir acostumbándolo a comer de todo. **Lo que no podemos permitir es que sólo coma lo que le gusta.** Hay niños de seis años que comen, casi exclusivamente, arroz blanco sin tomate, y pollo o lomo a la plancha. Sin olvidar, claro está, los productos lácteos azucarados y los dulces de todo tipo.

Los niños que sólo comen dos o tres cosas suelen ser, además, los que eternizan la hora de la comida. Disponen de varias técnicas para sacar de quicio a la persona que está con ellos mientras comen. Una es **hablar continuamente de cosas diferentes, gastando bromas e intentando ser graciosos.** A veces lo consiguen. Recuerdo una madre que dijo a su hija: "Rita, ese pollo... ¡volando!". Y Rita, con el pollo enarbolado en el tenedor, hizo un movimiento de traslación por la mesa, mientras imitaba el ruido de un avión. Otra estrategia es la **resistencia pasiva** "estilo Gandhi". El niño, sin inmutarse, piensa en sus cosas y mantiene el bocado pinchado en el tenedor durante 3, 4, 5...minutos, mientras el adulto va tensando todos los músculos de la cara y empieza a ver que cada vez hay más comida en el plato.

A estos extremos no se llega de la noche a la mañana. Suele haber un prolongado período de entrenamiento, con numerosas luchas y discusiones porque la mamá o el papá se empeña en que el niño coma y el niño no quiere comer. Y cuanto más se dice al niño que coma, peor. En esos momentos, lo importante para el niño ya no es la comida, sino saber quién gana la batalla, **comprobar quién es el más fuerte.** Entramos en una lucha por el poder. Al adulto se le saca de sus casillas, y si acaba gritando, amenazando o retirando el plato enérgicamente tiene todas las de perder, ya que el niño gana y mira desde abajo con esos ojos que lo dicen todo: he sido más fuerte que tú.

Si un niño de entre 3 y 10 años llega a estos extremos es porque el padre, la madre, o la persona que se ha encargado de educar su alimentación, ha cometido algunos errores, seguramente por miedo a que dejara de comer.

¿Qué se puede hacer cuando hemos llegado a estos extremos?

1. **Comprobar que no tiene ninguna enfermedad ni malestar físico** que le haga comer mal. Para ello, consultaremos a su pediatra.
2. **No comer con la televisión encendida ni con juguetes** que le distraigan y le hagan olvidar la comida.

3. **Respetar escrupulosamente las horas de las comidas.** Si queremos tener éxito, es absolutamente necesario que el niño no coma nada entre horas. Si sabe que media hora después de comer tendrá un bocadillo de lo que le gusta, no comerá. Igualmente, si un rato antes de comer o cenar toma chucherías, dulces o pica algo que le apetece, se le pasará el apetito y tampoco comerá.
4. **La regla de oro es no entrar en su guerra.** La familia que consigue crear un ambiente de normalidad en torno a la mesa y trata con naturalidad el tema de la comida no suele tener problemas. El niño ha de saber que a nosotros no nos pasa nada porque él no coma, ya que es él quien pasa hambre, no sus padres o sus hermanos.

Recuerdo a un alumno de 7 años, lentísimo para todo, en un campamento. Llegó la hora de cenar. En cada mesa había 5 niños y dos adultos que nos turnábamos para servir. Le pusimos el primer plato como a todo el mundo. Los demás comimos el primero, el segundo, el postre, y él aún estaba con las primeras cucharadas. Llegado el momento, recogimos la mesa, incluida la parte de sopa que todavía quedaba en su plato, y nos fuimos al fuego de campamento. Todo con mucha alegría y sin decirle ni una palabra relacionada con su cena. Aparentemente lo aceptó todo como si no hubiera pasado nada y no le hubiese importado, pero a la mañana siguiente, estaba el primero en el comedor y su saludo fue: "Hoy no quiero que me pase como anoche", y desayunó alegre y con muy buena gana en el tiempo adecuado.

5. **Debes hablar con el niño y advertirle:** "Mira, no hay ninguna razón para que tardes tanto en comer. Por lo tanto, cuando la aguja del reloj llegue a... entenderé que no quieres comer porque no tienes hambre, y tendré que recoger el plato". El niño no lo creerá porque no le ha pasado nunca. Pero sigue con tu proyecto, sin hacer caso a comentarios como "me da igual", "a mí que me importa"...

