

Índice

<i>Introducción</i>	25
PARTE PRIMERA: HÁBITOS	31
I. La alimentación	33
1. ¿Qué es la alimentación?.....	34
1.1. Áreas del comportamiento	35
1.2. La nutrición y los nutrientes	37
2. La importancia de la alimentación.....	42
2.1. ¿Por qué es importante la alimentación?...	42
2.2. Problemas relacionados con la alimentación.....	45
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	55
3.1. La alimentación en el primer año de vida ..	55
3.2. Introducción de alimentos en la dieta del niño en el primer año de vida.....	58
3.3. La alimentación a partir del primer año	59
3.4. El desarrollo psicomotor y la alimentación.	60
4. Prueba a hacerlo tú	61
4.1. ¿Cuándo empezar a establecer rutinas? ...	62
4.2. ¿Cómo se instauro el hábito de la alimentación.....	63
4.3. Ideas para hacer más atractiva la transición a los alimentos sólidos	73
5. Dificultades y cómo solucionarlas	75
5.1. ¡No me gusta! ¡No quiero!.....	75

5.2. Estrategias en la alimentación	76
6. Casos prácticos	88
6.1. Javier y los trozos	88
6.2. Luz y sus caprichos	90
6.3. Antonio, el rey a la hora de comer	91
7. Qué se ha conseguido	92
II. El sueño	95
1. ¿Qué es el sueño?	96
1.1. Áreas del comportamiento	96
1.2. Fases del sueño	99
2. La importancia del sueño	102
2.1. ¿Por qué es importante dormir bien?	102
2.2. Problemas relacionados con el sueño	103
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	113
3.1. El sueño infantil.....	114
3.2. El sueño en el primer año de vida	115
3.3. El sueño entre el primer año y la adolescencia	118
4. Prueba a hacerlo tú	120
4.1. ¿Cómo se crea el hábito del sueño en el niño?	121
5. Dificultades y cómo solucionarlas	131
5.1. ¡No puedo, no quiero!	132
5.2. Estrategias para dormir.....	136
6. Casos prácticos	148
6.1. Las pesadillas de Andrea.....	148
6.2. Juan, El juguetón nocturno	150
7. Qué se ha conseguido	151
III. La higiene.....	155
1. ¿Qué es la higiene?	156
1.1. Objetivos de la higiene.....	156
1.2. El proceso del hábito de higiene.....	157

1.3. El control de esfínteres	159
1.4. La actitud de los padres	160
2. La importancia de la higiene	161
2.1. ¿Por qué es tan importante el hábito de la higiene?	161
2.2. Cuando la falta de higiene se convierte en un problema	162
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	169
3.1. El bebé	170
3.2. El niño	170
3.3. El control de esfínteres	173
4. Prueba a hacerlo tú	174
4.1. La higiene en el bebé	174
4.2. La higiene del niño	178
4.3. Control de esfínteres	184
5. Dificultades y cómo solucionarlas	193
5.1. Cuando el control de esfínteres se retrasa	193
5.2. Miedos	198
5.3. Qué hacer cuando la limpieza y el orden son una obsesión	200
5.4. El método de la alarma	204
6. Casos prácticos	205
6.1. Ana no quiere lavarse el pelo	205
6.2. Lara, ¿Por qué no te lavas los dientes?	207
7. Qué se ha conseguido	208
IV. Miedos y manías	211
1. ¿Qué son los miedos y las manías?	212
1.1. Los miedos	212
1.2. Las manías	217
2. Por qué surgen los miedos y las manías en los niños	219
2.1. La aparición de los miedos	220

