

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Prólogo	11
1. El problema: educar y convivir no es fácil	13
Los límites y el vínculo afectivo	15
Resumen del capítulo 1	24
2. Soluciones que mantienen el problema: los errores educativos de los padres	25
El “método” del predicador, del mafioso y del sabelotodo	25
El método del predicador: sermonear	25
El método del mafioso: soborno, chantaje, amenazas y castigos	27
El método del sabelotodo: sarcasmo y respuestas pedantes	34
¿Por qué no funcionan estos “métodos”?	37
Resumen del capítulo 2	41
3. La punta del iceberg: qué hay detrás de la conducta de los niños	43
Elementos claves de la conducta humana.....	43
El deseo de pertenecer	43
La conducta propositiva (los objetivos).....	46
La conducta perturbadora no como un trastorno, sino como un error.....	51
La educación como elemento clave para corregir los errores de los niños.....	53
Los objetivos erróneos del niño y del adolescente: la trampa del poder	55

La intuición y el inconsciente	55
Los objetivos inconscientes	59
Sentimientos de inferioridad y afán de poder	61
Objetivo de atención	66
Objetivo de poder	67
Objetivo de venganza	67
Objetivo de demostración de incapacidad	67
Cómo detectar el objetivo inconsciente.....	68
¿Y los niños mayores? ¿Los adolescentes?	73
Resumen del capítulo 3	75
Soluciones que funcionan.....	79
La teoría del cambio: algunos puntos a tener en cuenta	79
Solo nos podemos comportar de una forma diferente si esta forma es coherente con nuestro estilo de vida	79
Lo que a menudo mantiene el problema son las soluciones intentadas.....	80
La solución parte de la persona que desea el cambio.....	81
Educar es una tarea continuada.....	82
Un pequeño excursio: la intervención estratégica por parte del profesional	82
La práctica del cambio: actitudes, principios y técnicas	85
Eje 1: las actitudes fundamentales	85
Eje 2: los principios fundamentales.....	90
Eje 3: las técnicas fundamentales.....	98
Resumen del capítulo 4.....	106
Más allá de la educación: trastornos e intervenciones psicoterapéuticas.....	109
El temperamento: ¿por qué hay niños más difíciles que otros?	109
Los tipos de temperamento: fácil, difícil y de adaptación lenta	118
Trastornos psicológicos en la infancia.....	121
Trastornos de lenguaje y desarrollo cognitivo.....	122
Trastornos del espectro autista (TEA)	125
La hiperactividad y el déficit de atención	127
Trastornos de comportamiento	130
Problemas emocionales y de ansiedad	133

Intervenciones adicionales	138
Entrenamiento en habilidades sociales.....	138
Reeducación.....	139
Trabajo con los padres y los centros educativos.....	139
Psicoterapia infantil o familiar.....	140
Resumen del capítulo 5.....	145
Resumen del método de la educación para la convivencia:	
los cinco pasos	147
Paso 1: describir la situación con detalle.....	147
Paso 2: identificar las soluciones fracasadas.....	147
Paso 3: detectar el objetivo erróneo del niño.....	148
Paso 4: revisar la actitud y aplicar los principios y las técnicas.....	148
Paso 5: observar la reacción del niño.....	149
Bibliografía	151

AGRADECIMIENTOS

Como siempre, el primer agradecimiento es para todos los padres, madres, maestros y maestras y escuelas que han confiado en nuestro criterio. También hay que decir que, con cada adulto y con cada niño nosotros aprendemos y evolucionamos como personas, terapeutas y asesores.

Escribir un libro requiere mucho tiempo, mucho esfuerzo y mucha dedicación, y este tiempo se resta de la dedicación a otros temas y a personas, personas que, a menudo, con su ejemplo y con sus comentarios, ayudan a redondear nuestras ideas. Por ello, el segundo agradecimiento es para nuestras familias y amigos más cercanos.

PRÓLOGO

Tenemos el placer de presentar nuestro libro *Poner límites al niño consentido: Un método para educar sin castigos*, la traducción de la edición en catalán *Posar límits del trastorn del nen consentit: Un mètode per educar sense càstigs*.