Cuando llegue el momento, retira el plato con alegría, sin enfadarte y sin apiadarte de súplicas como "no lo haré más", "dame una oportunidad", "perdón", etc. Si estos ruegos no le dan resultado, puede que pase al siguiente grado de presión y te diga "mal padre/mala madre", "si me pongo malo será por tu culpa" y otras cosas peores, dada la enorme creatividad lingüística de los niños.

Continúa actuando de la misma manera, dos, tres, cuatro veces seguidas. Las que haga falta. **La constancia es un arma imprescindible en el buen educador.** Que vea que no habrá guerra y que, si no come, el que pierde es él, no tú. **Por supuesto, no le des nada después.** Lo conseguirás, seguro.

Una mamá que había librado mil batallas con su hijo entendió este mensaje. Cuando después de avisarle puso el plato en la mesa, su hijo se adelantó y dijo como otros días: "No quiero comer". A lo que la mamá respondió: "No comas". El niño, sorprendido, preguntó "¿y qué me va a pasar?". "Nada. Que cuando el reloj llegue a su hora, tendré que retirar el plato", dijo la mamá, y siguió trabajando en la cocina. El primer día no comió. El segundo, también se resistía, pero prefirió empezar a comer y, poco a poco, fueron cesando los comentarios negativos.

6. **Siempre se debe poner al niño una cantidad de comida prudente.** Es frecuente ver niños sanos, fuertes y con un peso razonable, cuyas madres expresan el siguiente comentario: "No me come nada". A una madre así, suelo responder con una realidad física elemental: "Los kilos de peso de su hijo no son por el aire que ha respirado". La comida no debe ser una obsesión de los adultos. No se trata de que el niño coma grandes cantidades, sino de que coma lo que necesita para disponer de la energía que le permita correr, jugar, estudiar y vivir como un niño sano.
7. **Cuando consigas el éxito, no presumas de ello.** Entender la mejora de tu hijo como una batalla que has ganado tú, sólo halaga tu vanidad. Si has vencido, el niño ha perdido. Y lo bueno es que no pierda nadie. Toda la familia ha ganado y por eso tenemos que estar

contentos. Di a tus amigos que ahora tu hijo come muy bien, que ha hecho un cambio, pero **atribuye el mérito al niño, no a ti**. Los dos os sentiréis mucho mejor por dentro y la autoestima de tu hijo se verá reforzada, y además comerá.

La experiencia nos dice que todas estas recomendaciones funcionan, pero normalmente, en la práctica no suele ser tan bonito como verlas escritas aquí. No pienses que en una semana se van a resolver todos los problemas que se han generado en unos años. Habrá momentos más dulces y otros que costará más. Es lógico. Un niño no es una máquina que reacciona siempre igual cuando apretamos el botón verde. Un niño es una persona que defiende su identidad, su personalidad y su independencia con todas sus fuerzas, aunque a veces de modo equivocado. Cada intento de rebeldía tenemos que entenderlo así, y debemos hacerle ver que lo comprendemos: **"Comprendo que el primer plato de hoy te gusta un poco menos. Por eso te he puesto menos cantidad. Para compensar, de segundo he hecho un plato que te gusta". Pero no le perdonamos el primer plato.**

En resumen, un niño sano no debe tener problemas para comer si tenemos en cuenta su hambre natural, respetamos sus necesidades alimenticias y no entramos en su juego de disputa de poder. Al contrario, la comida puede ser un momento placentero para reunirse toda la familia y compartir, amigablemente, las inquietudes e intereses de los comensales, incluidos los niños cuando ya pueden hablar.

Pablo Pascual Sorribas
Maestro, licenciado en Historia y logopeda.

LOS DEBERES:

En la página web www.solohijos.com encontramos un artículo relacionado con este tema y acompañado de los siguientes consejos:

Cómo organizar el trabajo escolar en casa

El tiempo de estudio personal en casa debe ser planificado con criterios de economía de tiempo y de aprovechamiento eficaz. Conviene administrarlo como un bien limitado y escaso que vale la pena rentabilizar teniendo presentes algunos criterios básicos. Además, como el horario se puede organizar con flexibilidad, vale la pena contar con la opinión de nuestros hijos para dar cabida a sus preferencias.