2.2. La aparición de las manías	222
2.3. Cuando los miedos y las manías se convierten en un problema	224
3. Miedos y manías en el desarrollo del niño	230
3.1. Los miedos evolutivos	231
3.2. Las manías a lo largo del desarrollo del niño	235
4. Prueba a hacerlo tú	237
4.1. Cómo enfrentar los miedos	238
4.2. Cómo hacer frente a las manías	253
5. Dificultades y cómo solucionarlas	260
5.1. Aprender a estar tranquilo	260
5.2. Contarse a sí mismo lo que hay que hacer	264
5.3. Cuando aparece el pánico	265
6. Casos prácticos	267
6.1. Andrés, el niño que se chupaba el dedo....	267
7. Qué se ha conseguido	269
SEGUNDA PARTE. LÍMITES.....	271
V. Normas y límites	273
1. ¿Qué son las normas y los límites?	274
1.1. Los estilos de comunicación en la familia.....	275
1.2. La autoridad	281
1.3. El valor de decir que no	286
2. La importancia de los límites.....	287
2.1. ¿Por qué es importante que el niño tenga límites?.....	287
2.2. Límites en su justa medida.....	292
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	293
3.1. El aprendizaje de las normas.....	294

4. Prueba a hacerlo tú	298
4.1. Antes de dar una orden	299
4.2. Cómo dar una orden.....	302
4.3. Las normas más frecuentes	304
4.4. Describir las órdenes en positivo.....	309
5. Dificultades y cómo solucionarlas	310
5.1. Reacciones frecuentes cuando a los niños se les dice que no	311
5.2. La coordinación de los padres.....	313
5.3. Cuando ya se ha dado una orden	315
6. Casos prácticos	318
6.1. Esta casa es una ruina.....	318
6.2. Rosa y el cinturón de seguridad	322
7. Qué se ha conseguido	323
VI. La agresividad.....	325
1. ¿Qué es la agresividad?.....	326
1.1. El comportamiento agresivo.....	326
1.2. Componentes de la agresividad.....	327
1.3. Factores sociales que favorecen la aparición de conductas agresivas.....	330
1.4. La tolerancia a la frustración.....	332
2. La importancia de no favorecer la agresión.....	334
2.1. ¿Para qué sirve el comportamiento agresivo?.....	335
2.2. Cuando la agresividad está en la familia ...	336
2.3. Otros factores causantes de la agresividad.....	340
2.4. Trastornos que pueden favorecer la agresividad.....	341
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	344
3.1. Manifestaciones agresivas inherentes al desarrollo del niño.....	344
3.2. Origen y evolución de las rabietas	346

4.	Prueba a hacerlo tú	348
4.1.	Cómo prevenir o moderar las conductas agresivas en los niños.....	348
4.2.	Cómo enseñar al niño a controlar su agresividad.....	351
4.3.	La técnica de la tortuga.....	355
4.4.	Conductas agresivas propias del desarrollo	359
5.	Dificultades y cómo solucionarlas	363
5.1.	Actuaciones contra la conducta agresiva...	363
5.2.	Cómo mejorar la forma en que el niño resuelve sus problemas	369
6.	Casos prácticos	375
6.1.	Raúl y su comportamiento en clase.....	375
6.2.	Rodrigo y las palabrotas	377
7.	Qué se ha conseguido	379
VII.	Premios y castigos	381
1.	¿Qué son los premios y los castigos?.....	382
1.1.	Premiar y castigar	383
1.2.	El comportamiento humano	384
1.3.	Antes y después de la conducta	385
1.4.	Las etiquetas.....	387
1.5.	Definir una conducta	389
2.	La importancia de los premios y los castigos...	391
2.1.	El control de la conducta.....	392
2.2.	El porqué de las consecuencias	393
3.	Lo que se espera que haga tu hijo según la edad	393
3.1.	Criterio para elegir los premios y castigos.....	394
4.	Prueba a hacerlo tú	397
4.1.	Controlar los disparadores del conflicto	397
4.2.	Estrategias para que disminuyan las conductas inadecuadas	399