Durante las últimas décadas los autores hemos observado un creciente interés entre los padres y profesores para aprender a educar mejor. Educar mejor significa: educar a niños felices y a la vez responsables para que se conviertan en adultos psicológicamente sanos. Pero educar no es una tarea fácil, y los niños no vienen al mundo con un manual de instrucciones. Cada madre, cada padre tiene que estrenarse en la tarea de educar, y por muchas ganas que tenga de ser buen padre o madre, todos los progenitores tienen que encontrar su propio estilo educativo. Y a veces, los padres, en un intento de evitar un estilo autoritario, caen en un estilo educativo consentidor o *laissez-faire*, o bien oscilan entre ambos estilos. No quieren gritar, amenazar y castigar, pero acaban haciéndolo.

¿Y cómo se evita esto? ¿Cómo podemos corregir las conductas inapropiadas sin castigos? ¿Cómo podemos enseñarles a los niños una actitud de respeto, responsabilidad y colaboración, sin coaccionarlos, castigarlos y humillarlos? ¿Cómo podemos ser positivos, afectuosos y comprensivos con nuestros hijos, y a la vez conseguir que se comporten de forma responsable, cumplidora,

y que se mantenga una disciplina sana en la familia y en el aula? Intuitivamente sabemos que, por un lado, tiene que haber una disciplina, en términos de orden, como conjunto de reglas o normas cuyo cumplimiento de manera constante conduce a un resultado determinado. Si queremos educar a los niños para que se conviertan en adultos sanos y responsables, necesitamos reglas y normas que se deben cumplir. Por otro lado, los padres de hoy tienen claro que ya no quieren usar los métodos autoritarios de antes para conseguir esa disciplina. Pero como hemos dicho, es muy difícil conseguir mantener unas normas y límites sin caer en el autoritarismo. ¿Y cómo se hace? El enfoque de la Educación para la Convivencia (EDUCON) que presentamos en este libro es un método que justamente quiere dar una solución práctica a este dilema.

URSULA OBERST
RAMON COMPANY

EL PROBLEMA: EDUCAR Y CONVIVIR NO ES FÁCIL

Óscar es el hijo de la pareja “La Parejita”, una tira cómica del dibujante Manel Fontdevila. Óscar es un niño de unos dos años normal, como todos los demás: travieso, malcriado y consentido... y la pareja (sus padres), también son del todo normales: inexpertos, desorientados, inconsecuentes. Pero se quieren y, por supuesto, quieren mucho a su hijo, y por eso se esfuerzan para ser buenos padres. Como la mayoría de los padres de hoy, intentan hacer las cosas bien, amar sin malcriar, educar en valores sin ser moralistas y poner límites sin ser autoritarios. ¿Y cómo les van las cosas? En una de las historietas vemos como los padres le dicen a Óscar que se tiene que poner el abrigo, porque ahora irán a casa de la abuela a almorzar. Pero parece que Óscar no los ha oído, por eso insisten: que deje de jugar, que se apresure, que se vista y, si quiere, puede llevarse los juguetes a casa de la abuela. El niño continúa jugando como si nada. Ahora la madre le explica que la abuela está esperando y que se pondrá muy tristecita si llegan tarde. Pero nada. Los padres cambian de estrategia y dicen que allá podrán tomar una horchata muy buena (nada) y finalmente, desesperados, recurren a la autoridad: “Contaré hasta tres, y si no... uno... dos...” No llegamos a saber qué hacen los padres finalmente, pero después, en la última viñeta, vemos a unos padres cabreados, con el niño llorando delante de la abuela. Y esta, para rematar la jugada, los critica por no saber educar bien.

Todos los padres, cuando miran esta historietita, se ríen o muestran una sonrisa de complicidad, porque todos se han visto alguna vez involucrados en una

situación como esta. Y no pasa nada, si es alguna vez. Pero, ¿y si no es una vez, sino otra, y otra, y...?