- En la primera semana del curso, reúnase con su hijo de manera un tanto solemne, es decir, sin hacer mientras tanto otra cosa, como por ejemplo ver la TV, para plantear el propósito de decidir sobre su horario de trabajo en casa. Es bueno que estén presentes el padre y la madre aunque sea uno de los dos quien dirija el diálogo. Si tiene varios hijos, puede hacerse de manera conjunta si sus edades están próximas.
- Propóngale las circunstancias a considerar y muéstrole de manera inequívoca cuáles son las que puede elegir o decidir. Valoren cosas como:
 - Horas libres.
 - Horario del colegio.
 - Ventajas de descansar después de llegar a casa.
 - Tiempo de referencia según la edad y la experiencia del curso anterior.
 - Actividades extraescolares en las que participará.
 - Diversiones o entretenimientos a los que le gustaría dedicar el tiempo de ocio.
 - Horas libres de sus amigos por si pueden verse algún día.
- No dude en concertar cuanto antes una entrevista con el tutor de su hijo si tiene dificultades para descubrir lo que ha de trabajar o estudiar, si la carga de trabajo le parece excesiva o demasiado liviana o si las tareas le resultan demasiado difíciles. Seguro que éste le agradecerá la información y juntos podrán encontrar remedio a la situación.
- No se ha de dedicar al estudio de una misma materia mucho tiempo seguido, aunque el tiempo concreto variaría según la edad del estudiante. Podría ser de entre 10 minutos y 30 minutos.
- Si se alternan las materias, tanto más cuanto más diferentes sean, se puede estudiar dos o más períodos de tiempo en una misma sesión.
- Es recomendable que las tareas de aplicación, ejercicios o trabajos que exigen menor esfuerzo de concentración se dejen para el final de la sesión.
- Es importante crear una sistemática de repasos de lo estudiado. Lo más eficaz desde el punto de vista de la memoria es repasar lo estudiado al día siguiente, al cabo de una semana, al cabo de un mes y seguir con repasos mensuales. No es fácil programar la secuencia de repasos, pero todo lo que se acerque a esta secuencia es facilitar el éxito.
- Es muy interesante que durante el tiempo de estudio y trabajo el estudiante tenga un reloj delante y conozca el tiempo disponible. No sólo tiene que estudiar sino que debe hacerlo en el menor tiempo posible. A eso se le llama aprovechar el tiempo con eficacia.

José María Lahoz García

Pedagogo (Orientador escolar y profesional),
Profesor de Educación Primaria y de Psicología
y Pedagogía en Secundaria

Además recurrimos a los siguientes artículos del periódico "Padres" que tratan el tema de los deberes:

LOS NIÑOS QUE VEN MUCHA TELEVISIÓN SACAN PEORES NOTAS

SANTIAGO MATA

El último número de la revista *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* (julio de 2005) incluye tres estudios que relacionan el uso de la televisión con las calificaciones escolares: en todos los casos, los niños que más televisión ven sacan peores notas. Sin embargo, un estudio afirma que los niños que tienen ordenador en casa obtienen mejores calificaciones (aunque en Europa otro informe lo desmiente).

▲ **TV EN LA HABITACIÓN.** El primero de los estudios, realizado por las universidades de Stanford y Johns Hopkins, comparó niños que tenían televisión en su cuarto con quienes no la tenían. Todos ellos veían la misma cantidad de televisión, pero los que tenían televisor en su cuarto sacaban notas "notablemente peores". En este mismo estudio se comparó también a los niños que tenían ordenador en casa con los que no lo tenían, y el primer grupo sacaba notas "notablemente mejores".

▲ **TV TEMPRANA.** El segundo estudio, de la Universidad de Washington, mostró que los niños que empiezan a ver televisión antes de cumplir tres años, al llegar a los seis presentan en proporción superior a la media, dificultades para aprender a leer y otros problemas de aprendizaje.

