

SI NO AYUDA EN LAS TAREAS COTIDIANAS¹

Los padres consideran generalmente que las «tareas» son pequeños cometidos de rutina relacionados con el hogar, y una de sus principales quejas es que sus hijos son “irresponsables”. Ellos, sin embargo, las consideran como obligaciones difíciles y desagradables que se les imponen, y por ello, no hacen las tareas que se supone que deben hacer o no las hacen bien hechas, con ganas, sin advertencias o discusiones.

Para ello, padres y madres pueden poner en práctica una serie de **estrategias**:

Comenzar desde pequeños

Incluso los niños más pequeños pueden aprender a ser responsables. Con algunos niños se puede utilizar su estadio de desarrollo como guía de lo que son capaces de hacer. A los niños que empiezan a andar, por ejemplo, les encanta coger objetos. Por consiguiente, se debe aprovechar esta energía.

Trabajos a medida del niño

Las tareas deben ser apropiadas a la edad y capacidad del niño, pero resulta útil ir cambiando las tareas a medida que el niño crece, especialmente, si hay más de un niño en la familia.

Enseñar al niño cómo hacerlo

No se debe suponer que un niño, incluso ya crecido, sabe cómo hacer lo que queremos que haga. Siempre debe especificarse lo que se desea obtener, mostrándole cómo hacerlo y supervisando sus progresos al principio.

No se debe esperar demasiado o conformarse con demasiado poco

Se debe intentar equiparar lo que se espera con la edad del niño y su estadio de desarrollo. Un niño de tres años puede echar los desperdicios en el cesto de su habitación pero no puede recoger toda la basura y sacarla fuera.

¹ Adaptado de: GARBER, S. (2007) . Portarse Bien. Edit. Medici

CÓMO FOMENTAR HABITOS SALUDABLES EN CASA

Controlar la tarea

Cuando un niño está aprendiendo un nuevo cometido no sólo se le deberá explicar cómo hacerlo, sino también seguirlo, mientras lo está efectuando hasta que haya adquirido práctica.

Después dar al niño la responsabilidad

A medida que el niño crece y es más capaz, se le debe dar gradualmente la responsabilidad de llevar a cabo sus tareas.

- **Constata que se ha realizado la tarea**, pero olvídate de ayudar.
- **Inspecciona después de asegurarte** de que el niño sabe cómo hacer su tarea.
- **Combine inspección y recordatorio.** Algunos niños prefieren que se les recuerden las tareas y nuestro consejo para los padres en estos casos es acordar un cierto número de advertencias a unas horas determinadas

Completarlo con consecuencias naturales

Las consecuencias positivas pueden utilizarse como reforzadores, una vez que el niño ha terminado su cometido con éxito.

- Elogie un trabajo bien hecho.
- Tiempo para jugar y tiempo para las tareas.
- Refuerce con recompensas.

Tomar medidas negativas en los casos de rechazo de tareas

El castigo, como la supresión de un privilegio o un juguete, es siempre una opción para unos padres frustrados, pero deben preferirse otras consecuencias negativas naturales para modificar el comportamiento de un niño.

- Utilice la sobrecorrección.
- Deducciones de su paga.
- Sea constante.

CÓMO FOMENTAR HABITOS SALUDABLES EN CASA

SI NO QUIERE HACER LAS TAREAS ESCOLARES²

Las tareas escolares son un aspecto fundamental del desarrollo académico de nuestros hijos/as, pero también son una prueba más para ejercitar su madurez y responsabilidad.

En general, el tiempo de dedicación a las tareas escolares incluye cuatro actividades principales:

- Hacer los “deberes” o tareas designadas por los profesores en sus asignaturas.
- Repasar los contenidos explicados en las clases de ese día.
- Estudiar los temas terminados o pendientes para un examen.
- Lecturas de apoyo de los contenidos explicados o los temas tratados.

Secuencia ideal para hacer las tareas:

- Revisar la agenda.
- Establecer un orden de cómo van a realizarse las tareas.
- Reunir los materiales necesarios: estuche, libros, cuadernos, diccionarios.
- Mantener el escritorio o mesa en orden.
- Siempre primero lo más difícil.
- Abordar de una tarea a la vez.
- A medida que se van haciendo las tareas, los cuadernos se van guardando en la mochila.
- Ordenar el lugar de trabajo.
- Salir a jugar.

² Adaptado de FUNDACIÓN FAMILIA UNIDA, En: www.familia.cl

CÓMO FOMENTAR HABITOS SALUDABLES EN CASA

SI NO QUIERE ACOSTARSE

Padres y madres pueden seguir las siguientes estrategias:

Señalar el momento de acostarse

Se debe decidir el momento preciso en que el niño debe acostarse y, una vez decidido, proceder con firmeza, QUE NO RIGIDEZ.

Utilizar hábitos para sacar más partido al plan

Los niños pequeños, especialmente los que empiezan a andar, encuentran seguridad en la rutina. Les gusta la seguridad de lo habitual y de ahí la afición a ciertos objetos con los que pueden contar.

Establecer unos hábitos en el momento de acostarse

A los niños siempre les gusta saber lo que ocurrirá un instante después de ahora. Unos hábitos nocturnos regulares conseguirán que el niño sepa que el momento de acostarse se acerca y que ha llegado el momento «de parar». Se puede seguir esta guía para establecer una rutina nocturna.

- **Simplificar.** Tomar en consideración el horario de la familia y las preferencias del niño. No comenzar con normas que después no se seguirán.
- **Utilizar señales que hagan patente la rutina.** El niño debe saber cuándo empieza la rutina del momento de acostarse (reloj, etc.).
- **Mantener al niño calmado.** Media hora antes de acostarse, el niño debe encontrarse relajado para cuando llegue el momento de dormir.
- **Hacerlo especial.** Lo ideal sería que el momento de acostarse fuera cálido y acogedor.
- **No hay que pensar que los niños algo mayores no necesitan estos hábitos.** El momento de acostarse es una excelente oportunidad para los padres de acercarse a sus hijos.
- **Se ha de ser flexible,** pero también se ha de saber cómo terminar las costumbres rituales.

Hablar con el niño de sus miedos y angustias

Cada individuo, incluyendo los niños, tiene temores que tienden a manifestarse de noche. Los padres deben animar al niño para que hable de sus problemas y preocupaciones, a fin de poderlos solucionar, ayudando a que se duerma. (E intentar también, un ligero masaje en la espalda.)

Hacer frente al síndrome de levantarse continuamente

- Llévele a la cama y ponga un despertador que suene al poco tiempo.
- Enseñe al niño cómo irse a la cama.
- Colocar junto al niño todo lo que se necesita para la noche.
- Para los bebés que aún permanecen en la cuna pero son lo suficientemente mayores para hablar, los hábitos nocturnos, a menudo, requieren actos más definitivos que exigen decisión por parte de los padres.
- Utilizar un gráfico.
- No discuta.

Reforzar la cooperación del niño

Utilizando palabras y acciones, hay que dar al niño respuestas positivas por su cooperación en el momento de acostarse. Planificar la rutina y llevar a cabo el plan completo a la vez.