“¿Por qué nuestro hijo no hace caso?”, se preguntan muchos padres y madres. ¿Por qué siempre hemos de pasar por todas las fases del ‘ciclo’, es decir, avisar, insistir, sobornar, hacer chantaje... para llegar finalmente donde no queríamos llegar para nada: a enfadarnos y a imponer nuestra autoridad.

La generación de los padres de hoy ha querido dejar atrás la educación autoritaria con la cual ellos o sus propios padres fueron educados y, de esta manera, educar sus hijos de forma “democrática”. Eso quiere decir, con cariño, paciencia y buenas palabras.

Pero en muchos casos parece que la educación “democrática” no ha funcionado. Aunque no podemos considerar niños como Óscar unos niños malcriados o difíciles, a los padres les cuesta mucho tratar con situaciones como aquellas, por no hablar de niños que tienen algún problema, un temperamento difícil o que muestran conductas realmente perturbadoras. A nuestra consulta vienen muchos padres desorientados en búsqueda de asesoramiento, porque ya no saben cómo tratar a sus hijos y poder llegar a una convivencia familiar pacífica y agradable, sin aquellas luchas diarias por cosas aparentemente fútiles.

Tenemos que ser conscientes que es más fácil ser autoritario que democrático. Pero también es más fácil ser consentidor que democrático de verdad. La educación de antes quizás funcionaba “mejor” porque el autoritarismo no admitía ninguna discusión, ninguna elección por parte de los hijos. Era una imposición de unos criterios de arriba abajo, y los niños obedecían por miedo: una educación democrática siempre es una negociación de cara a cara (aunque no entre “iguales”, como explicaremos más adelante).

Los límites y el vínculo afectivo

En todas partes escuchamos hablar de la necesidad de “poner límites” a los niños, pero también de la dificultad que comporta esto. Cuando los padres nos hablan de límites, siempre tiene la connotación de “restricción”, de hacerles saber a los niños hasta donde pueden llegar, y cuando se dice “poner límites”, es decirles que no pueden ir más allá.

Pero “límite”, en primer lugar, representa una estructura, una guía y una orientación. En el caso del tráfico, por ejemplo, el límite de velocidad marca un punto máximo, quiere decir que no se puede correr más de lo que está marcado en la señal, y, entendido así, sí que puede ser una restricción. Pero el límite de velocidad también nos orienta y nos guía, a mí y a los otros conductores, y regula la “convivencia” en las carreteras evitando accidentes. Todas las señales de tráfico son límites, pero si no estuvieran habría caos y sería imposible una conducción fluida y segura.

Entonces, cuando hablamos de límites, los tenemos que entender en este sentido: una orientación para los niños. Un niño, cuando nace, es prenómico (antes de la ley) y durante el primer año anómico (sin ley), como dice el psicólogo catalán Manel Villegas, quiere decir que todavía no está sujeto a las leyes morales de la convivencia. Las tiene que aprender mediante la educación y conviviendo con otras personas. Villegas, en su libro *El error de Prometeo*, describe brillantemente como las personas que no aprenden las leyes morales de la convivencia pueden desarrollar diferentes trastornos mentales. Sin límites, un niño no puede convertirse en un adulto psicológicamente sano y feliz. Villegas afirma que el individuo, para poder llegar a una autorregulación psicológica, tiene que pasar por diferentes fases de desarrollo en las