▲ **TV A LARGO PLAZO.** El tercer estudio, realizado en Nueva Zelanda con más de mil niños a lo largo de casi 30 años, muestra que quienes más televisión vieron cuando tenían entre 5 y 15 años forman el grupo con menos graduados universitarios al llegar a los 26. Por término medio, quienes llegaron a obtener un título universitario veían algo menos de dos horas de televisión por las tardes entre semana; los que hicieron estudios de grado medio, 2,3 horas; los que sólo terminaron estudios elementales, 2,5; y los que no obtuvieron ninguna graduación, 2,8 horas.

La Academia de Pediatría de EE.UU. aconseja que los niños menores de dos años no vean televisión en absoluto, y que el resto de niños no vea más de una o dos horas "de programas de calidad" al día. Sin embargo, estudios recientes de la Kaiser Family Foundation muestran que, por término medio, los chicos norteamericanos de 8 a 18 años ven tres horas de televisión al día, y los niños menores de 6 años una media de una hora al día. ▽

Deberes

Tengo una hija de 9 años y ya empieza a traer deberes más serios del colegio ¿cómo puedo ayudarla para que coja buenos hábitos en el estudio?

De los ocho a once años las niñas están predispuestas a estudiar y a trabajar. Tienen mucha curiosidad y un gran afán de aprender. Una buena forma de ayudarles es pidiéndoles que hagan un horario de trabajo-estudio en casa. Este horario ha de establecerse a principio de curso y exigirse desde el primer día. También es muy aconsejable el uso de una agenda escolar, que les ayude a planificar y prever. Es importante no estar recordándoles constantemente estas cosas (el horario y el uso de la agenda) para fomentar también en ellas el hábito de la responsabilidad personal.

JUAN HERMINIO DUARTE

Ya estamos en casa... ¡Ahora, a estudiar!

AURORA CAMPUZANO
Aprender es una tarea complicada que requiere mucho esfuerzo, constancia y, desde luego, buena predisposición. Para conseguir que nuestros hijos aprendan, obtengan buenos resultados académicos y, como dice el filósofo José Antonio Marina, "lleguen a ser niños y niñas felices", hay que poner toda la carne en el asador. Los padres debemos vigilar todos los factores que influyen en el buen uso y aprovechamiento de ese tiempo de estudio. En definitiva, conseguir que el estudio sea eficaz.

Y para conseguir ese objetivo, no hay nada mejor que seguir las recomendaciones de los expertos. Para el profesor de la UNED Santiago Castillo, especialista en estos temas desde hace más de 20 años, la primera condición para lograr un estudio eficaz "es querer aprender, tener voluntad de aprender". Y la segunda, "disponer de técnicas de estudio y de condiciones ambientales que faciliten la tarea", un apartado en el que los padres podemos hacer mucho. Sigamos sus recomendaciones.

¿CÓMO ES SU HABITACIÓN?

La sesión de estudio no resultará eficaz si no se cuidan todos y cada uno de los detalles: ¿Cuándo y dónde estudian nuestros hijos?

El estudiante ha de tener un lugar de estudio fijo donde realizar las tareas. Ese espacio debe ser la habitación más tranquila de la casa, lejos de la televisión y de ruidos molestos, con pocos estímulos externos para la distracción y lo suficientemente amplio para poder desenvolverse.



No tener un lugar fijo para estudiar lejos de la televisión es nocivo para nuestros hijos.

El proceso de aprendizaje no termina en el aula. La segunda parte viene después, cuando nuestros hijos llegan a casa y se enfrentan a los deberes, al repaso de los temas o la preparación de los temidos exámenes. Es entonces cuando hay que aprovechar al máximo los tiempos de estudio, para que el esfuerzo obtenga los mejores resultados.

LA TELEVISIÓN QUE ATONTA

¿Tiene su hijo una televisión en el dormitorio? Probablemente sí. La mitad de los niños españoles disponen de un "aparato" de este tipo en su cuarto, y eso a pesar de las advertencias que los expertos hacen al respecto.

Son muchos los estudios que han asociado el abuso de la televisión con patologías como la obesidad, el aumento de la agresividad o los trastornos de conducta. Lo que añaden las últimas investigaciones es que además, exponerse demasiado tiempo a la llamada "caja tonta", puede traer consecuencias nefastas para los estudiantes.