4.3. Estrategias para que el niño aprenda o aumente las conductas adecuadas	407
5. Dificultades y cómo solucionarlas	414
5.1. La regañina crónica.....	414
5.2. Sistemas de puntos y contratos	416
5.3. Qué hacer con las rabietas	421
5.4. La silla o el rincón de pensar	424
5.5. El abuso de refuerzos y castigos	426
6. Casos prácticos	429
6.1. Jorge y sus nuevas tareas	429
6.2. Raquel y su puntualidad	431
6.3. Jaime y los juegos	432
7. Qué se ha conseguido	433
TERCERA PARTE. TIEMPO DE CALIDAD.....	437
VIII. La estimulación	439
1. ¿Qué es la estimulación?	440
1.1. ¿Por qué es importante la estimulación precoz?	441
1.2. El desarrollo del cerebro y la estimulación ..	442
1.3. ¿Son más listos los niños de hoy?.....	442
2. La importancia de la estimulación	443
2.1. Estimulación antes de nacer	444
2.2. Desde que el bebé nace	445
2.3. La estimulación crea niños felices	445
2.4. La teoría de las ventanas.....	446
2.5. La falta de estimulación	448
3. Lo que se espera que haga tu hijo según la edad	449
3.1. Área motora	450
3.2. Área cognitiva	453
3.3. Área del lenguaje	456
3.4. Área social	459

4.	Prueba a hacerlo tú	461
4.1.	¿Qué materiales se pueden usar para estimular?	462
4.2.	Juegos y ejercicios.....	463
4.3.	Estimulación en las rutinas	479
5.	Dificultades y cómo solucionarlas	484
5.1.	Criterios para acudir al especialista	485
5.2.	Influencia del estrés del adulto en el niño	486
5.3.	Las prisas no son buenas	488
6.	Casos prácticos	490
6.1.	Luis y los cariños de su madre	490
6.2.	Carmen y su actitud	490
7.	Qué se ha conseguido	492
IX.	El juego	495
1.	¿Qué es el juego?	496
1.1.	Áreas del comportamiento	496
1.2.	Los padres y el juego de los niños.....	499
1.3.	El juego y la creatividad	500
1.4.	El juego y la socialización	501
1.5.	Tipos de juegos.....	504
2.	La importancia del juego	506
2.1.	¿Por qué es importante el juego para los niños?	506
2.2.	El niño que no juega	507
3.	Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	509
3.1.	Desarrollo evolutivo del juego infantil.....	509
3.2.	La elección de los juguetes según la edad.....	514
3.3.	El desarrollo del dibujo infantil	519
4.	Prueba a hacerlo tú	521
4.1.	La elección de juegos y juguetes acordes con la edad	522

4.2. Los juegos de colaboración	532
4.3. El uso de la televisión	533
4.4. Los juegos de reglas.....	534
4.5. El espacio lúdico o rincón de juego	535
4.6. Los cuentos.....	536
5. Dificultades y cómo solucionarlas	539
5.1. La actitud de los padres ante el juego	539
5.2. Cuando no sabemos a qué jugar con él	541
5.3. ¿Cuánto plantearse solicitar la ayuda de un profesional?.....	549
6. Casos prácticos	550
6.1. Laura y los juegos.....	550
6.2. Mario y el lanzamiento de juguetes	551
7. Qué se ha conseguido	553
X. La autoestima.....	555
1. ¿Qué es la autoestima?	556
1.1. Áreas del comportamiento	557
1.2. Dimensiones de la autoestima.....	559
1.3. Aceptación de las cualidades, defectos y limitaciones	561
1.4. La teoría de la atribución	562
1.5. La autoestima de los padres.....	563
1.6. Expresión de emociones.....	565
1.7. ¿Qué es tener una autoestima alta?.....	566
1.8. Cuestionario de la autoestima infantil	567
2. La importancia de la autoestima	570
2.1. ¿Por qué es importante la autoestima?	570
2.2. Problemas relacionados con la autoestima	575
3. Lo que se espera que haga tu hijo según la edad	578
3.1. Desarrollo del autoconcepto	578
3.2. Desarrollo evolutivo de las dimensiones de la autoestima.....	580