que no solo tiene que cumplir con tareas evolutivas cognitivas y emocionales, sino también morales; estas últimas hacen referencia a la convivencia con otros. Los éxitos y fracasos en la superación de cada etapa evolutiva configuran la personalidad del futuro adulto, y una resolución no conseguida de una etapa pone a la persona en riesgo de desarrollar psicopatologías (especialmente, trastornos de la personalidad y trastornos ansiosos emocionales). En cada etapa, el individuo debe buscar un frágil equilibrio entre la libertad y la restricción. En la etapa neonatal, son las necesidades básicas del bebé —alimentación, cuidados, afecto, entre otros— que están en el centro de la atención paterna y materna, y el niño no tiene que hacer nada. En la primera infancia, de los dos a los seis años, el individuo vive en un estado anómico, sin ley, donde los actos de los padres todavía están muy centrados en el mundo egocéntrico del niño. En esta etapa, ni las leyes de la naturaleza existen para el niño; vive en un mundo mágico, de fantasía, se imagina las cosas, y su juego es autoreferencial. Pero luego pasa algo muy importante: los niños se encuentran con las restricciones de la realidad y con los límites no solo del mundo físico de su entorno, sino también con las limitaciones que les ponen las personas, normalmente representadas por los padres. Estas limitaciones pueden ser opuestas a sus deseos y/o necesidades inmediatas. Y los niños deben aprender a “obedecer”. Obedecer quiere decir aceptar la norma del otro (el adulto) a base de “fe”, porque a menudo no es capaz todavía de comprender el porqué de las órdenes de los padres, por qué debe ir a la cama, al aseo, el no poder jugar con las cacas, al tener que dar la mano y pedir las cosas por favor, el respetar el orden, etc. Después, el proceso de socialización pasa por las normas externas y la adaptación del individuo a los demás (socio-

mía), en el grupo de iguales (escuela y otros contextos sociales fuera de la familia). El punto culminante del proceso evolutivo será el estado de autonomía (que significa “ley propia”). Según Villegas, en la prenomía el individuo está antes de la ley, en la anomía no hay ley, en la heteronomía son los otros (generalmente, los padres) los que regulan la conducta del niño y en la sionomía es el vínculo con el entorno más amplio lo que permite dicha regulación. Pero finalmente, una vez interiorizados los aprendizajes de las etapas anteriores a la autonomía, el individuo habrá desarrollado una regulación psicológica que depende de su propio criterio. Pero no es una libertad sin ley, eso sería la anomía de la pequeña infancia, sino una libertad que tiene en cuenta la convivencia con los demás. No se trata tampoco de una internalización de las normas paternas o de la sociedad, sino de una conciencia moral que se basa en el juicio propio, que es expresada en un sentido de responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás. Esta conciencia moral forma parte de lo que nosotros llamamos “sentimiento de comunidad”.

Saltarse las etapas, es decir, pasar directamente del estado prenomico o anómico a la etapa autónoma, es imposible. Como hemos visto anteriormente, solo el hecho de haber pasado por la constricción (por parte de los padres, por parte del entorno inmediato y por parte de la sociedad en general) puede producir individuos realmente libres, responsables y autónomos. El error de Prometeo (de alguna manera) es similar al de algunos padres: según la mitología griega, Prometeo arrebató el fuego a los dioses para llevárselo a los humanos y así hacerlos independientes de su clemencia y benevolencia. Pero no tuvo en cuenta que los deseos e intereses de los diferentes individuos, al prescindir de la coerción divina, chocaban violentamente los unos con los otros. Los humanos no nos regulamos de forma natural por

instintos, como hacen los animales (por ejemplo mediante una jerarquía de la fuerza bruta), y ni siquiera con nuestro intelecto, sino mediante el orden social interiorizado a través de la conciencia moral de cada uno. Si falla este orden social, se producen luchas, guerras y caos, y la convivencia se hace imposible. Y este orden social no viene de una inspiración divina, es construido socialmente. La comunidad establece las normas y exigencias que sirven de referencia para el individuo —y es el conjunto de los individuos que hace y revisa constantemente este marco normativo. Y si una persona es buena o mala, sana o mentalmente enferma, no se puede determinar desde un punto de vista absoluto, sino siempre desde un marco social.

Un adulto que ya ha llegado a la etapa de plena autonomía, conoce las normas sociales, las respeta, pero también puede decidir cuándo las quiere transgredir. También debe mantener una actitud crítica hacia estas normas, ya que no son algo absoluto, eterno y inapelable, sino que deben ser siempre susceptibles a una revisión. Por ejemplo, una mujer que tiene un hijo sin estar casada, no hace tantos años era algo socialmente condenable, mientras que hoy en día es una situación que se vive con normalidad. Una persona adulta puede decidir no respetar una norma, o puede buscar un consenso para cambiar una norma o establecer una diferente, precisamente porque antes ha aprendido a respetar las normas. Ahora bien, ¿y cómo las ha aprendido? Mediante una guía parental y social. De pequeño, los padres le han inculcado estas normas (“esto no se hace, eso no se dice, eso no se toca”) y aunque al principio el porqué de estas normas no siempre se entendía, el niño las tenía que respetar, ya que los padres velaban por su cumplimiento. Con la suficiente madurez cognitiva y emocional, el niño aprende la razón de las normas; entrando en la etapa