En concreto, un trabajo realizado en la universidad norteamericana Johns Hopkins, de Baltimore, asegura que los niños que ven mucho la televisión obtienen calificaciones académicas más bajas y les cuesta más trabajo acceder a estudios superiores. Además, el rendimiento puede bajar hasta un 9 por ciento, sobre todo en asignaturas como Matemáticas y Lengua.

En definitiva, está claro que el abuso de la televisión repercute directamente en el aprendizaje. Pero no sólo eso, todo el tiempo que el niño pasa delante de esa "niñera electrónica" de dudosa confianza, lo roba a actividades tan enriquecedoras como leer, jugar o simplemente hablar con sus padres.

En definitiva, está claro que el abuso de la televisión repercute directamente en el aprendizaje. Pero no sólo eso, todo el tiempo que el niño pasa delante de esa "niñera electrónica" de dudosa confianza, lo roba a actividades tan enriquecedoras como leer, jugar o simplemente hablar con sus padres.

La mesa de estudio debe ser consistente, con una superficie mate para evitar los reflejos de la luz; y la silla de estudio recta, cómoda y proporcionada con la mesa, para que el estudiante pueda apoyar los antebrazos sin forzar la postura. En definitiva, que nuestro hijo esté cómodo, pero no en exceso, porque la excesiva comodidad —¿cuántos niños estudian tumbados en la cama o en el sofá?—, puede disminuir la atención y la concentración. Es más, una mala postura se puede traducir en trastornos de la columna vertebral, dolores cervicales y cansancio en los ojos.

Y desde luego, contar con la iluminación y la temperatura adecuadas. Debemos cuidar que la luz no dé directamente en los ojos, que sea suficiente y que llegue por la izquierda (a los zurdos por la derecha), y en la medida de lo posible, que sea luz natural.

PLANIFICAR EL TIEMPO

¿Cuántas veces se levanta nuestro hijo de la mesa con la excusa de merendar o ir al aseo? El profesor Castillo recomienda que los estudiantes tengan todo el material a mano que vayan a necesitar, por ejemplo, folios en blanco para hacer cálculos y esquemas, lápiz, calculadora y diccionario. Así se evitarán las interrupciones.

A continuación hay que organizar el tiempo de estudio, que depende, claro está, de la edad y el nivel educativo de nuestros hijos. En los primeros cursos de educación primaria los deberes pueden suponer una hora diaria como mucho, pero según aumenta el nivel, aumentan las exigencias: un alumno de secundaria o bachillerato puede llegar a necesitar tres horas al día para completar su aprendizaje en el aula.

Aún así, en todos los casos hay una regla básica que siempre funciona: se debe empezar siempre por las materias más fáciles, después hacer un descanso que no supere los cinco minutos (sólo para los alumnos más mayores), continuar con la materia más difícil y terminar con los ejercicios más fáciles, con el repaso y la memorización.

Un último detalle: Hay que saber que los expertos recomiendan estudiar siempre que se pueda a la misma hora y nunca después de las principales comidas. Además, aseguran —aunque no hay recetas mágicas—, que el mejor momento para retener y memorizar lo aprendido es por la noche, justo antes de irse a dormir.

La batalla de los deberes

ZAIDA PÉREZ DE ARANDA

Los alumnos españoles son de los que más deberes se traen a casa en relación al conjunto de países de la Unión Europea. Por eso, en el portal *Entre Padres* de EducaRed (www.educared.net:80/entrepadres) dedican este mes un monográfico al tema de los deberes. Consejos para que nuestros hijos afronten adecuadamente las tareas escolares y aprovechen al máximo su etapa de mayor aprendizaje, recomendaciones de pedagogos, un foro de opinión y un pulsómetro para tantear cuánto tiempo dedica tu hijo a hacer sus tareas, son sólo algunas de las secciones que ofrece este monográfico a los padres internautas.

¿POR QUÉ HACER DEBERES?

Los razonamientos que arguyen los profesores para justificar la conveniencia de mandar deberes van desde la necesidad de hacer repaso de lo visto en clase durante el día hasta la exigencia de fomentar la responsabilidad y el desarrollo de la autonomía de los niños. Pero no todos los padres ven con buenos ojos la carga extra de trabajo escolar que significan los deberes. Los hay que se lamentan porque los deberes les impiden en gran medida formar a los pequeños en otros valores igualmente importantes: la convivencia familiar, la lectura, la práctica de deporte, la dimensión participativa y social o simplemente el disfrute de su tiempo de ocio y juego.