4. Prueba a hacerlo tú	584
4.1. Dimensión afectiva.....	584
4.2. Dimensión física.....	586
4.3. Dimensión familiar	587
4.4. Dimensión académica.....	591
4.5. Dimensión social.....	592
5. Dificultades y cómo solucionarlas	593
5.1. Conductas que se repiten en los niños con autoestima baja.....	595
5.2. Dimensión afectiva.....	598
5.3. Dimensión familiar	600
5.4. Dimensión social.....	601
5.5. Dimensión académica.....	603
5.6. Dimensión física.....	604
6. Casos prácticos	605
6.1. Ramón aprende a relacionarse.....	605
6.2. Pablo confía en sí mismo.....	607
6.3. Alejandra, la mejor de la clase en manualidades.....	608
7. Qué se ha conseguido	610
XI. La inteligencia emocional.....	613
1. ¿Qué es la inteligencia emocional?.....	614
1.1. Componentes de la inteligencia emocional.....	615
1.2. Las emociones.....	624
1.3. El papel de la familia.....	630
2. La importancia de la inteligencia emocional.....	631
2.1. ¿Por qué es importante la inteligencia emocional?.....	631
2.2. Problemas relacionados con la inteligencia emocional.....	633
3. Lo que se espera que haga tu hijo según la edad	635
3.1. El proceso de maduración emocional.....	635

3.2. Desarrollo evolutivo de la inteligencia emocional en los primeros años	636
4. Prueba a hacerlo tú	639
4.1. El desarrollo de la inteligencia emocional ..	640
4.2. El desarrollo personal	644
4.3. El desarrollo en el entorno	656
5. Dificultades y cómo solucionarlas	664
5.1. El desarrollo personal	664
5.2. El desarrollo en el entorno	666
6. Casos prácticos	668
6.1. Elisa y los dolores de tripa	668
7. Qué se ha conseguido	670
CUARTA PARTE. EL ENTORNO	673
XII. Nuevas situaciones	675
1. ¿Qué son las nuevas situaciones?	676
1.1. Las nuevas tecnologías	677
1.2. El acoso escolar	679
1.3. Los cambios de colegio	681
1.4. Las mudanzas y los cambios de país	682
1.5. El papel de los abuelos	683
1.6. Los cuidadores	685
1.7. El consumismo	687
1.8. Los niños tiranos	688
2. La importancia de afrontar las nuevas situaciones	689
2.1. El porqué de los cambios	689
2.2. Dificultades en la adaptación	691
2.3. Dificultades para los padres	693
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	694
3.1. Cómo se espera que reaccione el niño según su edad	694

4. Prueba a hacerlo tú	697
4.1. Las nuevas tecnologías	697
4.2. El acoso escolar.....	705
4.3. Los cambios de casa y colegio.....	711
4.4. Los abuelos.....	713
4.5. Dejar al niño a cargo de otra persona.....	715
4.6. El consumo abusivo	720
5. Dificultades y cómo afrontarlas	722
5.1. Es uso abusivo de las nuevas tecnologías.....	722
5.2. Qué hacer cuando el niño es víctima de acoso	724
5.3. Cuando los abuelos intentan quitar autoridad	729
6. Casos prácticos	729
6.1. Hugo el pequeño tirano.....	729
6.2. La nueva casa de Sonia.....	731
7. Qué se ha conseguido	732
XIII. Cambios en la familia	735
1. ¿Qué son los cambios en la familia?.....	736
1.1. El divorcio o la separación de los padres...	736
1.2. Nuevos hermanos	744
1.3. La adopción	747
1.4. La muerte de familiares	750
1.5. Estructuras de familia en la actualidad	752
2. La importancia de la adaptación a los cambios	755
2.1. ¿Por qué es importante saber adaptarse a los cambios?	756
2.2. El estrés en la infancia	757
3. Lo que se espera que haga tu hijo según la edad	759
3.1. Los niños ante la ruptura de la pareja.....	759
3.2. La llegada de un hermano	761