de la adolescencia, es donde estas normas se vuelven a cuestionar. La actitud crítica del adolescente le hace experimentar con estas normas: a menudo no las respeta y las transgrede, por desgracia de sus padres. Pero esta etapa de transgresión es muy importante y necesaria, porque solo así el joven puede llegar a integrar lo que quiere (los deseos y las necesidades individuales) con lo que debería querer (las necesidades de los otros), para llegar a la plena autonomía y decidir cómo quiere actuar. Idealmente, la voluntad propia coincide con la voluntad colectiva; pero a menudo esto no es posible y se ha de negociar un compromiso. Incluso se pueden dar situaciones donde la visión y la voluntad del individuo están en contra de la voluntad de un colectivo (por ejemplo, en una dictadura), y entonces este debe ser capaz de luchar para hacer prevalecer su criterio. Pero solo un individuo que ha pasado por una etapa de constricción heteronómica (ley de los otros), la etapa donde son los otros (los padres y la sociedad) quienes marcan los límites, es capaz de encontrar los suyos propios. Un niño que no ha conocido límites en su infancia, no será capaz de llegar a este punto de autonomía. Sería un craso error suponer que el niño puede ser autónomo, con leyes propias, antes de haber pasado por otros estados.

Por ello, los límites son importantes. El niño aún no dispone de la capacidad intelectual y moral como para distinguir el bien del mal, lo que debería hacer o dejar de hacer. Necesita los límites para orientarse en su mundo. Como los caminos que hay en el campo o en el bosque, los cuales se pueden entender como constricción de mi libertad (¿por qué no puedo andar campo a través?) o como orientación (si sigo este camino indicado, llegaré a la fuente y podré beber), la educación puede entenderse como restricción de la libertad del niño (¿por qué no puede ir a la cama a

la hora que quiere?) o como una orientación por su propio bien (debe irse a la cama a una determinada hora porque necesita una regularidad en las horas de dormir para poder estar bien al día siguiente). Es cierto que los niños no siempre entienden la razón de una determinada norma. Por eso los padres se lo han de explicar, y poco a poco, los niños lo van entendiendo. Pero dejar que los niños se autorregulen (del todo) sería un grave error. Algunos padres nos dicen que permiten a los niños que vayan a la cama cuando quieran, aunque sea tarde; creen que al día siguiente estarán cansados y con el tiempo ya se sentirán con sueño por la noche y así irán a dormir más temprano. Pero los padres también sabemos que un niño que no duerme lo suficiente, al día siguiente no está “cansado”, sino malhumorado e insufrible. Además, el rendimiento escolar se puede ver afectado, negativamente, claro. No necesariamente este niño interpreta su estado como “cansancio” y como señal de irse a dormir más temprano. Muchos niños cansados solo sienten un malestar, sin saber cómo remediarlo. Los niños no deben ver estos límites como restricción. En el momento que experimentan un beneficio resultante de la acción de los padres (el bienestar de estar descansados, por ejemplo), estos límites se convierten en lo que deberían ser: una guía y una orientación.

Un aspecto muy importante de los límites y de las normas es la rutina. Todos aprendemos con la repetición, sea una destreza física como ir en bicicleta, tocar un instrumento o sea una tarea cognitiva como las tablas de multiplicación, una lengua extranjera, etc. Y el niño también necesita la repetición, la rutina, para aprender las normas. Por eso es importante que haya rutina en la vida cotidiana del niño, repetición, ensayo y error. Mi (U.O.) hijo vio la película *Dumbo* de Disney quizás treinta o cuarenta veces cuando te-

nía tres o cuatro años, y no se cansaba (los padres sí estábamos hartos). Todos los padres saben que los niños tienen sus rituales establecidos y que se enfadan o se desconciertan cuando se altera un detalle. También recuerdo como mi propio padre me leía un cuento infantil una y otra vez. Me lo sabía de memoria, pero no me cansaba de escucharlo. Y cuando mi padre, cansado de leer tantas veces el mismo texto, intentaba saltarse algún párrafo, me enfadaba con él y le exigía que me lo leyera al pie de la letra.