La solución más apropiada parece estar en el equilibrio entre las dos posturas. Pero, ¿dónde está ese

Los deberes que nuestros hijos se traen a casa son uno de los principales caballos de batalla entre padres y profesores. Y es que no todos los padres están de acuerdo con que se les asignen tareas escolares a sus pequeños fuera del horario lectivo.

término medio? Una buena práctica sería delimitar el tipo de deberes que se eligen para ser realizados en casa: huir, por ejemplo, de los ejercicios rutinarios, extensos y mecánicos y apostar por un tipo de actividades más prácticas, entretenidas y cortas que favorezcan la autonomía de los alumnos.

EL ROL DE LOS PADRES

Es bueno para los padres implicarnos en los deberes de nuestros hijos, ya que nos acercan a ellos y

nos permiten participar en su desarrollo intelectual. Pero no hay que olvidar que es importante afrontar positivamente esta tarea de ayudarles.

Numerosos estudios señalan que las tareas escolares no sólo incomodan a los alumnos, sino que, cada vez con más frecuencia, irritan enormemente a los padres. A veces, una actividad que debiera servir para crear vínculos con nuestros hijos se convierte en un motivo de conflicto. Y en demasiadas ocasiones, estos conflictos

desembocan en malos hábitos, como por ejemplo:

—Dejar a los niños solos ante las dificultades que pueden plantearles hacer los deberes (un 70% de los escolares no recibe ningún tipo de ayuda, según un estudio del INCE del año 2000).

—Dejar el peso de la cooperación en manos de las madres (en un 43% de los casos son ellas quienes asumen en exclusiva el papel de ayudar a sus hijos).

—Controlar excesivamente sus tareas y organizar con demasiado

rigor los horarios destinados a realizarlas, de modo que los niños no asumen las responsabilidades que les corresponden.

CÓMO AYUDARLES

Los expertos sugieren que para ayudar a nuestros hijos con los deberes debemos:

1. Hacerles entender el porqué de los deberes y motivarles para el estudio: apreciemos sus esfuerzos, comprendamos sus dificultades y colaboremos con ellos para superarlas "en equipo".

2. Compartir con ellos el tiempo de repaso, supervisando sus ejercicios pero animándoles a que sean ellos mismos los que se hagan responsables de resolver las tareas que les mandan.

3. Interesarse por su día a día escolar y dialogar con ellos acerca de los contenidos que tratan en el aula y en casa.

4. Colaborar conjuntamente en la creación de hábitos de trabajo (elección de un lugar y horario específicos para hacer los deberes, etc.) y técnicas de estudio (pasar a limpio los apuntes, etc.).

5. Efectuar el seguimiento de sus tareas sin acosarles: recompensarles por el trabajo bien hecho y no equiparar el momento de estudio en casa con el castigo.

6. Combinar el tiempo de estudio con otras actividades lúdicas: es tan perjudicial el exceso como la carencia de tiempo de estudio. Programar descansos regulares de 5 a 10 minutos.

Más información en www.educared.net/entrepadres/monograficos/07/consejos.htm.

CURSO GRATUITO DE INTERNET PARA FAMILIAS

Se acaban de convocar nuevas ediciones del curso gratuito de *Internet para familias*, un curso que presenta el portal EducaRed de Fundación Telefónica (en www.educared.net) para aprender a utilizar Internet en la vida cotidiana y como herramienta educativa que os permita a los padres entender mejor a vuestros hijos compartiendo con ellos todos los usos de la red. Este curso se imparte en modalidad de teleformación.

Además, con el curso *Internet para familias* los padres navegantes aprenderéis a manejar los



principales recursos y servicios que Internet pone a vuestro alcance: correo electrónico, búsqueda de información, chats, portales educativos y blogs, entre otros. Asimismo, aprenderéis a navegar de forma segura, evitan-

do los posibles peligros que presenta Internet en determinadas ocasiones.