3.3. ¿Cuándo contar al niño que es adoptado?	763
3.4. La muerte de seres queridos	765
4. Prueba a hacerlo tú	767
4.1. ¿Cómo afrontar la separación cuando hay hijos?	767
4.2. Nuevas relaciones de pareja.....	773
4.3. Celos entre hermanos.....	776
4.4. Cuando muere un familiar.....	779
4.5. El encuentro con el hijo adoptado.....	782
5. Dificultades y cómo solucionarlas	785
5.1. La actitud de los padres separados	785
5.2. Convivir con una nueva pareja.....	789
5.3. Reacciones ante un nuevo hermano	790
5.4. Dificultades en la adopción	791
6. Casos prácticos	793
6.1. Los celos de Andrés.....	793
6.2. Marta y su abuela	794
7. Qué se ha conseguido	796
XIV. Trastornos psicológicos.....	799
1. ¿Qué es un trastorno psicológico?.....	800
1.1. Por qué surgen los trastornos psicológicos.....	801
1.2. Trastornos de aprendizaje	804
1.3. Trastornos del lenguaje	805
1.4. Trastorno del déficit de atención con hiperactividad (TDAH).....	807
1.5. Depresión.....	808
1.6. Trastornos de ansiedad.....	811
1.7. Trastornos psicóticos.....	813
1.8. Trastornos psicósomáticos.....	815
1.9. Trastornos de tics	817
1.10. Trastornos de eliminación	818
1.11. Trastornos de alimentación	819

1.12. Trastornos de sueño.....	820
2. La importancia de la salud mental.....	820
2.1. Por qué es importante la salud mental.....	822
2.2. Cuando aparece la patología.....	823
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	824
3.1. Prevalencia de los trastornos mentales en niños	825
4. Prueba a hacerlo tú	827
4.1. El diagnóstico.....	827
4.2. Trastornos de aprendizaje y lenguaje	831
4.3. Trastorno de déficit de atención con hiperactividad.....	834
4.4. Depresión.....	839
4.5. Ansiedad	842
4.6. Esquizofrenia	845
5. Dificultades y cómo solucionarlas	847
5.1. Cómo elegir el especialista adecuado	847
5.2. El niño que no quiere tomar la medicación ..	849
5.3. ¿Qué me pasa?	849
6. Casos prácticos	852
6.1. Inés y la ansiedad.....	852
7. Qué se ha conseguido	855
 QUINTA PARTE. ESCOLARIZACIÓN	 857
 XV. Adaptación y relación con los otros.....	 859
1. ¿Qué es la adaptación y la relación con los otros?	860
1.1. La socialización.....	861
1.2. Las habilidades sociales.....	862
1.3. La asertividad	871
1.4. El papel de los padres en el desarrollo social.....	879

2. La importancia de las relaciones sociales.....	880
2.1. ¿Por qué es importante relacionarse con otros?	880
2.2. Problemas derivados de las relaciones sociales	882
3. Lo que se espera que haga tu hijo según su edad	885
3.1. Desarrollo social del niño	885
4. Prueba a hacerlo tú	888
4.1. La adaptación a la escuela infantil	889
4.2. Actitudes de los padres que fomentan el desarrollo de habilidades sociales en sus hijos	891
5. Dificultades y cómo solucionarlas	902
5.1. Dificultades a la hora de hacer y conservar amigos.....	903
5.2. El niño que no quiere compartir	905
5.3. El niño que cede siempre ante los demás ...	907
5.4. Saludar a los demás	909
5.5. Los monstruos y los ratones	911
6. Casos prácticos	912
6.1. Rosa y los amigos.....	912
6.2. No te lo dejo	914
7. Qué se ha conseguido	916
XVI. El hábito de estudio.....	919
1. ¿Qué es el hábito de estudio?	920
1.1. El hábito de estudio	921
1.2. La atención/concentración	922
1.3. La memoria	927
1.4. Las técnicas de estudio	931
1.5. Cuestionario de hábitos de estudio.....	932
2. La importancia del hábito de estudio.....	934
2.1. ¿Por qué es importante el hábito de estudio?	934

