

**Juan Carlos
Delgado**

Con el Pera es posible

**Cómo prevenir y solucionar
los problemas con nuestros hijos**

“

Juan Carlos Delgado

Con el Pera es posible

Cómo prevenir y solucionar los problemas con nuestros hijos

Con la colaboración de
JOSÉ MANUEL LECHADO

temas³de hoy.

ÍNDICE

Introducción	15
Capítulo 1. Cómo podemos dar una buena educación a nuestros hijos	23
Algunas pautas para que la convivencia no sea una guerra	26
Capítulo 2. Las primeras edades de la vida	35
Los niños y los adolescentes cambian: hay que asumirlo	39
La rebelión en casa	46
Infancia corta y adolescencia larga: vivimos una época extraña	49
La parte buena: hay recursos para ayudar a tu hijo ...	49
Capítulo 3. Cómo ser padres y no volverse locos	53
Ser padres es un desafío constante	53
¿Errores? Los cometemos todos	55

¿Debemos ser amigos de nuestros hijos?	59
Hay que saber, no intuir	61
Los padres de hoy, perdidos en el laberinto	62
<i>Padres sin tiempo</i>	63
<i>Padres acomplejados</i>	64
<i>Padres sobreprotectores</i>	65
<i>Los padres 10</i>	67
<i>Padres tiranos</i>	68
<i>Padres maltratados y automaltrato</i>	70
<i>Padres víctimas</i>	73
Los padres separados, ¿carretera al infierno?	75
Y de remate, los abuelos: ¿malcriando a los nietos? ...	78
 Capítulo 4. Antes de curar, mejor es prevenir	 81
El diálogo (que es cosa de dos)	82
Educar en casa	86
<i>Aceptemos a nuestros hijos como son</i>	87
<i>Tienes que implicarte</i>	88
<i>Educar en positivo es predicar con el ejemplo</i>	93
<i>El sistema educativo es un desastre</i>	95
<i>Para terminar: las pautas de una buena educación</i> <i>en casa</i>	98
Los valores, esos grandes olvidados	100
<i>La dejadez paternal en la sociedad actual</i>	100
<i>Los valores que necesitan nuestros hijos</i>	102
Las normas son para cumplirlas	107
Los límites: donde empieza la libertad de los demás	111
<i>Derechos, pero también obligaciones</i>	114

Premios y castigos, una papeleta peliaguda	115
<i>¿Hasta dónde se puede llegar con los castigos físicos?</i>	121
Capítulo 5. La influencia del entorno (para bien y para mal)	125
Los problemas acechan en cualquier lugar: entornos	
potencialmente conflictivos	128
<i>La familia, arma de doble filo</i>	128
<i>La clase social: el maldito dinero</i>	131
<i>El colegio</i>	132
<i>Los amigos y la calle: la pandilla</i>	133
<i>La sociedad apresurada</i>	142
<i>Los falsos modelos: una locura perniciosa</i>	143
Situaciones especiales	145
<i>Cuando hay hermanos, puede haber pelea</i>	145
<i>Las chicas: una idea errónea de la igualdad</i>	148
<i>El problema añadido de ser extranjero</i>	151
<i>Delincuentes por necesidad... u obligación</i>	154
<i>Trastornos psicológicos: cuando la mente nos la juega</i>	155
La indefensión de los chavales	156
La personalidad del chico también cuenta	158
<i>Niños sobreprotegidos</i>	161
<i>Niños reprimidos que un día explotan</i>	163
<i>Niños «abandonados»</i>	166
<i>Niños tiranos y tiranizados</i>	167
<i>Los niños adoptados: un lío, y no solo de papeleo</i>	169

<i>Niños ricos (y pobres): el dinero, siempre</i>	172
<i>Niños sádicos y enfermos patológicos</i>	177
<i>Los jóvenes nini, un invento moderno</i>	179
¿Qué pasa cuando el hijo es víctima?	180

Capítulo 6. Tenemos un problema: ¿qué podemos

hacer?	183
Ante los primeros síntomas, reacción rápida	185
El cuadro primario de alarmas	191
<i>Cambios de humor inesperados</i>	192
<i>Desobediencia a todas horas</i>	193
<i>Mala higiene e imagen personal: la maldita</i> <i>moda</i>	195
<i>Rendimiento escolar: ojo a las calabazas</i>	195
<i>Rencillas y peleas</i>	196
<i>Encerrado en la leonera</i>	198
Y tras las alarmas, los problemas más serios	200
<i>Ansiedad, la enfermedad de hoy</i>	201
<i>Trastornos alimenticios: ¡Cómete la sopa!</i>	203
<i>Alcohol y drogas: ¿seguro que no pasa nada</i> <i>por un trago?</i>	206
<i>Acoso escolar: la maldita «inocencia» infantil</i>	212
<i>Agresividad y violencia, o cuando la casa se vuelve</i> <i>un infierno</i>	215
<i>Delincuencia y bandas: un paso adelante,</i> <i>o más bien atrás</i>	220
<i>Las sectas: la trampa de la falsa espiritualidad</i>	225
Análisis del problema: pero ¿qué hemos hecho mal? ..	227
La primera vez, los resultados y los retrocesos	232

La resistencia	235
No hay que tirar la toalla	236
Anexo. Manual de acción rápida	241
Cómo solucionar problemas	241
Recursos humanos disponibles	242
Recursos materiales disponibles	243
<i>Centros especializados</i>	243
<i>Relación de centros e instituciones especializados</i> ..	244
Pautas para que el joven gane confianza en sí mismo	248
Bibliografía básica	251
Agradecimientos	253

Capítulo 1

CÓMO PODEMOS DAR UNA BUENA EDUCACIÓN A NUESTROS HIJOS

Educar bien a nuestros hijos no es una tarea imposible, aunque a veces nos lo parezca. La sociedad actual se ha deshumanizado y es, en muchos aspectos, un terreno áspero en el que sembrar. Porque eso es lo que hacemos cuando tenemos un hijo: sembrar una semilla. Igual que cuando plantamos un árbol, el trabajo no se limita a echar la semilla y cubrirla de tierra. Hay que cuidar la planta, guiarla, curarla si enferma. Lo que queremos es que crezca derecha, sana y fuerte.

Ya he dicho que el objetivo de este libro es ayudar a los padres y madres de hoy a dirigir correctamente el crecimiento de sus hijos. Y también a enderezar ese árbol cuando, por la razón que sea, se tuerce. La educación es una tarea compleja y, a menudo, nos encontramos en un terreno desconocido. No sabemos cómo actuar, y esto le pasa no solo a los padres primerizos, sino también a los que tienen experiencia.

Lo primero que necesitamos para poder llevar a cabo esta labor, que es dura, cotidiana y a veces agotadora, pero

también gratificante, es ser conscientes de nuestra responsabilidad como padres. La madre y el padre forman un equipo que debe trabajar en una misma dirección. Los primeros años de la infancia son cruciales, aunque, por supuesto, la labor de educar se extiende mucho más allá de la infancia, la adolescencia e incluso la primera juventud. Es para toda la vida, como explica Carlos Miranda en un artículo publicado en el portal *Educación.org* en febrero de 2004: «El proceso de aprendizaje no debe concebirse como un periodo cronológico en la vida de las personas o en las meras etapas del sistema educativo tradicional. Debemos concebirlo más bien como un proceso fluido y continuo que se inicia con el nacimiento de cada persona [...]; que debiera incentivarse y potenciarse a través del sistema educativo tradicional y que se mantiene a lo largo de toda la vida a través del contacto con nuevas situaciones, personas, necesidades, integración a nuevas comunidades (sociales, laborales, familiares), la respuesta a nuevas condiciones [...] y el desarrollo de nuevas habilidades».

Es decir, la formación del niño, del joven, no se limita a ir al colegio, y esta es la razón por la que, por encima de todo, el padre y la madre deben tener una buena relación. Cuando esto no sea posible (por causa de separación, divorcio, etc.), deberían intentar, al menos, mantener una línea común en lo que se refiere a la educación de sus hijos. Los padres deben proteger juntos esa semilla que ha ido creciendo y que, a la hora de absorber conocimientos, es como una esponja. Los niños no son tontos y perciben muy bien el entorno que les rodea. Sobre todo al principio, cuan-

do son pequeños y su referente principal del mundo son sus padres. Es el comportamiento de padre y madre, en casa, el que puede marcar su futuro.

Nadie está libre de cometer errores y los padres no deben cargarse de sentimientos de culpa si algo sale mal. Sencillamente, las cosas se tuercen a veces, y también quiero dejar claro que nadie está libre de equivocarse. No pasa nada por eso: hay que saber reconocer los errores, reconducirlos e incluso aprovecharlos, como fuente de conocimiento y para no repetirlos. Además, en mi experiencia con niños conflictivos he aprendido que el carácter de un muchacho puede desviarse por la confluencia de una multitud de factores que no siempre dependen de la buena voluntad de los padres. Por eso en el mundo moderno, apresurado y carente de valores auténticos, los padres pueden verse desbordados o incluso perdidos.

Este libro, mediante las pautas y consejos que ofrece, pretende servir de guía en esa marejada que es a menudo la vida cotidiana, pero también, como dijo alguna vez Gloria Fuertes, «una obra de arte». Por eso queremos transmitir un mensaje optimista: se puede. Los niños y los adolescentes, incluso cuando son muy conflictivos, pueden recuperarse. En esto se diferencian del árbol del que hablábamos: un árbol que crece torcido es muy difícil, o imposible, de enderezar. Pero con un ser humano joven sí se pueden enmendar los errores. Y cuanto antes comencemos, mejor. Los niños conflictivos o problemáticos suelen ser también listos, solo que se han envuelto en un caparazón que es lo primero que hay que romper. Una vez hecho esto, empezaremos

a conocer al chico o a la chica y ese es el primer paso para recuperarlo. Lo importante es tener siempre muy presente que se puede; que aunque a veces sea complicado, si le ponemos dedicación, trabajo y cariño, podremos recuperar a nuestro hijo.

En esto, como en tantas otras cosas, es mejor prevenir que curar. Veremos a continuación una serie de pautas fundamentales para establecer una convivencia sana en casa. Aplicando estas reglas contribuiremos a mantener a nuestros hijos en la trayectoria correcta o, una vez surgido el problema, nos ayudarán a reconducir la situación.

¡Mantengamos siempre el optimismo!

Algunas pautas para que la convivencia no sea una guerra

Puede que el lector, cuando repase la siguiente lista de pautas de convivencia, se diga a sí mismo: «Si esto es de cajón. Es pura lógica». Pues en efecto, así es. Y, sin embargo, el tiempo me ha demostrado que las cosas que parecen de cajón luego no lo son tanto. He conocido a demasiadas familias desestructuradas en las que ciertos detalles que damos por sentados brillaban por su ausencia. A veces conviene no pasar por alto las cosas más elementales, porque pueden ser las más importantes. Así pues, las pautas principales que debemos respetar en el día a día (con niños conflictivos o no) son las siguientes:

1. *Amor.* Es el principal sentimiento que los padres deben enseñar a sus hijos. El amor es una fuerza que nos permite superar la adversidad y que nos muestra cómo valorar a los demás. Compasión, empatía, tolerancia... son sentimientos relacionados con el amor y que contribuyen a hacer que el día a día funcione.

*El amor todo lo soporta.
El amor siempre va con el perdón auestas,
con el corazón en la mano,
con la verdad en la boca,
con el beso en los ojos,
con la ternura en el llanto.*

GLORIA FUERTES

2. *Justicia.* Es fundamental comportarse de forma justa en el hogar. En la Ciudad de los Muchachos se aplica el antiguo lema de «Cada uno según su capacidad; a cada uno según su necesidad», a lo que se añade «y según su merecimiento». Una familia debe tener unas normas justas que se han de cumplir. Y han de ser iguales para todos. Los premios y los castigos no sirven de nada si no se imparten con ecuanimidad y buen criterio. Es muy importante evitar las comparaciones, tanto con los hermanos como con otros niños. Como se suele decir, las comparaciones son odiosas. Y además inútiles y generadoras de resentimientos y rivalidades innecesarias.

3. *Libertad.* Relacionado con la justicia está el concepto de libertad. La educación de los hijos no debe ser ope-

siva, porque entonces es contraproducente. No se trata de que hagan lo que les dé la gana, pero deben tener su espacio y su capacidad de decisión dentro de los límites lógicos de la convivencia. Hay que recordar también aquello de que la libertad de uno acaba donde empieza la de los demás.

4. *Paciencia.* Tener hijos y criarlos no es una carrera al sprint, sino de fondo. Cuanto más tiempo le dediquemos al niño, mejor. Los hijos son una responsabilidad cotidiana, no se pueden dejar «para otro día». Hay que comprenderlos y apoyarlos, aunque a veces cueste. Si le pones zancadillas y dificultades a tu hijo, las cosas irán mal. Trabajo y esfuerzo cotidianos son claves para una buena educación.

Criar a los hijos no es como resolver un crucigrama. Es una labor del día a día. Se dice a menudo que los niños son como esponjas, que lo aprenden todo. Esto es verdad, pero también es cierto que aprenden despacio, a base de imitar lo que ven, de equivocarse, de olvidarse y, por supuesto, de repetir una y otra vez. Las directrices fundamentales de la vida, esos valores de los que acabo de hablar, no se aprenden en un día: hay que machacarlos una y otra vez, explicando en qué consisten. Hay que saber reconocer las limitaciones de nuestros hijos, qué cosas aprenden con facilidad y cuáles con dificultad. Debemos tener siempre muy en cuenta dos cosas. Una, que la educación es una tarea que dura siempre. Y otra, que los problemas a veces requieren meses o incluso años para solucionarse del todo. Paciencia, que es también el remedio contra la ira.

5. *Responsabilidad.* Este es un valor universal que deberíamos aplicar para todo. En el caso de los hijos conviene tener muy presente que los niños son máquinas copiatoras: reproducen todo lo que ven, para bien y para mal. Y a quien más ven, sobre todo cuando son pequeños, es a sus padres. La responsabilidad incluye muchos factores: no volver caprichosos a los niños concediéndoles todo (en un sentido material), dejándoles hacer a su antojo, o fomentando, por ejemplo, que se abandone la infancia antes de tiempo, cosa muy común hoy, errónea y bastante ridícula.

6. *Generosidad.* Los padres no pueden ser egoístas. Por el contrario, deben adaptarse a las necesidades de cada hijo. Esto es en realidad parte de la responsabilidad paternal. Pero ojo: hay que evitar que el niño se endiose, que llegue a pensar que es el centro del mundo. La generosidad significa que los hijos deben sentirse queridos, pero ellos también deben aprender a querer.

7. *Respeto y educación.* O lo que se llamaba antiguamente *urbanidad*. En la familia y fuera de ella hay que respetarse unos a otros y ser educados. Y este respeto debe darse en todas las direcciones: los padres también tienen que respetar a sus hijos. Dar los buenos días, pedir las cosas por favor, dar las gracias, despedirse al salir de casa, saludar al entrar, llamar a la puerta de la habitación ajena, etc. Los padres, especialmente, deben respetar las cosas de sus hijos. Recuerdo un caso que comenzó por una cuestión en apariencia banal: un chico de Madrid, Álvaro, tenía en su habitación

un póster del Real Madrid. El padre, que era del Atlético, se lo quitó. ¿Parece poca cosa? En realidad es una invasión y una arbitrariedad que generó en el muchacho inseguridad y un gran resentimiento. Por un incidente de poca monta fue necesario un tratamiento psicológico para que el chaval superara la rabia que sentía hacia su padre.

El respeto y la educación constituyen el cimiento de la convivencia: sin ellas no hay nada que hacer. Y de paso se propicia que todos los miembros de la familia se muestren más próximos y comunicativos entre sí. Pero el respeto no acaba en casa: incluye también el no molestar con ruidos, actitudes inadecuadas, etc., tanto a la familia como a los vecinos o a los amigos, y también a los desconocidos. Debemos respeto a todos nuestros semejantes.

8. *Aseo.* La higiene y la buena presencia son cuestiones de primera importancia, porque en ellas se resume la actitud de una persona ante sí misma y ante los demás. No se puede estar en casa sucio, hecho un guarro, porque no solo es malo para uno mismo, sino que también molesta al resto de las personas. Aparte de la higiene personal, hay que tener en cuenta otros asuntos relacionados y que implican respeto a los que conviven con uno. Por ejemplo, en el cuarto de baño hay que «apuntar bien», dejar todo limpio, bajar la tapa una vez usado el inodoro, no dejar la ducha llena de pelos, etc. La ropa sucia siempre debe estar en su sitio, no tirada por cualquier parte. La habitación debe estar ordenada, no hecha una leonera (todas las habitaciones, la de los padres también). En la mesa no hay que comer a dos

carrillos, ni sorber la sopa, etc. Son matices de educación elemental que antiguamente tenían mucho valor y hoy, sin embargo, tienden a pasarse por alto. Incluso se consideran «gracias» del niño ciertas conductas que no se deberían tolerar. Saber estar es una ganancia para cualquier persona.

9. *Puntualidad.* Es una buena virtud, también para la casa, y que hoy, como tantas otras cosas, parece haber pasado a la historia. En los momentos comunes, que son sobre todo el desayuno, la comida y la cena, es importante sentarse todos a la vez y, por supuesto, que nadie se levante corriendo nada más terminar de dar el último bocado. Fuera de casa es incluso más importante, pues de la puntualidad puede depender el éxito en un examen, en el amor, en el trabajo... Es una enseñanza para toda la vida.

10. *Agradecimiento.* Es importantísimo: cualquier ayuda recibida hay que agradecerla. El agradecimiento debe ser sincero y es tan gratificante darlo como recibirlo, pues se trata de reconocer los favores y la ayuda que nos proporcionan las demás personas. Por poner un ejemplo, no está de más dar las gracias al que hace la comida y felicitarle si nos gustó. Y al terminar hay que ayudar a recoger, que las tareas domésticas son obligación de todos.

11. *Saber disculparse.* Saber perdonar. Nadie está libre de error. Hay que aprender a reconocer esta verdad y pedir disculpas cuando nos equivocamos. No hay nada denigrante en pedir perdón. Por el contrario, uno se humilla a sí mis-

mo cuando ofende a otro o cuando se muestra incapaz de reconocer que se ha equivocado. Del mismo modo, también hay que saber perdonar. No olvidemos que la mayor parte de las «ofensas» domésticas y las discusiones se producen por temas insignificantes que se olvidan al poco rato. Lo que no se olvida tan fácilmente son la soberbia, las rabietas o el orgullo excesivo.

12. *Amabilidad.* Hay que ser amable con propios y extraños. Todas las pautas que ofrecemos aquí guardan este sentido educativo: no sirve de nada ser una persona ejemplar en casa si fuera, en la calle, no sabemos comportarnos. La amabilidad es un rasgo de carácter que denota una personalidad fuerte, segura de sí misma. También es algo que facilita mucho las cosas en todo tipo de situaciones, tanto en casa, como haciendo una gestión, contestando al teléfono... Una sonrisa a tiempo, una buena palabra, puede cambiar por completo el tono de un encuentro. Inculcar la amabilidad a nuestros hijos puede abrirles muchas puertas, además de que les hará sentirse mejor, tanto por ellos mismos como por la otra persona.

13. *No burlarse de los demás.* Siempre ha existido una tendencia a ridiculizar a otras personas, por lo general más débiles que uno mismo: enfermos, ancianos, inválidos... Gente diferente. Hoy en día, por desgracia, las cosas no parecen haber cambiado mucho en este aspecto. Algunos padres incluso ríen este tipo de actitudes cuando el agresor es hijo suyo (cuando el hijo es la víctima no suele hacer tan-

ta gracia). Sin embargo, reírse de los otros es una conducta dañina, que hiere los sentimientos ajenos y hace que el causante parezca peor persona. Los chistes racistas, sexistas o violentos no tienen ninguna gracia y los padres deben afejar este tipo de conductas desde su primera manifestación.

14. *Armonía*. Vivir en paz y armonía dentro de la familia es el gran objetivo. Todas las pautas ofrecidas en este capítulo pretenden conducir a este fin. La armonía es lo contrario de los problemas. La aplicación correcta de las pautas que estamos desarrollando debe llevarnos a una vida en común alegre, feliz y sana.

15. *Diálogo*. Aunque lo hemos puesto al final, es la base de todo. Cualquier conflicto en el seno de la familia puede solucionarse hablando, aclarando las cosas. Es una tarea para el día a día, cuyo objetivo es conocerse y ganar confianza. Y, repito, es el camino principal a la solución de los conflictos. En la familia y fuera de ella. Hablaremos mucho de esto.

PAUTAS PARA UNA BUENA VIDA FAMILIAR

Son los cimientos para construir una buena convivencia o para restaurar el daño una vez producido:

1. Amor.
2. Justicia.
3. Libertad.
4. Paciencia.
5. Responsabilidad.
6. Generosidad.
7. Respeto y educación.
8. Aseo e higiene.
9. Puntualidad.
10. Agradecimiento.
11. Saber disculparse. Saber perdonar.
12. Amabilidad. La alegría de relacionarse bien con los demás.
13. No burlarse de los demás.
14. Armonía y paz.
15. Diálogo.