Internet se convertirá de este modo en una actividad familiar y enriquecedora. Si quieres inscribirte en el curso, sólo tienes que pinchar la dirección www.educared.net/internetfamilias/formulario.htm.

Más de 300 padres/madres/tutores ya se han formado en este curso cuyo objetivo principal es acercar Internet a los hogares para aprender a manejarlo y utilizarlo de forma educativa.

¿Demasiados deberes?

Hay padres que no están de acuerdo en que su hijo llegue a casa con deberes, pero las tareas escolares pueden ayudarnos a conocer al niño. ¿Cuáles son sus habilidades y cuáles sus deficiencias? Obsérvalo y lo sabrás. No se trata de que hagas de profesor en casa, pero sí puedes participar. Los deberes contribuyen a desarrollar la autonomía de tu hijo, aunque es importante que cada día disponga de tiempo libre.

JOSÉ MARÍA LAHOZ
Hay, desde hace algún tiempo, un cierto debate entre los padres en torno al sentido lógico y a la utilidad de que sus hijos tengan que seguir trabajando y estudiando en casa, una vez que han acabado su jornada escolar.

Los detractores de esta práctica afirman que la responsabilidad de la instrucción de sus hijos debe ser totalmente asumida por los profesores que son los que están preparados para hacerlo. Los padres y madres no tenemos ni el tiempo ni la cualificación para hacer de profesores. Por lo tanto, las tareas escolares deberían realizarse en el ámbito escolar. Desde el punto de vista de los hijos, añaden algunos, la carga que supone continuar en casa su jornada escolar da lugar a horarios de trabajo impropios para su edad y que no les permiten disponer de tiempo libre para otras tareas extraescolares e incluso para jugar.

Visto el panorama desde aquí, parece indefendible la postura contraria que afirma que es positivo que los niños realicen en casa algunas tareas relacionadas con el aprendizaje escolar. No obstante, tengo la esperanza de que tras escuchar mis argumentos, un buen número de padres y madres asumiréis los razonamientos que defiendo.

En primer lugar, hay que reseñar que algunas de las afirmaciones anteriormente hechas son acertadas y dignas de tenerse en cuenta. Es el caso de que los padres no han de hacer de profesores de sus hijos como norma general. Los hijos han de realizar en casa actividades de aprendizaje y de estudio que puedan resolver de manera autónoma, cosa que han de tener presente los profesores. También asumo como pro-

ble la idea de que nuestros hijos han de tener tiempo libre todos los días. Tiempo para realizar otro tipo de actividades y jugar o entretenerse a su manera. Así pues, será útil y eficaz que dediquen algún tiempo a realizar tareas de aprendizaje siempre que puedan realizarlas con autonomía y que les permitan disponer a diario de tiempo libre. En estas circunstancias, los deberes nos ofrecerán unas posibilidades, de otro modo imposibles de conseguir. En concreto, tendremos ocasión de conocerlos mejor y de poder ayudarles en sus estudios de manera más oportuna y eficaz.

OBSERVAR LO QUE HACEN

Al observar lo que hacen y cómo lo hacen obtendremos información de primera mano sobre su manera de trabajar.

► **Conoceremos directamente en qué consiste su trabajo de estudiantes**, su manera de enfrentarse a las tareas y el esfuerzo que les supone. Descubriremos su capacidad de atención, pulcritud y organización. Este conocimiento nos permitirá contrastar la información que recibimos de sus profesores con la nuestra.

► **Podremos conocer inmediatamente las dificultades que encuentran**. De este modo, al observar sus dificultades en las tareas encargadas podremos ponernos en contacto con sus profesores para valorar sus dificultades y poner remedio, si es oportuno.

► **A través de la observación de los libros y libretas que lleva a casa para trabajar, des-**

cubriremos cómo trabaja en clase, sus mejores y peores habilidades, sus éxitos y fracasos.

► **Al conocer concretamente sus tareas escolares, estaremos en condiciones de que compartan con nosotros experiencias del colegio**, cosa que es a veces difícil de conseguir. Con frecuencia responden a nuestras preguntas sobre cómo les va en el colegio con monosílabos.

AYUDAR

Además, conocer mejor a nuestros hijos nos permitirá mantener mejores relaciones con ellos para así poder ofrecerles ayuda y orientación a la hora de hacer deberes en casa.