Si llevamos a nuestros niños a dormir cada día a la misma hora, les creamos una rutina que tardan mucho tiempo en cuestionar (algún día sí lo harán, y con razón), porque esta rutina, posiblemente acompañada por la lectura de un cuento o el ritual de ponerse el pijama y hacer caricias y arrumacos, es experimentada como positiva, como guía en un entorno muy complejo, demasiado complejo para un niño pequeño. Si a menudo los llevamos a la cama a horas diferentes por negligencia o, lo que es más frecuente, debido a nuestras propias necesidades de vida cambiantes, que no nos extrañe que se pongan nerviosos, que les cueste dormirse, que se rebelen y que la próxima vez no hagan caso cuando les decimos que es hora de dormir. Si establecemos límites y normas, los adultos debemos ser los primeros en respetarlos.

Lamentablemente, los padres de hoy en día tienen poco tiempo para estos rituales. Vivimos en una sociedad muy exigente y muy compleja, con jornadas laborales larguísimas, con inseguridad laboral, con la necesidad de estar constantemente disponibles, con distracciones y estrés, donde queda poco margen para “holgazanear”. El ocio, entendido no como actividad frenética que hacemos los fines de semana, sino como tiempo de no hacer nada y dejar pasar las horas, es

algo que ha pasado de moda. Y la agenda de los propios niños a menudo está tan llena o más como la de los padres que actúan de “taxistas” para llevarlos del colegio a música, de música a karate, de karate a inglés, de inglés a dibujo y, finalmente, cuando están todos en casa, es hora de cenar y acostarse; y si hay más hermanos, la cosa se complica aún más. Los padres saben que esto es una sobrecarga para ellos y para los niños, pero no quieren “desperdiciar” el tiempo porque creen que deben fomentar los (posibles) talentos de sus hijos para propiciarles el máximo de oportunidades en la vida. Y para tenerlos ocupados, porque el juego en casa a menudo consiste en una consola de juego, computadora, *tablet* o *smartphone*. Pero este espacio de tiempo abierto, sin estar ocupado con algo “de provecho”, es importante para dar margen a los niños a desarrollarse, a establecer sus rutinas, a repetir procesos y a establecer vínculos. Por ello, los padres se tienen que dedicar a ellos, deben dedicar tiempo a los hijos. Y no hablamos del “tiempo de calidad”, media hora al día, el tiempo que tiene la madre o el padre para estar con ellos y hacer una actividad pedagógica. Hablamos de tiempo a secas. De tiempo para dejarse llevar por el juego del niño. Lo que pasa es que los niños también, cuando “no hacen nada”, en lugar de recurrir a la imaginación y a la creatividad, se quejan del aburrimiento, y los padres de inmediato, en lugar de alentarlos a buscar soluciones ellos mismos, buscan actividades, muchas veces electrónicas, para mantenerlos ocupados y evitarles esa sensación desagradable. Pero el aburrimiento es necesario para la creatividad; si llevamos a los niños de una actividad de ocio a otra, si siempre tenemos una pantalla preparada, no despertamos su creatividad; los convertimos en seres pasivos que esperan ser entretenidos constantemente.

Título original en catalán:
Posar límits al nen consentit
© Pagès editors, SL, Lleida, Catalunya, 2013

© del texto: Ursula Eleonore Oberst y Ramon Company Romero, 2019

© de esta edición: Milenio Publicaciones SL, 2019

Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida (España)

www.edmilenio.com

editorial@edmilenio.com

Primera edición: agosto de 2019

ISBN: 978-84-9743-875-9

DL L 875-2019

Impreso en Arts Gràfiques Bobalà, SL

www.bobala.cat

Printed in Spain

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.