2.2. Las dificultades escolares	936
3. El desarrollo evolutivo del hábito de estudio	943
3.1. Desarrollo evolutivo de la atención	943
3.2. Desarrollo evolutivo de la memoria	944
4. Prueba a hacerlo tú	946
4.1. Iniciar el hábito de estudio	946
4.2. La actitud de los padres frente al estudio ...	950
4.3. Técnicas de estudio	952
4.4. Requisitos personales necesarios para estudiar	957
4.5. Los suspensos	958
4.6. Las actividades extraescolares	959
5. Dificultades y cómo solucionarlas	960
5.1. Aumentar la motivación.....	960
5.2. Cómo afrontar un examen	961
5.3. El fracaso escolar	963
5.4. La fobia escolar.....	969
6. Casos prácticos	972
6.1. Andrés, los deberes y su madre	972
6.2. Marta y su miedo al colegio	973
7. Qué se ha conseguido	975
Epílogo	977

Introducción

El libro que estás a punto de empezar a leer surge de la necesidad que los padres tienen hoy en día de encontrar respuestas que los ayuden a afrontar la educación de sus hijos.

En él te presentamos toda una metodología, y no solo una estrategia que aplicar en un momento concreto. Estaríamos muy satisfechos si, al terminar de leerlo, pudieras decir: «He aprendido un método eficaz de afrontar la educación de mi hijo y lo veo crecer feliz». Porque este es el objetivo: hacer de tu hijo un niño feliz.

El libro consta de dieciséis capítulos dedicados a los temas que más preocupan a los padres en lo que a educación se refiere. Están agrupados en cinco bloques con los siguientes títulos: *Hábitos*, *Límites*, *Tiempo de calidad*, *El entorno* y *Escolarización*.

Un niño feliz es aquel que se siente protegido, seguro y querido. Esta definición es el denominador común de los tres primeros bloques del libro:

HÁBITOS

Para que un niño se sienta seguro tiene que adquirir determinados hábitos. Cuando nacen, los niños no saben lo que es el orden y los adultos tenemos que ayudarlos a organizar su vida mediante horarios estables asociados a rutinas, es

decir, a actividades que se hacen todos los días de la misma manera. Así asimilan un esquema de orden interno que convierte su mundo en un lugar predecible y, por tanto, seguro.

La alimentación y el sueño son los dos primeros hábitos que tienen que aprender los niños, por eso les dedicamos los dos primeros capítulos de este bloque. Para que la alimentación y el sueño se conviertan en rutinas deben llevarse a cabo siempre en un mismo sitio, a la misma hora y de la misma manera. La higiene es el siguiente hábito que los niños aprenden. A través de él adquieren autonomía y gusto por estar presentables, lo que los ayuda a relacionarse con otros niños. También es una de las mejores formas de prevenir enfermedades. De todo ello hablamos en el tercer capítulo de este bloque.

Cuando los hábitos de un niño no son adecuados, muchas veces acaban convirtiéndose en manías difíciles de corregir. Por otra parte, si el mundo del niño no le ofrece seguridad, aparecen los miedos. Estos dos temas se abordan en conjunto en el último capítulo de este bloque, «Miedos y manías».

LÍMITES

Para que un niño se sienta protegido debe tener límites. Los límites, traducidos en normas, le dicen hasta dónde puede llegar. También hay que enseñarle que cumplir o no las normas tiene consecuencias. A través de las consecuencias de su comportamiento, el niño aprende lo que puede y lo que no puede hacer.

A veces lo adecuado será premiar su conducta; otras veces habrá que recurrir al castigo. Por eso el tercer capítulo de este bloque lleva por título «Premios y castigos».

Es muy probable que un niño al que no han puesto límites termine desarrollando un comportamiento agresivo.

En el segundo capítulo de este bloque, «La agresividad», proponemos estrategias para evitarlo. Los padres deben enseñar a su hijo lo que puede hacer y lo que no. Para ayudarlos está el primer capítulo de este bloque, en el que se explica cómo fijar normas y límites.

TIEMPO DE CALIDAD

Para que un niño se sienta querido y valorado hay que pasar tiempo con él y decirle lo bien que hace las cosas y lo mucho que se le quiere. Los adultos trabajamos tanto que tenemos poco tiempo libre. Es preciso que convirtamos a nuestros hijos en los protagonistas del tiempo que pasamos con ellos y, sobre todo, que le demos calidad a ese tiempo mediante la estimulación y el juego. El niño debe sentir que es lo más importante que ha ocurrido en la vida de sus padres. Esto se consigue alabando sus logros, conociendo sus intereses, expresándole cuánto se le quiere y disfrutando de su compañía. Estas son las bases para el desarrollo de la autoestima, tema del tercer capítulo de este bloque.

