



## LA COMIDA

■ Los niños deben comer de todo y equilibrado

Si se resisten a comer pescado y verduras hay que decirles que entiendes que no le guste pero que es bueno para ellos y deben comerlo



# “Cuando no hemos hecho algo bien recurrimos al cachete”

Se trata de que el niño o adolescente interiorice las normas • Si le imponen reaccionará resistiéndose e incumplíendolas • Los padres no pueden ser los colegas de sus hijos

JUAN CARLOS HERNÁNDEZ  
SALAMANCA

El principal problema de los padres cuando quieren inculcarle normas a sus hijos surge cuando los menores reaccionan mal, patean o sufren y los progenitores se ablandan porque no pueden soportar la *cruel* visión de ver sufrir a sus hijos.

Eso puede ocurrir cuando se les pide que hagan los deberes, que coloquen su cuarto, según la edad del menor, o que coman verduras. “Lo importante en esto es ponerse en el lugar del niño. De alguna forma hay que permitirle, pero otra cosa es cuando tira platos y se le consiente. Eso lo hace el niño cuando le has ido consintiendo o permitiendo en exceso. Una cosa es permitir su enfado cuando no quiere comer algo y decirle que entiendes que no le guste pero es bueno para él y debe comerlo. Al niño le dejas y al final el niño viene a comer”, explica José González, responsable del Centro Psicológico Self, de Salamanca.

La primera y casi inevitable tentación del padre cuando se encuentra ante una situación de este tipo es recurrir al cachete, como se ha hecho casi toda la vida en casi todas las casas, excepto de uno a esta parte. “Cuando no hemos hecho algo

bien, cuando algo ha fallado tenemos que recurrir al cachete. A veces hay que recurrir pero reconociendo que no hemos sabido encauzar esa norma o límite que hemos querido ponerle. Al no haber sabido llevarlo para que el niño responda o no haga algo le hemos dado un cachete. Pero todos fallamos, que quede bien claro. No hay un manual escrito del buen padre y cada día nos damos cuenta de cosas en las que vemos que fallamos y no hacemos bien y eso hay que aceptarlo”.

### Severidad excesiva

No hay que dejarlos sin normas ni ser excesivamente severos. “No se puede ser un Hitler ni blando”, describe gráficamente González, “porque si eres muy rígido se vuelven desconfiados o resistentes. Si tú te pasas mucho, de alguna manera el niño buscará los huecos para escabullirse de ti y se resistirá. Por algún lado intentará hacer cuando tú no estás lo que le impides. Por eso, se trata de que interiorice las normas. Cuanto más se lo impongas, peor. A cada edad le corresponde un nivel determinado de exigencia de límites y normas. Si no se ponen luego será muy difícil trabajar con ellos y necesitarán un tratamiento

especializado”.

El principal efecto de un padre autoritario sobre sus hijos es que “el niño hará las cosas mientras el padre esté delante, pero no interioriza las normas. Si el padre está delante estudiará, pero si no está se resistirá a estudiar. Una rigidez excesiva tampoco es aconsejable. Hay una clave que lo mitigaría mucho y es el afecto. Si hay afecto no te deja ser un dictador con tu hijo, puedes ser autoritario y exigente, pero si hay afecto las cosas se mitigan. El problema es cuando eres autoritario, hay afecto pero no lo muestras. Esto puede hacer que la educación varíe”, comenta.

Tan nocivo es ser autoritario como querer ser su colega. “Voy a recurrir a una frase que escuche en su día y que lo resume muy bien”, señala González. “Uno decía que era colega de sus hijos y el otro le respondió. ‘Hombre, tu hijo ya tiene muchos amigos, no le dejes sin padre’. No es la función del padre ser colega de sus hijos. El padre puede fallar sin querer por no ser capaz de ver más allá de sus narices y no ponerse en el lugar del otro, pero de ahí a irse de colega con él, rotundamente no”, sentencia el psicólogo salmantino. ■

## ETERNO DEBATE

### Las amistades peligrosas

Cuando se conoce un comportamiento atribuido a un niño o adolescente en el que ha dado muestras de falta de respeto y de tiranía, siempre se buscan responsables, entre los padres y los profesores. El psicólogo José González considera que “Desde mi punto de vista, los padres son los principales responsables. Luego se va al colegio. Tengo amigos profesores y a veces los padres no les dejan hacer lo que ellos quieren. Los principales responsables son los padres y luego, cuando están en el colegio, los profesores tienen su responsabilidad. Cuanto más hablemos con los profesores, y cuanto más haya una responsabilidad compartida, mejor, pero siempre teniendo en cuenta que los padres son los principales responsables en la educación del hijo. Hay padres

que lo han hecho muy bien con los hijos pero luego llegan al colegio y entra la influencia de los iguales, de los amigos del colegio. Hay una edad, la adolescencia, en la que los padres vamos pasando a un segundo término, y son muy importantes las amistades de nuestros hijos, los iguales con los que están. Sería una dejación de nuestras funciones no saber qué amistades tiene, con quién sale o no. No se trata de controlarlos y decirles con quién deben o no salir, sino saberlo porque si no sería una dejación de nuestra responsabilidad. Igual que sería una dejación de nuestra responsabilidad dejarlos en el colegio y no saber cómo van o qué profesor tienen. Muchas veces esto es una cuestión de sentido común”, señala José González.



José González, responsable del Centro Psicológico Self, de Salamanca.