► **Podremos motivarlos para el estudio si mostramos interés y damos mucha importancia a sus tareas escolares.**

► **Los motivaremos cuanto más apreciemos el esfuerzo que hacen al trabajar**, lo que nos permitirá proponerles estímulos para que se esfuercen especialmente en un objetivo concreto.

► **La sensación de colaboración genera una especial cohesión familiar y se logra**, por ejemplo, al proporcionarles una ayuda puntual para conseguirles material para un trabajo de clase.

Este tiempo de trabajo personal compartido nos permitirá incidir en la educación de algunas de sus capacidades fundamentales como la atención, la perseverancia, la laboriosidad, la responsabilidad, el orden y la organización. **■**

@solohijos.com

TIPOS DE TAREAS

► **En edad preescolar los deberes consistirán en enseñar y explicar trabajos hechos aquel día, una o dos veces por semana.**

► **En los primeros cursos de la educación primaria serán tareas que no ocupen más de media hora diaria**. Es recomendable que el padre o la madre ayude al hijo a planear la tarea, a organizar el material y conviene que permanezca en la misma habitación para ayudarle a centrar la atención.

► **En los últimos cursos de primaria y primeros de secundaria puede aumentarse el tiempo hasta una hora e incluir algunas actividades de estudio**. En esta etapa nuestro hijo debería tener ya un lugar específico para trabajar, y los padres deberían aparecer de vez en cuando por si aparece una duda.

► **En la educación secundaria podrán ser actividades que exijan más esfuerzo personal y de estudio**. Bastará con asegurarse de que cumple con el horario pactado y que usa ese tiempo para estudiar.



PARA PEGAR EN LA NEVERA

CÓMO SE PUEDE AYUDAR EN CASA

Es bastante frecuente encontrar una relación directa entre el fracaso en los estudios y el desinterés de los padres por las tareas escolares de sus hijos. Para evitarlo podéis seguir estos consejos que os ayudarán a empezar con buen pie y a mantener una rutina positiva tanto para vosotros y como para vuestro hijo.

1. Colaborar: Ambos padres debéis hacer un seguimiento de los deberes de los hijos. Para ello se puede establecer un sistema de turnos para trabajar con ellos y así comunicarse a diario cualquier asunto de interés.

2. Informar: Conseguir que vuestro hijo informe personalmente de sus avances o problemas al padre que ese día no ha trabajado con él.

3. No interrumpir: Los padres debéis respetar el tiempo de estudio de vuestro hijo y no molestarle con asuntos secundarios que podéis tratar más tarde.

4. Adecuar una habitación: Reservar un lugar específico para trabajar y procurar que siempre sea el mismo.

5. Observar: Atender a posibles alteraciones de carácter físico o emocional de vuestro hijo

que puedan influir en el cumplimiento de los deberes (dolores, malestares, preocupaciones, disgustos, enfados...).

6. Relajarse: No presionar demasiado a vuestro hijo con el cumplimiento estricto del horario, lo importante es que él lo encuentre útil, aprenda a respetarlo y adquiera un hábito de estudio diario.

7. Premiar: Ofrecer a vuestro hijo una recom-

penza después del trabajo realizado y permitir que realice alguna actividad que le satisfaga.

8. Ser positivo: Ya sabéis colaborar entre vosotros para estar al día de sus deberes, os cuenta todo lo que le mandan en clase, tiene un cuarto para estudiar con todo lo que necesita y habéis organizado un horario y un plan de estudio que funciona. Ahora sólo falta motivarle y apoyarle en todas sus necesidades.

“Padres”, nº 12 pg15

Con este artículo se concluyen los temas tratados en esta quinta sesión, en la sesión de la próxima semana trataremos los temas relacionados con el tiempo libre, la hora del baño y la hora de acostarse.

BIBLIOGRAFÍA

- “Educar a niños y niñas de 0 a 6 años”. Maite Vallet. Ed. Praxis
- “Cómo educar a mi hijo durante su niñez (6 a 12 años)”. Maite Vallet. Ed. Praxis
- Periódico mensual “Padres”.

Fuentes de internet:

- www.solohijos.com
- www.padresehijos.org
- www.padresycolegios.com