Aunque todo lo relacionado con inteligencia emocional podría constituir un bloque en sí mismo, hemos optado por incluirlo en *Tiempo de calidad* porque los límites y los hábitos desarrollan las capacidades del niño para hacer cosas, pero también es función de los padres desarrollar y educar las capacidades que ayudan al niño a sentir emociones y a sentir que el tiempo que pasan con él es único y valioso.

Hasta aquí hemos hablado de todo lo que caracteriza a un niño feliz, pero al plantear el libro nos dimos cuenta de que se quedaban en el tintero algunos temas, que dieron lugar a dos bloques más:

EL ENTORNO

En muy poco tiempo se han producido muchos cambios sociales que han afectado a la estructura familiar y que generan en los padres una gran sensación de incertidumbre y preocupación. Muchos de ellos se preguntan: «¿Lo estoy haciendo bien?». Pero cada momento del desarrollo del niño requiere un tipo de atención distinta.

Los títulos de los temas de este bloque reflejan la compleja realidad que les toca vivir a las familias de hoy: «Nuevas situaciones», «Cambios en la familia» y «Trastornos psicológicos». Hemos intentado describir paso a paso cómo afrontar la educación de nuestros hijos sin miedo a equivocarnos, porque educar nunca ha sido sinónimo de perfección.

ESCOLARIZACIÓN

Seguramente podríamos haber incluido el hábito de estudio entre los temas del primer bloque, *Hábitos*. Sin embargo, es tanto el tiempo que el niño pasa en la escuela y tal la cantidad de experiencias que esta le proporciona, que hemos preferido dedicar un capítulo aparte a la escolarización.

En la escuela es donde el niño empieza sus relaciones sociales, donde conoce a quienes serán sus mejores amigos, donde se integra en una pandilla. En el capítulo «Adaptación y relación con otros» se habla de ello y también de cómo iniciar y mantener una conversación, cómo aprender a decir no, a aceptar críticas y otras habilidades necesarias para relacionarse con los demás.

¿CÓMO SON LOS CAPÍTULOOS?

Cada capítulo se inicia con una breve exposición del tema a tratar. A continuación se habla de la importancia que tiene ese tema para la educación del niño y se describen los aprendizajes que este debe adquirir según su edad. Hasta aquí el objetivo es proporcionar una aproximación teórica que dé sentido a la práctica posterior y permita decidir si la metodología propuesta es la que se desea aplicar en casa y por qué.

Los siguientes apartados explican cómo llevar a la práctica todo lo expuesto, sin olvidar las dificultades más frecuentes y cómo solucionarlas. Asimismo, se presentan casos reales de aplicación de las estrategias propuestas.

Todos los capítulos terminan con una pequeña reflexión acerca de lo que se consigue con esfuerzo por parte de los padres y aplicando sistemáticamente las estrategias presentadas.

La lectura de este libro te servirá de guía, pero las claves del éxito en la educación de tu hijo serán tu actuación y tu capacidad de adaptar cada estrategia a sus necesidades.

No queremos acabar sin permitirnos una recomendación: tu hijo es muy importante para ti y tiene que saberlo. No dudes en hacerle saber todos los días lo mucho que lo quieres.

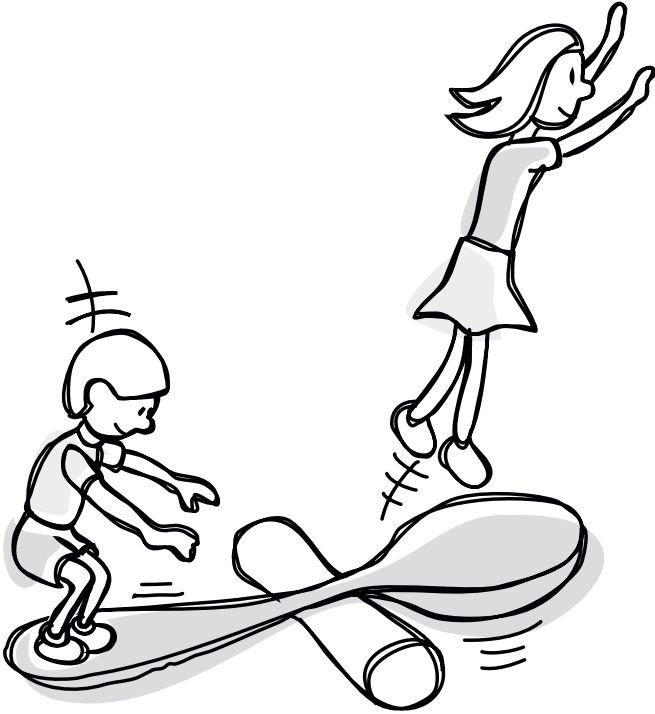
Solo nos queda despedirnos. Gracias por tu confianza; esperamos que este libro esté a la altura de tus expectativas. Un saludo.

Rocío Ramos-Paul Salto

Luis Torres Cardona

www.rocioramos-paul.com

Primera parte
Hábitos



Capítulo I

La alimentación

La importancia que tienen los hábitos en la educación del niño está ligada al sentimiento de seguridad que este necesita para crecer feliz. Ningún niño se siente seguro en la incertidumbre, de modo que es necesario establecer horarios que le avisen de lo que va a ocurrir en cada momento y lo ayuden a regular sus ritmos biológicos.

En la instauración de hábitos son imprescindibles las rutinas, actividades que se hacen todos los días de la misma manera.

El niño debe adquirir el hábito de la alimentación desde su nacimiento para que no se convierta en una fuente

de conflicto. Todos comemos, pero no todos tenemos buenos hábitos alimentarios. Adquirirlos no solo influye en el crecimiento y la salud del niño, también facilita la adquisición de aprendizajes posteriores.

Cuando un niño no come adecuadamente, sus padres conciben ideas del tipo: «Si no consigo que coma, enfermará y será mi culpa». Mantenerse firme en la instauración del hábito evita posibles manipulaciones emocionales por parte del niño.

Acompañar las rutinas con tareas de colaboración —como poner y retirar la mesa—, comer en horario fijo y hacer de la comida un momento de disfrute en familia son condiciones fundamentales para conseguir que el niño aprenda no solo a comer bien, sino también a ser un adulto seguro y capaz de solucionar conflictos de una manera eficaz.

1. ¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN?

La alimentación es el proceso por el cual se escogen, elaboran, transforman e ingieren los alimentos. Una buena alimentación es necesaria para la salud y debe convertirse en un hábito satisfactorio y gratificante para padres e hijos.

A la hora de escoger los alimentos hay que tener en cuenta la cantidad, lo que aportan al organismo y si son necesarios o perjudiciales para el mismo. Alimentarse es una necesidad fisiológica que el niño precisa para su desarrollo intelectual y motor. Hay que distribuir las comidas en un menú equilibrado que aporte la energía necesaria para cada momento del día.

1.1. ÁREAS DEL COMPORTAMIENTO

Para entender las diferentes estrategias que vamos a plantear a lo largo de este capítulo es preciso definir primero el comportamiento humano. Lo hacemos siguiendo el método cognitivo-conductual, basado en tres áreas:

- Área fisiológica (lo que sentimos)
- Área cognitiva (lo que pensamos)
- Área motora (lo que hacemos)

ÁREA FISIOLÓGICA

En su teoría sobre la motivación humana, el psicólogo Abraham Maslow establece una pirámide en cuya base están las necesidades fisiológicas del ser humano.

A medida que se van satisfaciendo estas necesidades surgen otras, que van configurando la pirámide hasta llegar a la cúspide, de la plena felicidad o armonía.

En la base de la pirámide, Maslow incluye la alimentación como una necesidad fisiológica fundamental para el desarrollo físico y psicológico del ser humano:

