

**MEGAHABILIDADES:
MATERIALES DE TRIUNFO**

HABILIDADES

Los apuntes que tienes en tu mano son una traducción, seleccionada y adaptada, del libro "Megahabilidades" de Dorothy Rich.

El libro está dirigido a padres y madres, para que puedan enseñar, por medio actividades y juegos que se realizan en la casa, las habilidades básicas para vivir (eso significa "megahabilidades"). Pero el libro es también muy útil para profesores y profesoras que quieren orientar a los padres y madres en esa tarea.

Para utilizar estos apuntes, lo mejor es echar una primera ojeada a todos y seleccionar los que cada padre y madre piense que son más adaptados a sus hijos y a las condiciones de su casa.

La traducción y adaptación ha sido realizada por Manuel Segura Morales, del Departamento de Psicología Evolutiva y Educativa de la Universidad de La Laguna.

INDICE

MEGAHABILIDADES: MATERIALES DE TRIUNFO

- Capítulo 1. Megahabilidades y nuestros hijos.
- Capítulo 2. Cómo funciona el programa de megahabilidades.

ENSEÑANDO MEGAHABILIDADES EN CASA: QUÉ HACER Y CÓMO

- Capítulo 3. Primera megahabilidad: confianza.
 - El número de teléfono
 - Pedir ayuda por teléfono
 - Nuestro menú de televisión
 - Yo soy importante
 - Escena de familia
 - Archivos de familia
 - ¿Qué es lo que hago bien?
- Capítulo 4. Segunda megahabilidad: motivación

- Salir
- Ir de compras sin comprar
- Ver como trabajan otros
- Ir a sitios
- Por escrito, para no ser machacón
- El primer paso
- Cronométrame
- Seguir instrucciones
- Esta casa es un desastre
- Las excusas no valen

Capítulo 5. Tercera megahabilidad: esfuerzo

- Mi día (todas las edades)
- Los que lo hacen bien (todas las edades)
- Sin miedo al fracaso (todas las edades)
- Lugar de estudio
- Nuestra casa, un sitio donde se aprende (todas las edades)

Capítulo 6. Cuarta megahabilidad: responsabilidad

- La ropa
- Una caja para cada uno
- ¡Promesas, promesas!
- Cuidar las cosas (todas las edades)

Capítulo 7. Quinta megahabilidad: iniciativa

Máquinas: mira y escucha

Agua, agua en todas partes

- Caliente y frío
- Luz y sombra
- Cómo crecen las plantas
- Ordenar cosas
- Preparar la acción
- Qué hay que hacer en cada momento: el calendario familiar
- En tiempo de enfermedad (todas las edades)
- Día de tirar cosas (todas las edades)

Capítulo 8. Sexta megahabilidad: perseverancia

- Fotos de familia (todas las edades)
- Guía de teléfonos familiar
- Historias clínicas (todas las edades)
- Nuestro jardín
- Programa de ejercicio físico (todas las edades)
- Alcohol, tabaco, falsos amigos (todas las edades)
- Despacito y buena letra (todas las edades)

Capítulo 9. Séptima megahabilidad: sentir y mostrar afecto

- Mensajes en familia
- Qué sienten otros
- ¿A quién puedo ayudarle
- Felicitaciones para amigos y vecinos
- Personas con minusvalías (todas las edades)
- Evaluación en familia
- Nuestro mapa privado
- Hablar de cómo somos
- Los verdaderos héroes (todas las edades)
- Regalar tiempo (todas las edades)

Capítulo 10. Octava megahabilidad: trabajar juntos

- Programar el trabajo de la casa
- ¿Qué solemos ver?
- Consensuar las reglas
- Divide y vencerás
- Trabajar, no "hacer como si..."
- Luces y grifos (todas las edades)
- Saber comprar

Capítulo 11. Novena megahabilidad: sentido común

El ojo atento

- Recordar
- Medir a ojo
- Comprobar
- Veo - veo
- Lo que se debe decir
- ¿Cuánto tiempo?
- El tiempo vuela (todas las edades)
- Ayer y hoy
- Comer bien y barato
- Ropa más barata

Capítulo 12. Décima megahabilidad: solución de problemas

- Pensar y decidir
- Decidir no es fácil
- ¡Atención: peligro de muerte! (todas las edades)
- ¿Todo apagado?
- Entrar y salir
- Bolsita de seguridad
- Tratar con extraños (todas las edades)
- Ser prevenido

Capítulo 1. Megahabilidades y nuestros hijos

Las megahabilidades (MH) son como la levadura que hace subir la masa de pan. Son como un megáfono, que manda la voz más lejos. Con las MH, los niños pueden aprovechar todo lo que aprenden en la escuela y utilizarlo para la vida diaria.

Las megahabilidades de las que trata este libro son:

- Confianza: tener fe en que puedo hacerlo.
- Motivación: querer hacerlo.
- Esfuerzo: estar dispuesto a trabajar duro.
- Responsabilidad: elegir lo más justo, lo más moral.
- Iniciativa: empezar a actuar.
- Perseverancia: terminar lo que uno empieza.
- Amor: demostrar que uno se preocupa por los demás.
- Trabajo en equipo: trabajar con otros.
- Sentido común: tener buen juicio.
- Solución de problemas: utilizar lo que uno sabe, para actuar.

Los niños tienen que saber leer, escribir y matemáticas; necesitan algo más, porque eso no es suficiente para la vida.

Nuestros niños necesitan habilidades de pensamiento (habilidades cognitivas, saber pensar), necesitan saber resolver sus problemas, necesitan interés en aprender. Las MH ayudarán a los padres a enseñar todo eso a sus hijos, es decir, a enseñarles a vivir.

Desde luego que yo creo en la suerte. Es suerte no ser atropellado por un coche que va como loco; es suerte haber nacido básicamente sano; es suerte haber tenido una familia que se preocupó de uno. Pero no basta con la suerte. Hay que trabajar, esforzarse; incluso la suerte, en muchas ocasiones, no es sino el resultado del esfuerzo.

Muchísimos padres se esfuerzan de verdad por sus hijos. Por ejemplo, cualquiera que lea este libro es alguien que se preocupa por sus hijos. Pero hay otros que se excusan y deben saber que, respecto a la educación de los hijos, las excusas no valen. Algunos dicen "no tengo tiempo"; otros, "de todos modos, a mi hijo no le gusta estar conmigo". Estar con nuestros hijos, dedicarles tiempo es decirles, con hechos más que con palabras: "Te quiero; me gusta estar contigo; quiero que me cuentes tus problemas, tus alegrías, tus sentimientos; eres muy importante; te necesito".

Las MH fortalecen la relación entre padres e hijos. También ayudan a todos los que se interesan por educar a los niños, aunque no sean sus hijos. La MH son para todos los adultos que quieren de verdad a los niños: padres, madres, tías, tíos, abuelos, padres adoptivos. El hecho de que el padre se preocupe actualmente más que antes por educar a sus hijos, en vez de dejar la educación en manos de la madre, es bueno para los niños, pero es todavía mejor para el papá. Todos los juegos y actividades que vamos a describir en este libro, funcionan igualmente bien cuando las realiza la madre que cuando las hace el padre.

El mundo de nuestros hijos se hace cada día más difícil. Hay nuevas tentaciones, nuevas trampas donde caer. Tenemos que ayudarles. Cuando yo iba al colegio, nadie me ofreció drogas y el SIDA no existía. La letra y la melodía de la música que yo escuchaba eran muy suaves, comparadas con la música "caliente" de hoy. Las películas que yo veía (vi muchas, las vi todas), mostraban olas rompiendo contra la playa, en vez de escenas sexuales explícitas. Mi familia nunca tuvo miedo de que yo quedara embarazada (aunque no era fea, ni mucho menos), porque yo sabía perfectamente decir "no". Es como si en aquellos tiempos existiera un acuerdo generalizado sobre lo que estaba bien y lo que estaba mal. Ahora los niños lo ven todo, lo saben todo y hacen todo lo que les viene en gana. Viven más estresados y con menos seguridad. Por eso necesitan más ayuda.

Los niños necesitan creer en sí mismos y en la gente que los rodea. Necesitan sentir que son importantes. Por eso, las actividades que se proponen en este libro y que, al parecer, son tan fáciles, ayudan a los niños a sentir confianza en sí mismo y tienen resultados sorprendentemente complejos.

Seguramente, el éxito de los videojuegos y la razón por la que crean adicción en los niños, es porque los chicos sienten que son ellos quienes controlan esa actividad, caso raro en el resto de sus vidas. Les resulta apasionante, el videojuego, porque es una mezcla de control y competición. Con los juegos propuestos en este libro, vamos a intentar que las actividades de la vida real sean tan emocionantes como los videojuegos más sofisticados y como el uso del ordenador. Queremos conseguir que vivir, en su sentido más amplio, sea algo agradable, interesante y absorbente.

Capítulo 2. Cómo funciona el Programa de Megahabilidades.

Este Programa usa actividades corrientes, como lavar la ropa o pagar una cuenta; se realiza en lugares corrientes, como el supermercado o la estación de gasolina. Es fácil y divertido. No necesita mucho tiempo. Lo puede hacer cualquiera. No cuesta dinero. No duplica lo que los niños aprenden en el colegio, sino que les inculca una actitud positiva hacia el colegio y hacia el aprendizaje.

Las recetas que se dan han sido probadas y seleccionadas entre cientos de actividades y juegos. Son recetas para los padres, para que ellos ayuden a sus hijos. El colegio solo no basta para educar: hay momentos fundamentales para educar, como el desayuno o la comida, o cuando se está viendo la tele, o cuando se va en el coche o en el autobús.

Hay una confluencia actual de investigación y de experiencias. Se sabe que las familias educan siempre, bien o mal, aun en los momentos en que no saben que están educando. Los profesores saben que para educar de verdad tienen que ir de acuerdo con los padres. Hasta hace poco, los profesores y los expertos decían a los padres: déjennos a nosotros, ustedes no entienden de esto. Hoy sabemos que, por muy buenos que sean los profesores no pueden hacer el trabajo solos.

Cada vez nos damos más cuenta que no podemos esperar todo de las autoridades, ni pedir siempre más medios y más dinero y "que lo arreglen otros": tenemos que hacerlo nosotros, con nuestros medios.

Muchos padres y muchas madres no saben qué hacer si se apaga la tele y los hijos quieren "hacer algo", "jugar a algo". Tampoco saben qué decir a sus hijos para que estos ordenen sus cosas. Aquí proponemos algunas recetas, pero, en vez de tomarlas al pie de la letra, deben servir para que los padres inventen otras recetas, mejores.

Se proponen actividades distintas para las diversas edades. Muchas de las recetas propuestas para la edad de 4 a 6 años, se refieren a prepararse para ir al colegio y a temas de los primeros años escolares, como contar, clasificar, acostumbrarse a leer en casa, etc.

Las recetas propuestas para la edad de 7 a 9 años, se orientan a enseñar a los niños a organizarse, a adquirir hábitos y técnicas de estudio, a acostumbrarse al trabajo serio. Las actividades propuestas para la edad de 10 a 12 años, intentan ayudar a los niños a entenderse a sí mismos, a su familia y a sus amigos. Se les ayuda a conseguir más confianza en sí mismos y más independencia, a establecer costumbres y hábitos sanos y a conseguir autoestima: todo ello les ayudará a prevenir problemas destructivos, como el uso de drogas.

Pero no hay que atarse rígidamente a las edades. Si los padres ven que una actividad funciona bien con su hijo o hijos, deben utilizarla, aunque esa actividad se proponga para una edad distinta. Y en el caso de que los niños todavía no sepan leer y se proponga alguna receta que utilice mensajes escritos, estos podrán ser sustituidos por signos, por ejemplo, en la lista de lo que hay que hacer antes de acostarse, se puede dibujar un cepillo y un tubo de pasta de los dientes, o se puede poner un dibujo de un calcetín en la caja de cartón donde el niño debe poner los calcetines en su armario, etc.

Si quieres mi consejo, yo te recomiendo que te leas todo el libro, poniendo una cruz o una flechita en las recetas que te llamen la atención. Después consulta con tu hijo y, juntos, decidís cuáles son las actividades mejores y las más divertidas.

No podemos proteger a nuestros hijos de todo. Tienen que aprender a decidir por sí mismos y a usar su sentido común. Esto es lo que ofrece este Programa: ayudar a los niños a decidir bien.

ENSEÑANDO MEGAHABILIDADES EN CASA: QUÉ HACER Y CÓMO

Capítulo 3. Primera megahabilidad: Confianza.

Todos los niños tienen algún momento de desaliento. Pero lo malo es cuando siempre desconfían de sí mismos. Cuando repiten frases con "no sé hacerlo", "los otros niños son más listos que yo", "tengo miedo", "no me atrevo", etc. Esa falta de confianza en sí mismos llega a afectar nuestra propia confianza.

En este capítulo propondremos actividades para desarrollar la autoestima del niño, es decir, para que aprenda a respetarse a sí mismo y también a los demás. Esa es la base de la autoconfianza que necesitan para vivir. Aquí tienes las actividades:

EL NÚMERO DE TELÉFONO

Se necesita: un teléfono, siete cuadraditos de papel, rotulador o lápiz.

Enseña a tu hijo cuál es vuestro número de teléfono, diciendo cada número por separado, mientras se lo señalas con el dedo. Escribe cada número en un cuadradito de papel y dile a tu hijo que los ponga en orden y que los lea. Como juego, revuelve los cuadraditos y pide a tu hijo que los ponga en orden, primero mirando al número que hay en el teléfono y luego sin mirar. Por último, pídele que escriba el número completo en una hoja de papel (que los demás lo alaben).

Cuando estés con tu hijo fuera de casa y haya alguien en casa, dile a tu hijo que llame y hable.

PEDIR AYUDA POR TELÉFONO

Se necesita: papel, rotulador, guía de teléfonos.

Se trata de hacer, junto con tu hijo, una lista de teléfonos para casos de emergencia: policía, bomberos, número del trabajo de papá, número del trabajo de mamá, número de un amigo o un vecino. Poner muy pocos, los indispensables y escritos por el niño, para que entienda bien los números. Ensayar con el niño lo que hay que decir: "Hay fuego en mi casa, calle tal número tal", o "estamos solos y mi hermano se ha caído y está herido", etc.

Esas son dos actividades básicas para que el niño adquiera confianza con un instrumento tan fundamental como el teléfono.

Ahora podemos ocuparnos de otro instrumento, más importante en las vidas de los niños: la televisión. Muchos padres están preocupados por el exceso de televisión que ven sus hijos. En algunas casas han llegado a suprimirla totalmente. Pero eso no es sensato, como no lo es el dejar que los niños vean televisión todas las horas que quieran.

Disminuir el tiempo de televisión es una de las buenas ideas más difíciles de llevar a la práctica. Aquí te proponemos una actividad de sentido común, que hará mucho bien a los niños y aumentará su confianza en sí mismos, en su poder de tomar decisiones.

NUESTRO MENÚ DE TELEVISIÓN

Se necesita: un televisor, cabezas para pensar y un lápiz. Primero, la familia entera decide cuánto tiempo de televisión se verá al día. Entonces se lee el programa, en una revista o en el periódico, y se discuten cuáles son los programas más interesantes para todos. Explica por qué un programa es bueno o malo: así tus hijos se irán formando criterio propio. Se marcan los programas interesantes.

Hay que empezar una "dieta" de televisión: si tus hijos ven ahora cuatro horas diarias de televisión, redúcelas a tres horas la primera semana, dos horas la segunda y así hasta que llegues a un tiempo razonable. Cada uno ve los programas que él o ella eligió, dentro del tiempo límite señalado (dos horas, una hora y media, etc.), pero no ve otros (la única excepción pueden ser los programas educativos recomendados, que "no cuentan" para el tiempo límite).

Si el éxito de este plan no es total, al menos todos se habrán dado cuenta de que hay que controlarse.

La televisión no es un ogro. Se puede aprender mucho en ella sobre lo que a uno le interese: deportes, ordenadores, países lejanos, la vida de los animales, el mar. Si los niños ven las noticias todos los días y luego se las cuentan a sus padres, se interesarán en lo que sucede en el mundo, en los problemas y los éxitos del género humano.

Ahora vamos a pasar de cosas a personas. En el camino del crecimiento, los niños tienen que aprender a utilizar objetos y a trabajar con personas, empezando por su familia. Hay niños que no están contentos con su familia, otros que no la conocen, otros llegan incluso a avergonzarse de sus padres, porque éstos no tienen educación o no tienen dinero. Pero el niño tiene que aceptarse a sí mismo y a su familia. Para ello, proponemos estas actividades:

YO SOY IMPORTANTE

Se trata de hacer un mural sobre cada uno de los niños. Se necesitan rotuladores, cartulina o papel grande, tijeras, pegamento, revistas antiguas y fotos de cada niño.

Mira las revistas con tus hijos. Recorta lo que gusta a cada niño: perros, caballos, barcos, motos, árboles. Pega en el mural de cada uno lo que le gusta y además fotos del niño. Después se escriben frases debajo de cada recorte o cada foto: a ser posible, frases del niño o de la niña mismos, por ejemplo "este soy yo cuando tenía 4 años", "cuando sea mayor, navegaré en un barco así", "los árboles son fuertes y hermosos", etc. Después, durante algún tiempo, se pone el mural en alguna pared, para que todos lo vean. La idea es que el niño comprenda que él es especial, único, para sus padres y hermanos.

Si se quiere, se pueden hacer murales de otros miembros de la familia, para demostrarles que los queremos.

ESCENA DE FAMILIA

Se necesitan fotos de cada uno de la familia, cartulina, tijeras, pegamento, hilo o cuerda fina, una percha.

Se pega la foto de cada uno (incluida la foto de los que hayan muerto) en una cartulina separada; se hace un agujero en la parte alta de la cartulina y se mete hilo o cuerda, de distintas longitudes. Se atan a la percha y se tiene un móvil de la familia para colgar de una lámpara. También se puede hacer en una sola cartulina, como mural. Es para verse, recordarse y quererse más.

ARCHIVOS DE FAMILIA

Anima a tus hijos a entrevistar a los abuelos y a otros miembros de la familia. Que les cuenten sus recuerdos de guerra, de la mili, de viajes, de aventuras. Los niños pueden usar una grabadora, si hay. Esta actividad es un tema muy interesante de conversación y una manera de darnos cuenta de los vínculos que nos unen. Los niños pueden pasar todo ese material a un cuaderno, para luego contárselo a sus hijos. Sería una especie de archivo de familia.

¿QUÉ ES LO QUE HAGO BIEN?

Con mucha frecuencia, nos decimos unos a otros lo que hacemos mal. Esta actividad es para fijarnos en lo que hacemos bien. Se necesita papel y lápiz.

Estando todos juntos, se dejan unos minutos de silencio, para pensar y escribir al menos dos cosas buenas que cada uno ve en sí mismo, por ejemplo "soy optimista", "tengo sentido del humor", "soy responsable", "me gusta ayudar", etc. Luego se lee lo que ha escrito cada uno y se discute para ver si es verdad. Y que entonces cada uno diga lo que más le gusta en los otros.

La confianza en sí mismo es fundamental. Las actividades citadas pueden ayudar a conseguirla. Pero no debemos perder ocasión de compartir nuestra experiencia de confianza y desconfianza, con nuestros hijos. No hay nadie que confíe en sí mismo siempre. Pero tus hijos pueden pensar que los demás tienen más seguridad en sí mismos y que los otros, especialmente papá o mamá, nunca han tenido miedo, si han experimentado ese pánico paralizante que viene de la pérdida de confianza. Por eso es tan importante contarles a tus hijos tus experiencias de confianza (cuando no tuviste miedo de saltar desde la parte alta del trampolín, o cuando te sentiste seguro en un examen porque te lo sabías todo) y de miedo (la primera vez que el profesor te dijo que tenías que explicar algo a toda la clase, o cuando ibas a pagar al supermercado y viste que no tenías dinero suficiente). Cuéntales todo lo que recuerdes: les hará bien.

Un día les conté que, en mi primer año en el colegio, nunca me atrevía a levantar la mano, aunque supiera la respuesta. Mis hijos no se lo podían creer, al ver lo mucho que hablo ahora. De esa anécdota concreta, o de alguna parecida, tuya, que puedas contarles, se puede pasar a las grandes preguntas:

- ¿A qué tiene miedo la gente?
- ¿Podemos animarnos unos a otros o los buenos consejos no sirven para nada?
- ¿Qué clase de elogios nos gusta recibir?
- ¿Cómo podemos ayudarnos unos a otros a sentir más confianza en nosotros mismos?

Empieza por la anécdota, pero termina con estas ideas de fondo: la conversación puede ser interesantísima.

Capítulo 4. Segunda megahabilidad: motivación.

Cuando un niño está motivado, se ve a simple vista:

- Quiere hacer cosas, quiere aprender.
- Hace sus tareas del colegio y ayuda en casa, sin que sea necesario insistirle una y otra vez.
- Hace planes para mañana, para la semana que viene.
- Dice más veces "sí" que "no".

Desde luego no existe un método milagroso para convertir a un niño (o joven, o adulto) apático, en una persona entusiasta, pero los padres pueden encender la primera chispa de un fuego que luego los mismos niños tendrán que avivar. Lo importante es no desanimarse nunca, por grandes que sean las dificultades. Un niño con un cociente intelectual muy alto, puede hacerse un perezoso, mientras que otro, con una inteligencia modesta, puede conseguir muchísimo, si trabaja con tesón y con entusiasmo. Es la vieja historia de la liebre y la tortuga.

Todos los niños se entusiasman por algo: la música de moda, la ropa, un deporte, una película. Nuestro esfuerzo debe ser entusiasmarlos por algo útil, algo que les vaya a servir después en la vida. No es necesario ser un genio precoz en matemáticas o en ajedrez: la vida tiene muchas cosas con las que entusiasmarse y con entusiasmo que dure para siempre. Lo importante es hacerles participar de nuestro propio entusiasmo por algo y si nosotros no tenemos ninguna ilusión (cosa casi increíble), po-

nerlos en contacto con familiares o amigos que estén "locos" por algo: música buena, pescar, bricolaje, literatura, un idioma, ordenadores...

Los niños nacen motivados, no aburridos. Vienen al mundo llenos de vida, mirándolo todo, queriendo tocar todo. Un mundo de experiencias espera a todos los niños, incluso al que se queja amargamente de que "aquí no hay nada que hacer, estoy aburrido". Algunos parecen esperar cosas exóticas o novelescas; tenemos que enseñarles a mirar, para que se den cuenta de que la vida está llena de cosas sencillas, pero maravillosas. Es lo que vamos a intentar con las siguientes actividades.

SALIR

Cuando tus hijos son todavía pequeños, empieza a compartir con ellos el descubrimiento de la alegría y el misterio del mundo. Puede ser un paseo cuando está oscureciendo, o caminar un rato bajo una lluvia ligera. Habla con ellos de lo que se siente en esos momentos. Mira alguna vez con ellos la salida o la puesta del sol, contempla con ellos la luna y las estrellas. Usa una lupa para agrandar cosas pequeñas que fascinan a los niños. Escucha con ellos el viento en los árboles y el canto de los pájaros. Que aprendan a oler la brisa del mar o la tierra mojada por la lluvia.

IR DE COMPRAS SIN COMPRAR

La mayoría de las veces, vamos de compras a toda velocidad y llevamos a los niños a rastras. Cambia eso un día y lleva a los niños, sin comprar nada, a ver las tiendas más interesantes e incluso, si te lo permiten, a ver lo que pasa detrás del telón. Que, en la tienda de plantas y flores, vean cómo el florista hace un ramo. Que vean, en el mercado, cómo descargan los camiones, cómo se guarda la carne y el pescado en frigoríficos, cómo se limpia al terminar.

VER CÓMO TRABAJAN OTROS

Puede ser la construcción de un edificio. O un aeropuerto. O un carpintero en su taller. O unas bordadoras. O el camión de la basura. O los camareros en un bar. O una estación de autobuses.

Míralos con tu hijo, sin molestar, y discute con él lo que hacen, quién manda, qué instrumentos usan, si lo hacen bien o mal, cuál es el resultado de cada trabajo. Que vean el aspecto positivo y creativo de un trabajo que el día de mañana puede ser el suyo. Algunos de los momentos más felices, y más motivadores, son esos ratos en que los padres se sientan con sus hijos, para hablar de lo que está pasando en el mundo, alrededor de ellos.

IR A SITIOS

Aprender a moverse sin que lo lleven a uno en coche, puede ser una lección muy valiosa. Consíguete un mapa de la ciudad y un horario con las diferentes rutas de autobuses. Que los niños estudien, con tu ayuda si es necesaria, qué autobús tienen que tomar para ir a tal cine, o a la biblioteca municipal, o a tal parque, o a la calle donde vive un familiar y unos amigos. Una vez estudiado, haz el viaje con ellos, o déjalos ir solos, si son responsables.

Con esta actividad, además de aprender a moverse por la ciudad, los niños se darán cuenta de lo cómodo que es que los lleven en el coche de la familia.

POR ESCRITO, PARA NO SER MACHACÓN

Pregunta a tu hijo: ¿en qué te insisto más todos los días, en qué soy más machacón? Puede que la respuesta sea: en que recoja mi cuarto, en que me cepille los dientes, en que estudie, en que no llegue tarde, en que apague la tele, en que no grite, en que no pelee con mis hermanos, etc.

Luego sin que él te pregunte, dile en que resulta él más machacón: en que le compres un helado, en que lo dejes volver tarde, en que le des dinero, etc.

Si los temas en que tú le insistes, o en que él te insiste a ti, son más de uno, se elige, de mutuo acuerdo, el más importante y los dos se comprometen a no decir nada de palabra, durante una semana, sobre ese tema, sino a recordárselo por escrito. Puede haber un "tablón de anuncios" familiar, o se puede poner con imanes en la nevera, o dejar un papelito sobre la almohada.

Cuando termine la semana, se discute si los mensajes han servido. Si se ve que han funcionado, puede que todos prefieran seguir con ese sistema, en vez de gritar machaconamente.

EL PRIMER PASO

Un proverbio chino dice: "el viaje más largo empieza por un solo paso". Y es que el primer paso al hacer algo, puede ser el más difícil, el más duro.

Cuéntale a tu hijo los primeros pasos tuyos que recuerdes: la primera vez que saliste con una chica (o con un chico), tu primer trabajo, tu primer día de colegio (si te acuerdas). Luego pregúntales los suyos: su primer día de colegio, la primera vez que nadó, la primera vez que montó en bicicleta. Explícales que empezar suele ser difícil, pero luego es cada vez más fácil. Recuérdales que no se debe uno desanimar por las dificultades ni por los fracasos; si lo hiciéramos, todavía estaríamos andando a gatas, nadie sabría nadar, nadie conduciría coches.

Hay que enseñarles a dar más primeros pasos, a no tener miedo.

CRONOMÉTRAME

Esta actividad sirve para dar a los niños un sentido del tiempo y enseñarles a aprovecharlo. Tienen que comprender que no es lo mismo "unos segundos" que "unos minutos". Se necesita un reloj con secundero.

Dile a tu hijo que mire el secundero durante cinco segundos. Luego, otros cinco, pero contando los segundos en voz alta, tú y él a la vez. Luego dile: "a ver cuántas veces puedes aplaudir durante cinco segundos". Pídele que mire al reloj durante un minuto y luego probad juntos hasta cuánto podéis contar en un minuto. Leed luego juntos un libro durante cinco minutos exactos y contad cuántas páginas habéis leído. Cronometraos el uno al otro, para ver cuánto tardáis cada uno en decir el alfabeto en voz alta. Cronometrad juntos cuánto tarda un semáforo en cambiar de color. Cronometrad dos anuncios de la tele.

Haced por separado la tarea que él trae del colegio y ved quién acaba antes, haciendo una "carrera" divertida de lo que era aburrido.

Cuanto mejor conozcan y aprecien el tiempo los niños (¡y los adultos!) mejor lo aprovecharán y se darán cuenta de que en un día se puede hacer mucho.

SEGUIR INSTRUCCIONES

Muchos profesores dicen que los niños, sobre todo los de los primeros cursos, no escuchan. Tal vez es que han aprendido a defenderse del bombardeo de la televisión y de las continuas órdenes, muchas veces gritadas, de los mayores.

En esta actividad, se trata de convertir el saber escuchar un juego. Piensa en un trabajo de la casa que tu hijo pueda hacer: poner la mesa, sacar la basura, comprar el periódico, colgar o guardar alguna ropa. Piensa tres instrucciones y pídele a tu hijo que escuche con cuidado, porque el juego exige que no se repitan. Puedes decirle, por ejemplo: "saca cuatro cucharas, cuatro tenedores y cuatro cuchillos; ponlos en la mesa para cuatro personas; por el tenedor a la izquierda y el cuchillo y a la cuchara a la derecha".

Después pide a tu hijo que te dé tres instrucciones a ti; pueden ser fáciles o complicadas, según se le ocurran y según hayáis acordado antes entre los dos.

También se puede jugar a dar las tres instrucciones por escrito y se puede hacer el juego de "encontrar el tesoro", con un mapa e instrucciones (tantos pasos adelante, torcer a la derecha, levantar unas hojas secas- o un cojín, si es dentro de casa- etc.) Pide a tu hijo que se fije bien en carteles e indicaciones en el supermercado, para ayudarte a encontrar las cosas que quieres.

ESTA CASA ES UN DESASTRE

Qué pocos son los que ven el trabajo de limpiar la casa con alegría y con entusiasmo. Seguramente es porque miramos en bloque todo lo que hay que hacer y nos desanimamos.

Lo mismo que en la clase se dividen las asignaturas del curso en trocitos, limpiar la casa también se puede dividir en partes que, aunque no sean muy apetecibles, al menos son digeribles.

El trabajo se puede dividir por espacios (por ejemplo: de momento vamos a limpiar sólo esta habitación) o por labores (por ejemplo: hoy vamos a limpiar todas las ventanas, pero sólo las ventanas). A tus hijos les puedes pedir, por pasos, que recojan su ropa y sus juguetes; luego que limpien el polvo; por fin, que pasen la aspiradora.

El trabajo resulta mucho más agradable si se hace entre dos o si se hace al ritmo de música: las marchas militares son muy eficaces y el rock-and roll hacen que se mueva el paño de polvo. Convierte la limpieza en un juego. Calcula cuánto tardaréis en acabar el trabajo y luego compruébalo con el reloj. Incluso se puede hacer una carrera, entre tu hijo y tú, a ver quién limpia más rápido.

LAS EXCUSAS NO VALEN

Esta actividad enseña a los niños que hay que organizar el trabajo, que hay que hacerlo y que las excusas no valen, ni en la casa ni en el colegio. Se necesita papel, lápiz y una regla.

Haz un plan de trabajo, desde que los niños vuelven del colegio (las cinco o las seis de la tarde) y la hora de acostarse. Cada niño debe saber qué trabajos le tocan a él y él puede elegir la hora de hacerlo. El plan puede ser así, más o menos:

TRABAJO	HORA	HECHO
Poner la mesa	8,30	
Hacer la tarea	6,30	
Limpiar las ventanas	6,00	
Ordenar tu armario		

El plan se puede poner en público y que cada niño ponga en la tercera columna la hora en la que hizo el trabajo. Al acostarse, o al día siguiente, se ve si todos los trabajos se hicieron a su hora. Si no, discutir si fue por un motivo justo o por una excusa y se explica a los niños que las excusas no valen.

Cada familia debe tener su sistema de premios. Lavar la vajilla, poner la mesa, hacer la tarea, deben tener alguna clase de recompensa. Los hijos esperan nuestras reacciones: ¿se les premiará por callarse o por hablar? ; ¿por leer un libro o por ver la tele? ; ¿por guardar las reglas o por no hacer caso de ellas? ; ¿por ser responsables o por hacer lo que les viene en gana? La familia necesita reglas claras, justas y que no cambien por capricho o por el humor de los padres. Los premios pueden ser: un regalo, buenas notas, dinero, una palabra de alabanza, un beso... pero siempre son eficaces. También pueden ser internos, es decir, venir del mismo niño: por ejemplo, la satisfacción que siente una buena hija o un buen hijo al ver que está ayudando de verdad a sus padres.

Respecto al colegio, los niños tienen que aprender que la sana competitividad en los estudios es muy diferente de la sana competitividad en los deportes. En los deportes, uno gana y otro pierde, y

se acaba el juego. En clase hay continuas victorias y continuas derrotas y, al final, el que triunfa es el que no se desanima. Deben aprender del ballet o del patinaje sobre hielo: si uno de los que compite se cae, se levanta enseguida con una sonrisa. Así hay que hacer en la vida. Para competir sanamente, hay que saber perder; hay que aceptar los fracasos, sin sentirse un fracasado; hay que levantarse siempre del suelo e intentarlo otra vez.

Actualmente, tanto los padres como los profesores estamos más preocupados que nunca por la falta de motivación de los niños: ¡hay tantos chicos y chicas que dicen que están aburridos! El aburrimiento era un problema de adolescentes, pero ahora afecta a los niños y cada vez más pequeños. La tele les ha acostumbrado a una nueva sensación cada pocos segundos; cuando "no pasa nada", se aburren. Pero para saber algo medianamente bien, hace falta mucha paciencia y mucha perseverancia. El interés en aprender es el corazón de la motivación. Cuenta a tus hijos algo que tú hayas aprendido en las últimas semanas o en los últimos meses. Pregúntales qué cosas nuevas han aprendido ellos en el colegio, o cuando iban por la calle, o viendo la tele. Cuando lo veas oportuno, propónles las grandes preguntas:

- ¿Qué es lo que les entusiasma y qué es lo que les desanima?
- ¿Cuál es la materia sobre la que desearían saber más?
- ¿Con qué personas se sienten más entusiasmados para trabajar y aprender algo?

Recuerda que lo que más motiva a tus hijos es ver a sus padres interesados en algo. Así que pregúntate: ¿cuál es la próxima cosa que yo quiero aprender?

Capítulo 5. Tercera megahabilidad: esfuerzo.

Esfuerzo significa no contentarse con "ir tirando", sino buscar un trabajo bien hecho. Es fácil reconocer el esfuerzo cuando lo vemos, por ejemplo, en el médico que nos escucha y nos habla sin prisa; en el camarero que nos atiende bien; en el estudiante que hace su tarea y la revisa bien antes de entregarla.

También es fácil reconocerlo, y echarlo de menos, cuando no lo vemos: en el mecánico que aprieta mal los tornillos de nuestro coche; en el fontanero que asegura que vendrá tal día y no viene; en los estudiantes que redactan mal, escriben mal y presentan mal sus trabajos. Muchos creen que con decir "hago lo que puedo" ya están justificados, pero la verdad es que no hacen lo que pueden, sino mucho menos de lo que pueden. En el colegio, en el trabajo y en la casa. ¿Cómo podemos ayudarles a hacer, de verdad, todo lo que pueden, es decir, a hacer las cosas bien? Este capítulo propone algunas respuestas.

Hay una cuestión de fondo: si todo depende de la capacidad innata de cada uno, es poco lo que podemos hacer por mejorarla; pero si los resultados dependen del esfuerzo (supuesta, claro está, una capacidad básica), entonces tenemos mucho campo donde trabajar.

El esfuerzo tiene sus secretos y tenemos que enseñárselos a los niños. Tienen que saber que un pequeño esfuerzo puede tener resultados grandes. Por ejemplo: si en una empresa una secretaria, al sonar la hora de salida, salta como si tuviera un resorte, y otra, antes de levantarse pregunta al jefe si queda algo por hacer o ya puede irse, ya se sabe cuál de las dos seguirá con su trabajo y cuál será despedida, si llega el momento de una reducción de plantilla. Si un camarero se acerca con frecuencia y pregunta si todo está a tu gusto y si necesitas algo más y otro, en cambio, te ignora aunque lo llames varias veces, es fácil adivinar cuál de ellos se llevará una buena propina.

Otra cosa que deben aprender es que con el esfuerzo podemos disfrutar, si lo hacemos con gusto. El jugador de tenis que ensaya una y otra vez el saque, el futbolista aficionado que entrena sin cansarse, el dibujante, el que aprende a bailar, hasta el corredor de maratón, no sólo se esfuerzan sin desmayo, sino que gozan con ese esfuerzo.

Aquí sugerimos algunas actividades para animarles a esforzarse.

MI DÍA

Dedica tiempo a hablar con tus hijos del placer del trabajo y del esfuerzo. Si te gusta tu trabajo, tanto mejor. Si en parte te gusta y en parte no, háblales de la parte que te gusta. Sin ocultarles la dureza del trabajo, háblales de la satisfacción de terminar bien lo que habías emprendido: cómo conseguiste convencer a un comprador que se resistía, cómo conseguiste arreglar la fotocopidora o la lavadora, cómo hiciste algo por lo que te felicitaron.

La lista no tiene que estar compuesta de grandes cosas. También debes explicar a tus hijos que no todos los problemas se solucionan con facilidad y rapidez. Si sentiste frustración, explícaselo, pero no te quedes en el enfado o la impotencia: que ellos vean que vas a seguir intentándolo y que la alegría de un trabajo bien hecho es mayor que los problemas diarios que surgen.

Después pregúntales cuáles fueron sus éxitos: una alabanza del profesor, un nuevo amigo en recreo, un progreso en algo. Que se den cuenta de que, si se esfuerzan, pueden conseguir mucho.

LOS QUE LO HACEN BIEN

Se trata de llamar la atención de tus hijos hacia las personas que trabajan bien, que se esfuerzan en serio. Haz que se fijen, por ejemplo, en ese señor que trabaja en la estación de servicio y, sin que nadie se lo pida, te limpia el parabrisas o los faros, mientras se está llenando el tanque de gasolina. O en la cajera del supermercado que, en vez de ponerse a charlar con otra cajera, atiende a los clientes con rapidez y cortesía. O en la persona que trabaja en una tienda (o en un bar o en un kiosko) y atiende a todos los clientes con una sonrisa, en vez de dar la impresión de que le molestan cuando le piden algo.

Más que todas las teorías, esos ejemplos prácticos y la admiración que tú demuestras hacia esas personas, enseñarán a tu hijo lo que es un trabajo bien hecho y lo animarán a intentarlo.

SIN MIEDO AL FRACASO

Es muy posible hacer un máximo esfuerzo y sin embargo fracasar. El fracaso es una amenaza doble: antes de hacer algo, el miedo a fracasar nos puede paralizar, porque nos amenaza con el ridículo; después de hacer algo y fracasar, ese fracaso nos desanima y nos quita las ganas de intentarlo otra vez (puede llegar a desanimarnos para siempre).

Para quitar a tus hijos el miedo al fracaso, puedes usar las páginas de deportes del periódico. Casi cada día se habla en ellas de un equipo de fútbol que luchó hasta el final, de un atleta que se esforzó hasta el último minuto. Queda claro que aunque no ganara el partido o la carrera, se merecen todo el respeto de sus seguidores y queda claro que volverán a intentarlo y que ese fracaso no será un freno para el futuro.

Hablando de esfuerzo, un punto interesante es el de las tareas escolares en casa. Los niños las suelen rehuir todo lo que pueden, a los padres tampoco les gustan mucho y entre los profesores hay discusión. Pues bien, un estudio reciente de la Universidad de Michigan muestra que, en Estado Unidos, los estudiantes menores de 12 años dedican un promedio de 14 minutos diarios a la tarea y

además dicen que no les gusta nada; en Japón, esos mismo niños dedican 37 minutos a la tarea y en Taiwan dedican 77 minutos y además, los niños de esas edades en ambos países dicen que disfrutaban haciendo la tarea. Más aun, en esos dos países, tan avanzados tecnológicamente, los días reales de clase son 240 al año, mientras que en Estados Unidos son 180. ¿Qué cifras tenemos para España? Cada padre puede calcularlas fácilmente, tanto respecto a los minutos de tarea de sus hijos pequeños, como a los días reales de clase.

Los niños creen (¿será por influjo de la tele?) que hay atajos para todo y que todo se puede hacer en poco tiempo y sin esforzarse. Pero ese principio no aplica a las cosas importantes de la vida y los niños deberían saberlo.

Ahora no quiero entrar en la discusión de si los niños necesitan más tareas para hacer en casa, o si necesitan menos. Lo que afirmo es que deben tomarla en serio y que los padres deben ayudarles a eso, incluso cuando piensen, los padres, que alguna tarea es inútil o una pérdida de tiempo. No es algo optativo: es algo que los niños tienen que hacer, sea fácil o difícil, entretenido o aburrido. Después los padres podrán discutirlo con el profesor.

Las tareas del colegio son para los hijos, no para los padres. El hacer las tareas de los hijos no es la mejor manera para que aprendan matemáticas o lenguaje, ni para que aprendan honradez. Es bueno discutir con ellos o escuchar lo que han escrito, pero el trabajo lo deben hacer ellos. Lo que los padres pueden ofrecer es una "infraestructura" que facilite a los niños el trabajo. Aquí te ofrecemos algunas actividades que pueden ayudar a crear esa infraestructura.

LUGAR DE ESTUDIO

Todos los niños necesitan un sitio para hacer sus tareas. Si están más a gusto en la mesa del comedor, muy bien; pero aun así, le darán más importancia a la tarea si ven que tienen un sitio especial para hacerla. No hacen falta muebles lujosos ni complicados: se necesita una mesa, una silla y una luz. Recorre la casa con tu hijo, para encontrar ese rincón especial de estudio. Amuéblalo lo mejor que puedas: comprar una mesita de segunda mano no es caro, pero demostrará a tu hijo que te tomas en serio su trabajo. Deja a su inspiración el decorado y el poner una estantería sencilla o cajas de cartón para los libros. Todo puede ser muy sencillo; lo importante es dar a tu hijo el mensaje de que en esta casa se valora mucho el estudio.

Es bueno hablar con tu hijo acerca de su tarea, una vez que la haya hecho. Se trata de una conversación, no de un control: ¿fue fácil o difícil?, ¿te gustaría saber, más sobre eso? Le puedes proponer buscar más en la biblioteca del colegio, o ir juntos a visitar un museo. Tienes que demostrar interés, para que ellos sientan interés. Para animarles a aprender más y más te proponemos esto:

NUESTRA CASA, UN SITIO DONDE SE APRENDE

Aunque la casa sea pequeña, aunque sea un apartamento, debe quedar claro a todo el que viva en ella o venga de visita, que aquel es un sitio donde se aprende.

Desde pequeños, hay que animar a los niños a leer todo lo que puedan. Debes tener libros y revistas interesantes en todas las partes, incluso en el baño. No hace falta que las revistas sean de esta semana, lo importante es que sean interesantes. Puedes pedirles a tus amigos, una vez que las hayan leído, o puedes organizar un sistema de intercambio con ellos. Las cosas que haya siempre material "fresco" de lectura, lo mismo que hay comida fresca. Que tus hijos te vean leer con frecuencia y te oigan hablar sobre lo que lees.

También hay que animarles a escribir. Pon papel y lápiz o bolígrafo en varios sitios de la casa: junto al teléfono, para anotar mensajes; en la cocina,

para anotar lo que hay que comprar; y es bueno que cada uno tenga su cuaderno a mano, para escribir sus ideas, proyectos, cuentos, etc.

Cuando hagan algún dibujo en el colegio, conviene hacer una "exposición" en casa durante uno o varios días: puede ser en un cuadro especial para eso, o con imanes en la nevera, o en una cuerda con pinzas de la ropa. Que se sientan orgullosos de lo que han hecho y que vean que se aprecia. La "exposición" podrá ir cambiando continuamente.

Un punto importante es el tiempo que los niños dedican al estudio. Todo el mundo sabe que unos alumnos terminan el trabajo en poco tiempo, mientras otros son más lentos y necesitan mucho más tiempo que los primeros. Eso es normal. Pero lo importante es que cada niño dedique a su trabajo el tiempo necesario para hacerlo bien. Cuando hables con tus hijos, pregúntales si creen que están dedicando a sus tareas el tiempo suficiente para hacerlas bien. Cuando hables con los profesores de tus hijos, pregúntales si ellos creen que los niños dedican bastante tiempo a su trabajo, o lo hacen a la ligera para salir del paso.

Otra vez viene aquí a cuento la tele. Si tus hijos ven mucha tele y estudian poco, no quiere decir que deberían tener más tareas. Si las acaban en poco tiempo, no tienen por qué ponerse automáticamente a ver la tele. Ver la tele no deja un sentimiento de haber hecho algo útil. En cambio, coleccionar sellos, montar modelos de aviones o barcos, cocinar algo bueno o practicar un deporte, sí dejan esa sensación, precisamente porque requieren esfuerzo.

Te recordamos lo que dijimos al principio de este capítulo: los niños deben saber que el esfuerzo es agradable. Tanto el esfuerzo físico, de nadar, correr o practicar cualquier deporte, como el esfuerzo mental de aprender algo, escribir algo, comprender algo. Por eso, no hay que tener miedo a las viejas frases, que debemos repetir a nuestros hijos: "pórtate bien en el colegio, aprende, trabaja duro". En cambio, la falsa compasión puede hacer de nuestro hijo un blando y un inútil.

Capítulo 6. Cuarta megahabilidad: responsabilidad.

Los padres que dicen a sus hijo (o lo piensan): "¿por qué llegas siempre tarde?, ¿se puede saber dónde has estado?, ¿cuándo vas a madurar?", están expresando que sus hijos no son todavía responsables y que hay que ayudarles a serlo.

Los padres que dicen a sus hijos: "sé que puedo contar contigo; eres una persona responsable; yo sé que me dices la verdad" están alabando la responsabilidad de sus hijos.

En este capítulo trataremos de la responsabilidad, es decir, de cómo nuestros hijos pueden saber en cada momento lo que tienen que hacer y cómo ganarán en respeto a sí mismos, si lo hacen. La responsabilidad abarca un campo muy amplio: desde usar un despertador para levantarse a tiempo, hasta aprender que mentir está mal. Todo ello se resume en "hacer lo que se debe" en cada momento. Por eso las actividades de este capítulo serán muy variadas:

- Unas se refieren a saber cuidar sus cosas y las cosas de otros.
- Otras se refieren a hacer sus tareas, las del colegio y las de casa.
- Otras intentan enseñarles a decidir y a tener en cuenta los valores.

LA ROPA

Cuidar de su propia ropa es tal vez la primera área en la que se puede ejercer la responsabilidad.

La primera actividad es tener el armario ordenado por pantalones, faldas, blusas, camisas, ropa interior, ropa de verano y ropa de invierno. Si hace falta, enseña a tus hijos a poner etiquetas en el lugar donde debe ir cada cosa.

La siguiente actividad, es dejar cada noche preparada la ropa que se va a usar al día siguiente, comprobando que no está sucia ni rota.

La tercera actividad es lavar la ropa. Pueden empezar por lavar a mano, enseñándoles la diferencia entre tela fuertes y telas delicadas. Luego se puede

pasar a la lavadora. Hay que explicarles cómo funciona, los programas principales y decirles que, al principio, sólo la pueden poner cuando esté su madre o su padre presentes. Puede que les lleve algún tiempo obtener la "licenciatura" en lavadora, pero es un magnífico desafío para ellos.

Lo mismo con la plancha: tienes que explicarles lo esencial y que empiecen por planchar pañuelos; cuando lo hagan bien, pueden "pasar de curso" a camisas y, después, a pantalones. Planchar es demasiado para los de 4 años, pero los de 7 y 8 años lo pueden hacer estupendamente.

La siguiente actividad es coser la ropa. Enséñales a enhebrar una aguja, a coser un botón. Se puede empezar en ropa vieja y no importa que quede un poco torcido: ya mejorarán. Otras tareas pueden ser: coser lo que está roto, ponerle un parche de color a unos pantalones vaqueros, hacer una colcha de retales, etc.

UNA CAJA PARA CADA UNO

Hay niños que, al volver del colegio, dejan sus libros y su ropa en cualquier sitio y, al día siguiente cuando salen con prisa, no encuentran nada, (eso les pasa también a algunos adultos). Puede ser muy útil que cada uno tenga una caja de cartón, forrada o decorada a su gusto, y del tamaño que cada uno necesite. Puede estar en su habitación, o a la entrada, o donde mejor convenga. Aunque a veces se olviden de dejar allí sus cosas, al menos sabrán que deberían haberlas dejado y aprenderán para la próxima. Dentro de la caja grande puede haber una más pequeña, para gafas, llaves, etc. Al forrarlas o decorarlas, se pueden conseguir verdaderas obras de arte. Es importante que ningún niño toque las cosas que hay en la caja de otro.

También para desarrollar la responsabilidad en los hijos, son muy útiles las dos actividades siguientes:

¡PROMESAS, PROMESAS!

Cuando se pide a los niños que hagan alguna tarea, con frecuencia responden con una promesa. Pueden ser promesas sinceras, hechas con la buena intención de agradar. Pero muchas veces no se dan cuenta de que al hacer una promesa nos comprometemos, si somos responsables.

Para que reflexionen, debes hablarles alguna vez de las malas consecuencias de no cumplir las promesas y de no ser responsables en lo que hemos aceptado hacer. Por ejemplo: si no se riegan las plantas, se secan; si no se alimenta a los animales (¡o a los niños!) se quejan; si no se saca la basura, huele. Pregunta a tus hijos qué pasaría si los padres decidieran no comprar comida o no cocinar; si el chofer de la guagua se quedara en su casa; si el operador de cine se quedara en el café de enfrente. ¿Qué pasaría si la gente hiciera sólo los trabajos que le gustan? Háblalo con ellos y que ellos te digan, en sus palabras y con sus ejemplos, lo que es justo y lo que es injusto, lo que es responsable y lo que es irresponsable.

CUIDAR LAS COSAS

Hay niños que cuidan bien sus cosas, pero hay otros que las pierden y las rompen y si se les regala algo, aunque sea muy caro, acaba pronto en la basura.

La primera actividad es hablar con tu hijo o hija, antes de comprarles algo, sobre cómo lo van a cuidar. Por ejemplo, un cachorrillo o un gatito necesitan atención diaria: haz un contrato con el niño, escríbelo y ponlo en un lugar visible. En el contrato debe constar quién le da de comer al animalito, quién lo lava, quién lo saca a pasear y a qué horas aproximadas lo hará.

Si se trata de un ordenador, haz que en la tienda te expliquen bien, a ti y a tu hijo, no sólo cómo funciona, sino también cómo hay que cuidarlo.

Por último, en toda casa tiene que haber cosas "prohibidas". Suelen ser las medicinas, el maquillaje de mamá, algún jarrón o florero bueno, los discos, los cuchillos grandes (y no digamos las armas, si las hay). El niño también puede tener una caja con sus tesoros y puedes hacer un pacto con él o con ella: tú no tocas su caja y él o ella no toca las medicinas y el maquillaje. Se declaran solamente "intocables" esas cosas (las suyas y las tuyas) y se cumple el pacto a rajatabla.

También ayuda a ser más responsables, el hablar de vez en cuando de cómo nos preocupamos todos si se retrasan los que esperamos. Los niños se preocupan si sus padres, que trabajan, llegan tarde para la comida; los padres se preocupan cuando los hijos que han ido al cine vuelven tarde o si han salido y se retrasan de la hora acordada para volver. Habla con tus hijos de cómo disminuir esas preocupaciones (y, por tanto, hacer más felices a los demás), siendo más diligentes en cumplir la hora de vuelta.

La responsabilidad tiene mucho que ver con el crecimiento moral. A todos los niños se les presentan dilemas como: ¿qué hago si veo a otros copiando en un examen, o rompiendo algo del colegio, o robando? ; ¿qué hago si un amigo mío pelea con otro y mi amigo no tiene razón y, peor todavía, si quiere que yo me disguste también con el otro? Son dilemas difíciles, que van a probar si el niño sabe distinguir el bien del mal y si es capaz de elegir el bien. Es muy probable que nuestros hijos estén más expuestos a tentaciones, por ejemplo de drogas y delincuencia, de lo que nos ha pasado a nosotros. Los niños necesitan dos cosas: haber visto a sus padres esforzarse por ser honrados (aunque alguna vez todos tengamos un fallo), y haber hablado mucho sobre lo que está bien y lo que está mal y qué es lo que ellos consideran valores.

No basta con preocuparse: hay que hablar con claridad. Por ejemplo, se puede hacer una pequeña representación (los psicólogos la llaman "role-playing") sobre cómo decir que "no" a un desconocido que te invita a ir con él o que te quiere invitar a un helado; o sobre cómo decir "no" a un amigo que te invita a droga; o sobre cómo resistirse a un grupo de compañeros que quieren que vayas con ellos a robar o a romper cristales. También es muy útil hacer ver a los niños que también nosotros tuvimos, y tenemos, tentaciones y de qué modo procuramos vencerlas.

Nuestros hijos irán madurando en su moral y en su responsabilidad, paso a paso: cuando son muy pequeños, no distinguen el bien del mal, pero hacia los cuatro o los cinco años ya deben tener un sentido sencillo de justicia: no le pego a otro, si él no me ha pegado antes; sólo le quito cosas al que antes me las quitó a mí; si otro me da chicle, yo le doy chicle cuando yo tenga. Hacia los once o doce años, ya no hay que darle tantos premios ni castigos para que se porten bien, sino que él o ella solos saben lo que se espera de ellos y lo hacen, por ser aceptados y queridos. Luego, hacia los dieciocho o veinte años, llegará la edad adulta en la moral: sabrán comprometerse y decidirán por sí mismos, sin necesidad de que nadie les presione. Todo ello es un crecimiento lento y nosotros podemos ayudarles mucho, animándoles a pensar, a reflexionar sobre lo que está bien y mal, a ser responsables.

Capítulo 7. Quinta megahabilidad: iniciativa.

La iniciativa es el corazón del saber científico: es ella quien nos hace formular preguntas y buscar respuestas. Es ella la que nos hace buscar, experimentar, imaginar cómo funcionan las cosas y el mundo.

Las actividades de este capítulo son como un trabajo de laboratorio, pero ese laboratorio está en nuestra cocina, en nuestra casa, en el patio. Vamos a ver qué les pasa a los fideos cuando los echamos en agua hirviendo, o qué le pasa al agua si la ponemos en el congelador, o qué les pasa a las plantas si nunca les da la luz del sol. Que los niños se den cuenta de que la ciencia no es para las páginas de un libro de texto, sino para la vida.

Así los niños aprenden lo que es una causa y lo que es efecto. Ven que el agua cambia cuando hierve. Comprenden lo que es organización, viendo las tuberías de la casa. Aprenden lo que es orden, al tener que clasificar cosas. Y todo eso lo hacen con la mayor naturalidad, contigo, en casa.

En efecto, no sólo fuera de casa se aprende. Me acuerdo de nuestras "lecciones científicas" cuando mis hijos eran pequeños: mirábamos el agua hervir, cronometrábamos cuánto tardan los fideos en ponerse blandos, derretíamos cubitos de hielo al sol y a la sombra, metíamos cucharas metálicas y de madera en el agua caliente y luego las tocábamos con cuidado para ver la diferencia de temperatura. Y discutíamos todo lo que hacíamos.

No hace falta llevar con frecuencia a los niños a un museo o al zoológico, aunque es una buena costumbre: esos niños pueden aprender mucho en la casa, o si se los lleva al banco o al supermercado. O a tu lugar de trabajo, si puedes.

MÁQUINAS: MIRA Y ESCUCHA

Las cocinas hacen ruidos: que tu hijo le ponga un nombre a cada ruido, por ejemplo, la nevera zumba, un ventilador silba, el aceite hirviendo chisporrotea, etc. Que mire despacio una bicicleta y diga la importancia de cada pieza. Levanta el capó del coche y juega con él o con ella a saberse los nombres de las piezas principales. Explícales de dónde viene la electricidad que llega a las bombillas de la casa o a la tostadora.

AGUA, AGUA EN TODAS PARTES

El agua es un elemento maravilloso para estimular el pensamiento científico. Te recomendamos estos experimentos sencillos:

Pon agua en una bandejita de hielo y métela en el congelador: ¿cuánto tarda en helarse? Prueba con distintos niveles de agua en los distintos compartimentos de la bandejita.

Saca unos cubitos de hielo y ponlos en la mesa de la cocina: ¿cuánto tarda en derretirse? Ponlos en distintos lugares de la habitación: ¿se derriten antes en un sitio que en otro y por qué?

Fabrica un poco de agua salada, añadiendo dos cucharaditas de sal a dos tazas de agua. Llena una bandejita de hielo con esa agua y otra con agua del grifo y mételas en el congelador. Al poco tiempo, el agua del grifo estará helada y el agua salada estará gelatinosa. Haz que un huevo flote en las dos aguas: primero en la del grifo y luego en la salada; todos verán que en la salada flota mucho más, se hunde menos. Les puedes decir que eso pasa en el Mar Muerto, que es todavía más salado que los mares corrientes y por eso se flota muy bien en él.

Pon una capa delgada de agua en un plato, al sol. Que tu hijo marque con un lápiz el nivel. Pon otro plato, con la misma cantidad de agua, pero a la sombra: ¿cuál se seca antes? Habla con tus hijos sobre todas esas cosas.

CALIENTE Y FRÍO

Deja que los niños solos hagan este experimento. Que pongan dos ollas con agua al fuego. Los fuegos deber ser iguales, pero en una olla debe haber bastante más cantidad de agua que en la otra. Que tus hijos se fijen bien en cuánto tarda cada olla en hervir.

Otro "experimento" consiste en cronometrar cuánto tardan los espaguetis en ponerse blandos, desde el momento en que los ponemos en agua hirviendo.

Si tienes un termómetro grande, de pared, haz ver a tus hijos las diferentes temperaturas que hay en la casa: pon el termómetro un ratito al sol, luego otro rato a la sombra, luego dentro de la nevera (y en el congelador, si puede marcar hasta 10 bajo cero), cerca del fuego o del agua caliente...

LUZ Y SOMBRA

El primer experimento es ver que las sombras tienen longitud diferente según sea la hora del día. Que los niños se pongan exactamente en el mismo lugar a varias horas del día (por ejemplo de mañana, a mediodía, a la tarde) y que señalen en el suelo hasta donde llega su sombra a esa hora. Hazles ver que lo mismo pasa con todo: con los árboles, las casas, la torre de la iglesia.

Usando una luz fuerte dentro de casa, juega con ellos a sombras chinas y a mover rápido las manos para "dejar atrás" a la sombra: ¿por qué es imposible?

Juega con ellos a reflejar la luz del sol con un espejito y colocarla en diferentes lugares de la habitación (pero que luego no molesten a los vecinos ni a los que pasan por la calle!).

Para que comprendan que la luz pasa a distinta velocidad por el agua que por el aire, llena un vaso transparente hasta dos tercios de agua y mete una cucharilla: mirando desde distintos ángulos, se ve la cucharilla como partida, según la luz reflejada en la cucharilla tenga que pasar por el agua o no...

CÓMO CRECEN LAS PLANTAS

¿Qué necesitan las plantas para vivir? ¿Qué les pasa si no lo tienen?

Pon dos plantas parecidas, una al lado de otra. Que tu hijo y tu hija riegue una, pero ignore a la otra durante una semana más o menos. ¿Qué sucede? Cubre con papel de aluminio algunas hojas de una planta que necesite sol y déjalas cubiertas durante una semana. ¿Qué aspecto tienen las hojas que estaban cubierta, después de una semana de no tener sol y en qué se diferencian de las otras, las que sí se alimentaron de sol?

ORDENAR COSAS

De vez en cuando hay que ordenar los diferentes objetos que hay en la casa, si no queremos que ésta se convierta en un leonera. Haz que tus hijos pequeños te ayuden a ordenar:

- *La caja de herramientas: ellos pueden ordenar los clavos por longitud.*
- *Tus joyas y bisutería: separar anillos, pulseras, pendientes, etc.*
- *Sus armarios: poniendo toda la ropa en orden.*
- *La caja de costura: ordenar hilos, agujas, alfileres, etc.*
- *Libros: se pueden ordenar por tamaño, por autores, por materias, o por otros criterios (colores, "libros interesantes" y "libros aburridos")*

La capacidad de ordenar es muy importante, no sólo por limpieza, sino porque ordenar es clasificar y eso desarrolla la inteligencia. Además, un niño o niña que ordena la casa con su madre o su padre, se siente importante.

PREPARAR LA ACCIÓN

Enseña a tus hijos que, antes de hacer algo, hay que planificarlo y hay que preparar los materiales necesarios. Puede ser hacer un escenario de juguete para machanguitos de papel, o preparar una fiesta para sus compañeros, o hacer un postre. Que vean lo que ya hay en casa y lo que hay que comprar.

Una variante de esa actividad es pedir a los niños que se informen sobre alguna actividad que quieren hacer: tocar la guitarra, hacer un bizcochón, empezar una colección de discos, etc. Es muy bueno estar informado antes de empezar: saber antes de hacer.

QUÉ HAY QUE HACER EN CADA MOMENTO: EL CALENDARIO FAMILIAR

Los niños siempre se están olvidando de todo, especialmente de las citas que tenían con alguien y de sus responsabilidades. Se necesita un calendario grande, con cuadrados grandes para cada día. Sentados alrededor de la mesa, con el calendario delante, se empiezan a rellenar las casillas más fáciles: el cumpleaños de cada uno, el día que hay que vacunarse o ir al médico, una excursión que ya tiene fecha, etc. Se puede usar un color para cada miembro de la familia. Luego se cuelga en un lugar bien visible y todos lo miran cada día. Si queda sitio en la casilla del día, se puede usar para mensajes: "mamá, no olvides dejarme dinero para el bocadillo", "si sales, cómprame un cuaderno", y también otros más divertidos, como "hoy estabas muy guapa", "gracias por fregar la loza", etc.

EN TIEMPO DE ENFERMEDAD

Cuando tu hijo está enfermo en cama, lo primero que hay que hacer es todo lo que diga el médico: tomarse las medicinas, alimentarse como el médico recomiende y descansar y dormir todo lo que sea necesario. Pero quedan muchas horas libres y, si no tiene fiebre o dolor de cabeza, se pueden aprovechar esas horas en muchas cosas, no sólo en ver la tele. Por ejemplo, a unos les gustará leer el periódico del día o revistas, o libros. O le gustará que alguien le lea (eso gusta a todo el mundo, incluidos los adultos). En otro rato pueden los niños dictar una carta para sus abuelos; o recortar fotos de revistas viejas y hacer carteles bonitos; o pegar en un álbum las fotos que andan por ahí metidas en una caja; o dibujar. También pueden, sobre todo los pequeños, inventar una historia, que alguien se la escriba en un cuaderno y luego él la ilustra con dibujos. También pueden aprovechar, tanto las niñas como los niños, para aprender a tejer, o coser, o bordar. La cosa es no aburrirse ni perder tiempo.

DÍA DE TIRAR COSAS

A veces, cosas viejas y rotas son "tesoros" para un niño. Pero con el tiempo se van acumulando otras cosas, que son basura o que son inútiles. Para que el niño haga limpieza de su cuarto, puedes usar este juego: le dices "hoy es día de tirar cosas; te pago tanto por kilo, o tanto por bolsa". Que el niño o la niña vayan metiendo en bolsas de plástico lo que les sobra, de juguetes, ropa o papeles. Luego las revisas tú, para que no tiren lo que no hay que tirar y el resto se lo pagas al precio convenido. Una vez pagado, se separa en dos montones: lo que irá directamente a la basura y lo que se regalará a otros niños o a alguna institución. Así aprenderán a ser limpios y a no acumular cosas inútiles. La casa estará más desahogada. Y aunque tú tengas la última palabra sobre qué se tira o se regala y qué no, pero habrás dejado la primera iniciativa al niño, que así va aprendiendo a tomar decisiones.

A lo largo de la vida familiar de cada día hay muchas ocasiones para fomentar la iniciativa de tus hijos. Háblales de personas que dejan su patria, libremente u obligados por las guerras, etc. y que tienen el valor de empezar una nueva vida en un país extraño, de lengua distinta. Convéncelos de que nunca hay que tener miedo ante la vida y ante las dificultades. Déjalos que propongan sus ideas; por ejemplo, un día de fiesta pregúntales que podrían ustedes hacer. Si dicen "una excursión" y el tiempo es bueno, acepta su idea y pídeles que ayuden a preparar los bocadillos, etc. Si no se puede salir, explícales cuál es la razón para quedarse en casa y vuelve a preguntarles a qué les gustaría jugar en casa.

Pregúntales qué significa que "una decisión está madura". Explícales que si uno se precipita al decidir, puede equivocarse y meter la pata; pero que si uno retrasa una y otra vez la decisión, cuando ya tiene los elementos para decidir, se hace daño a sí mismo y la decisión "se pudre" como la fruta. Discute con ellos qué quiere decir "lo mejor es enemigo de lo bueno".

Capítulo 8. Sexta megahabilidad: perseverancia (o constancia).

Para enseñar perseverancia a tus hijos, seguramente usarás frases así:

- "Primero hay que empezar y luego hay que seguir, sin cansarse".
- "Si se te cierra un camino, busca otro. Da todos los rodeos necesarios".
- "No basta con empezar; hay que acabar".
- "Aunque tengas muchas ganas de abandonar, sigue".
- "El que la sigue la consigue".

De esto trata este capítulo: de ayudar a nuestros hijos a no cansarse, sino llegar hasta el final. La perseverancia es madurez: suele ser la diferencia entre un niño y un adulto. Perseverancia es comprender de una manera vital que no basta enviar curriculum para conseguir un trabajo; que no basta con abrir un negocio para que ese negocio tenga éxito; que no basta presentarse como un candidato para llegar a ganar unas elecciones. Perseverancia es la diferencia entre los que lo intentan y los que triunfan.

Muchos piensan que los niños de ahora no son capaces de mantener la atención durante mucho tiempo, no son capaces de esperar para conseguir los resultados que buscan (demora en la gratificación). Pero se equivocan: son capaces de ambas cosas, si les enseñamos.

Para enseñar perseverancia hemos elegido en este capítulo algunas actividades que exigen fijarse en detalles y saber esperar a que pase el tiempo necesario. Son las siguientes:

FOTOS DE FAMILIA

Se necesita un álbum de fotos, o un cuaderno tamaño folio, o cartulinas grandes y un bolígrafo para escribir debajo de las fotos.

En la mesa más grande que tengas, vuelca las fotos de familia que tengas sin ordenar y discute con tus hijos la mejor manera de catalogarlas. Generalmente se elige el orden cronológico, pero se puede también elegir por personas o por lugares. Pega las fotos, ya ordenadas, en el álbum, cuaderno o cartulina y que tus hijos escriban lo que hay que poner debajo: "estrenando mi primer traje de baño", o "de excursión en ...". Si tus hijos son pequeños, que te lo dicten y tú lo escribes.

Se puede hacer un "collage" anual de fotos y enmarcarlo y ponerlo en una pared. Con el paso de los años, esos cuadros van cobrando más y más valor.

GUÍA DE TELÉFONOS FAMILIAR

Tener a mano los números de teléfono de la familia es importantísimo y es un buen ejercicio de escribir y de ordenar nombres alfabéticamente. Se necesita comprar un libro para direcciones y teléfonos o usar un cuaderno corriente.

Ante todo hay que escribir en un papel las personas o entidades cuyos teléfonos es útil tener a mano: familiares, colegio, taller del coche, pizza y teléfonos de emergencia.

Escribe en otro papel borrador esos nombres, pero separados por la letra que empiezan: todos los A juntos, los B, etc. Luego pon delante de cada uno el número que les corresponde, siguiendo el orden alfabético. Y, por fin, pásalos en limpio, en ese orden, al listín telefónico. El listín se puede adornar con algunos dibujos o fotos y debe estar siempre a mano, cerca del teléfono.

HISTORIAS CLÍNICAS

Conviene tener juntos, en un sobre grande o en una bolsa, todas las radiografías y análisis de todos los miembros de la familia y no diseminados por toda la casa. Pero, además de eso, es bueno tener una ficha sanitaria de cada uno, donde conste la fecha de las vacunas, las enfermedades que tuvo, cuándo fue al dentista o al oculista, las variaciones en peso y altura. Es la historia física de cada uno y puede ser muy útil cuando hay que ir al médico. Y no es difícil.

NUESTRO JARDÍN

Cuidar una planta ayuda a los niños a tener paciencia y a saber llevar hasta el final lo que han empezado. Se pueden comprar macetas pequeñas de plástico o incluso usar cartones de leche, cortados por la mitad. Se pone tierra buena, se compran algunas semillas de plantas bonitas y se plantan en la tierra. Se ponen en la ventana o en el patio o solana y se las riega según lo que diga el sobre de las semillas. Tardarán varios días en brotar; pero hay que hacer sentir a tus hijos la alegría de ver que brota algo que ellos plantaron. Cuando salgan las flores, se pueden regalar a un amigo o a un enfermo.

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

Estar todo el día sentados es malísimo para la salud. Hacer ejercicio requiere fuerza de voluntad; pero antes hay que planificarlo.

Ante todo, hay que hablar con realismo: ¿preferimos hacer ejercicio solos o acompañados?, ¿preferimos hacer ejercicio en casa o en la calle, cuánto tiempo podemos dedicar diariamente al ejercicio físico?

Toma nota de uno o dos ejercicios que cada uno pueda hacer regularmente, por ejemplo "correr" quince minutos frente al televisor; no usar el ascensor.

A continuación, piensa en lo que puede dañar tu salud: fumar, beber alcohol, no comer frutas y verduras...

Por último, hazte un plan de salud para esta semana y para la siguiente. Así darás a tus hijos un ejemplo de perseverancia.

ALCOHOL Y TABACO, FALSOS AMIGOS

Recuerda que, en muchas ocasiones, será difícil para tus hijos resistir la presión de amigos que los invitan a fumar o beber. Si conocen los efectos negativos del alcohol y del tabaco, podrán resistir mejor esas tentaciones.

Para esta actividad se necesitan periódicos y revistas, unas tijeras y buena conversación.

Empieza por preguntarles por qué razones creen ellos que la gente fuma y bebe: por ejemplo, por curiosidad o por aburrimiento. Pregúntales entonces cómo podemos evitar caer en esas trampas (deportes, otras actividades, etc.).

Predica con el ejemplo. Si les hablas mal del alcohol y del tabaco y tú fumas y bebes con frecuencia, no te creerán.

Busca en periódicos y revistas las noticias que haya acerca de estrellas y personajes famosos que se han destruido con el alcohol o las drogas, o las noticias de accidentes de tráfico debidos al alcohol. Recórtalos y haz, con la cooperación de tus hijos, un dossier. Pregúntales si ellos han oído de algún accidente por esas causas y cómo se podría haber evitado.

Si hay anuncios de tabaco (algunos muy bonitos, como los caballos de Marlboro), discute con tus hijos si es verdad esa felicidad que prometen. Déjalos que hablen con libertad, en un clima de confianza. No hables tú mucho: escúchalos.

DESPACITO Y BUENA LETRA

Se trata de hacerles comprender que muchos aprendizajes exigen tiempo y constancia. Pregúntales cuándo y cómo aprendieron a nadar, a montar en bicicleta o a escribir. ¿cuánto tardaron en aprender? ¿Se equivocaban mucho? ¿Todavía se equivocan?

A continuación elige algo que cada uno de nosotros haga bien y habla con ellos de cómo enseñarlo a otro de la familia o a un amigo. Poquito a poco: si es baloncesto, empezar por cómo hay que lanzar la pelota, cómo poner la manos; si es a coser, empezar por cómo se enhebra una aguja. Seguir adelante, aumentando la dificultad poco a poco. Enséñales a criticar constructivamente lo que el "aprendiz" va haciendo, sin desanimarlo ni ridiculizarlo nunca. Que sepan alentar al otro para que no se canse y no deje el aprendizaje hasta que lo domine.

Que los niños guarden su ropa bien ordenada en su armario, hagan su cama y ayuden todos los días a fregar la loza, parece que no tiene nada que ver con el trabajo escolar: pero tiene mucho que ver. Triunfar en los estudios tiene mucho que ver con la constancia, con seguir y seguir hasta el final. Si se les enseña esa constancia desde pequeñitos, los niños disfrutarán al dejar las cosas bien acabadas, nunca a medias

No se edificó Roma en un día, ni se tomó Zamora en una hora, aunque algunos adictos a la tele, como tus hijos, crean que sí, que todo se hace en un momento y sin trabajo. Mucho más que las generaciones anteriores, nuestros hijos necesitan aprender que las cosas no suceden de repente y que, a veces, exigen mucho tiempo. Conseguir un objetivo importante puede requerir días, meses y hasta años de esfuerzo: pero vale la pena.

No siempre tenemos que acabar lo que empezamos: depende de cada caso. Si empiezo a leer un libro para entretenerme y no me gusta, lo dejo. Pero los libros que me manden estudiar en el colegio o en el instituto, tengo que leerlos. Y si estoy trabajando en un taller o en una oficina, tengo que hacer los trabajos que me asignen, aunque no me gusten mucho.

Y no sólo el estudio y el trabajo. Si un niño decide apuntarse a lecciones de tenis o de guitarra, tiene que saber que no puede dejarlo después de la primera lección. Hay que saber insistir y esperar, lo mismo que hay que tener paciencia con una medicina y no esperar que haga efecto después de tomar la primera pastilla, ni un árbol se hace grande al día siguiente de plantarlo.

Capítulo 9. Séptima megahabilidad: sentir y mostrar afecto

Si tienes que decirle con frecuencia a tus hijos: "no seas tan egoísta", "no estás tú solo en el mundo", "piensa un poquito en los demás", etc. es que tu hijo está muy centrado en sí mismo y no piensa en los demás, ni le importan. Ese egocentrismo suele manifestarse en usar mucho "yo, a mí, pues yo, pero a mí, etc." y muy poco "nosotros, tú" etc.

Ahora bien, todos vivimos en medio de círculos concéntricos, como los que forma una piedra al caer al agua: familia, amigos, colegio o trabajo, comunidad. El centro es la familia y es en la familia donde los niños tienen que aprender la empatía, el querer y preocuparse por los otros, que luego utilizarán en los diversos círculos concéntricos.

En este capítulo sugerimos actividades para tener en cuenta a los demás. Esas actividades se centran mucho en el diálogo: compartir ideas y sentimientos, utilizando pequeñas ocasiones para conectar y comunicarse.

MENSAJES EN FAMILIA

Dile a tu hijo o hijos que durante tres días hay que enviarse mensajes escritos, unos a otros. Cada mensaje tiene que decir algo bonito, agradable. Pero algo que sea verdad. Por ejemplo "tienes una sonrisa muy agradable", o "la comida que hiciste ayer estaba buenísima", o "me gusta lo limpio que eres", etc. Que los que todavía no sepan escribir te dicten sus mensajes. Al principio de este juego se suelen ocurrir críticas y cosas desagradables, pero después de un poquito de risas, los niños se lo toman en serio.

Hay que determinar cómo se intercambiarán los mensajes: sujetándolos con imán en la puerta de la nevera o dándoselos a cada uno cuando estamos sentados a la mesa.

Como toque especial, puedes pedirle a un "huésped misterioso" que envíe un mensaje a cada uno de tus hijos. Puede ser un amigo de ellos, uno de los abuelos o un vecino. Si no adivinan de quién es, se lo dices, una vez que lo hayan leído y que hayan tratado de adivinar quién es el autor.

QUÉ SIENTEN OTROS

Aunque los niños no suelen ser capaces de "ponerse en el lugar de otro" si todavía no tienen los 7 años, pero pueden empezar pronto a comprender algo de los sentimientos ajenos. Esta actividad se hace sólo charlando.

Para ayudarles a comprender a otra persona, por ejemplo un amigo o amiga de su edad, empieza por pedirles que hagan un dibujo de él o de ella. Aunque no sean buenos dibujantes, pueden expresar mucho con ese "retrato". Luego le preguntas posibles sentimientos de esa persona que han dibujado: "¿cómo se sentiría Maite si acabara de ganar una carrera?"; "¿y cómo se sentiría si llega a casa y ve que su hermanito pequeño le ha roto la muñeca o el juguete que ella más quería?" Luego se les pide que dibujen a otro amigo y se les pregunta: "¿cómo se sentiría Juan, este amigo tuyo, si se acabara de caer al suelo y se hubiera hecho un poco de sangre en la rodilla?"

Aunque ponerse en el pellejo de un adulto es mucho más difícil, luego puedes preguntarles: "¿cómo me siento yo cuando uno de mis hijos entra en casa con barro o con tierra en los zapatos y me lo pone todo sucio?" o "¿qué sienten los padres y madres cuando le tienen que decir cincuenta veces a sus hijos que hagan una tarea del colegio o un trabajito de la casa?"

Luego cambia los papeles y diles cómo crees tú que ellos se sienten el primer día de clase después de unas vacaciones, o cuando son elegidos (o no elegidos) para un equipo. Cuéntales tus emociones cuando tenías su edad: no les cuentes sólo cosas que pasaron, sino lo que sentiste (miedo, alegría, etc.).

¿A QUIÉN PUEDO AYUDARLE?

Si tienes cerca de tu casa algún pariente o vecino de toda confianza, sugiérele a tu hijo la posibilidad de ayudarle en alguna tarea importante, pero de modo regular, por ejemplo un día o dos días a la semana. Según sea la edad de tu hijo, podría ser hacer algunas compras para esa persona, ayudarle a escribir alguna carta, llevarle cartas al correo, o leerle en alto el periódico.

Por supuesto, es esencial que esa persona sea de fiar plenamente: tú debes informarte bien, antes de mandarle a tu hijo o a tu hija.

FELICITACIONES PARA AMIGOS Y VECINOS

Se trata de enseñar a tus hijos a hacer tarjetas de felicitaciones. Eso les da la oportunidad de ser creativos, aunque no sean grandes artistas. Sirve para decir a otros que los quieres, sin gastar mucho dinero. Se necesita papel, bolígrafo, tijeras, rotuladores de varios colores, antiguas tarjetas de Navidad o de felicitación y revistas.

Para que se inspire, puedes empezar por llevar a tu hijo a una librería o papelería y que vea las tarjetas de felicitación, serias y humorísticas, que hay allí. Después piensa con él (o con ellos) a quién le vendría bien una tarjeta de felicitación: alguien que cumpla años pronto, alguien que esté solo, alguien que esté enfermo o que lo esté pasando mal...

Ayúdales a hacer una tarjeta casera: se dobla el papel por la mitad, y así tiene portada, página de atrás y dos páginas en blanco en el interior, para escribirle algo. Para la portada, recorta una tarjeta antigua, o una foto de una revista, o que los niños hagan un dibujo suyo. Pídeles que piensen qué mensajes pueden escribir: para inspirarse, se pueden leer otras tarjetas o algún libro de poesía. Se escribe, se mete en un sobre y se manda por correo o se lleva a mano.

Hay muchos vecinos (no sólo los mayores y los que viven solos) que estarán encantados de recibir una de esas tarjetas. Y querrán más a tus hijos.

PERSONAS CON MINUSVALÍAS

Sentados juntos en casa (icon la tele apagada!) recordamos minusválidos físicos o psíquicos que conozcamos, o que sabemos que existen: el que usa silla de ruedas, el ciego, sordo, deficiente mental, tartamudo, cojo, etc. De lo que se trata es de suscitar la empatía de tus hijos hacia estas personas, de comprenderlos. Si sabes alguna historia sobre la valentía y la fuerza de voluntad de algún minusválido, cuéntasela a tus hijos. Explícales con qué cariño y bondad hay que tratar a los compañeros que tengan alguno de esos problemas. Explícales bien que reírse de quienes tienen esos problemas es de tontos y de egoístas. Que se imaginen por un momento que ellos fueran ciegos o necesitaran una silla de ruedas y que piensen lo duro que es, cuántos problemas tendrían.

EVALUACIÓN EN FAMILIA

Es importante que los niños se den cuenta de cómo su comportamiento afecta a los demás miembros de la familia. Es muy bueno tener, de vez en cuando, una "charla de evaluación", en la que salga todo lo bueno de cada uno y también lo negativo, pero sin agresividad, sino en el sentido de "en esto podrías mejorar".

Para que sea una evaluación "pedida" por el interesado y no una crítica impuesta por otros, cada miembro de la familia debe ir preguntando, en turno, a todos los demás, cosas como éstas:

- *¿Sé escuchar y comprender lo que me dicen?*
- *¿Ayudo mucho o ayudo poco en la casa?*
- *¿Molesto o entristezco a alguno o a todos los de la casa?*
- *¿Os doy muchas alegrías?*

Otro día se puede hablar de dos cosas que me dan alegría y dos cosas que me duelen. Cada uno habla por turno. Luego otro turno para decir una cosa que yo

podría hacer y que alegraría a toda la familia. Que comprenda lo fácil que es hacer feliz a otros: con un beso, una flor, un dulce, una palabra agradable. Que los niños lo sepan y se vayan acostumbrando a hacer felices a otros.

NUESTRO MAPA PRIVADO

Es bueno que los niños, desde pequeñitos, conozcan a los vecinos, el barrio y, poco a poco, su pueblo o ciudad. Eso les da seguridad.

En el papel más grande que puedas encontrar, pon un círculo con una X grande, que representa la casa. A un lado y otro, pon los nombres de todas las personas que conozcas y que son vecinos, a derecha e izquierda, en la misma casa o en las casas cercanas. Luego dibuja el camino que hay que seguir para ir al colegio y al supermercado. No te preocupes de calcular las distancias exactas, ni de hacer las líneas muy rectas. Después puedes poner los nombres de las calles y los números de teléfonos de personas o establecimientos que haya por allí: el supermercado, el dentista, los abuelos, la farmacia, etc. Luego se puede colorear un poco.

Luego se puede pegar o colgar en algún sitio donde todos lo vean durante dos o tres días y puedes preguntar a los pequeños dónde está tal cosa, etc.

HABLAR DE CÓMO SOMOS

Esta actividad sirve para que los niños se conozcan mejor y para que aprendan a comunicar a otros sus sentimientos. Se necesita un buen ambiente de confianza: ese ambiente se puede crear con otras actividades más sencillas.

Cada uno debe tener un papel y un lápiz o bolígrafo. El juego consiste en completar frases. Se dictan todas las frases (los comienzos) juntas, pero diciéndoles que dejen una línea en blanco, para poder completarla.

Las frases son:

- Me da mucha alegría cuando.....*
- Lo que me da miedo es.....*
- Me pongo triste cuando.....*
- Es divertido (o chachi) cuando.....*
- Mis cosas favoritas son.....*
- Cuando estoy solo me siento.....*
- Quiero mucho a.....*

Cuando todos hayan terminado, se leen las respuestas en voz alta (las puede leer el interesado o que cada uno dé su papel al que está a su derecha) y se comenta. Hablar sobre momentos alegres y momentos tristes. Puede haber alguna lágrima y muchas risas. Puede ser un momento estupendo de sentirse familia y juntos.

LOS VERDADERO HÉROES

Con esta actividad se estimula la generosidad hacia los demás y se fomenta la lectura de periódicos y revistas buenas.

Se repasan los periódicos de los días pasados (no conviene tirarlos demasiado pronto a la basura!) y las revistas y se recorta cualquier foto, artículo o noticia sobre algún acto heroico hecho por una persona corriente: salvar a uno de un incendio, ayudar a detener a un ladrón o a un asesino, salvar a alguien de ahogarse, etc. Comentarlos brevemente.

Luego se recuerdan algunos momentos en que cada miembro de la familia, sin llegar tal vez al heroísmo, ha ayudado a alguien que lo necesitaba. Recordar las cosas buenas que hicieron nuestros padres y abuelos.

Después, hablar sobre una o dos personas generosas y nada egoístas a quienes admiramos. ¿Cómo podríamos ser como ellos?

REGALAR TIEMPO

Entre todos hay que pensar regalos que no son "cosas", sino tiempo. Por ejemplo: jugar un rato a la pelota con mi hermano pequeño; hacerle la cama a mi hermana tres días; lavar el coche; fregar la loza un día que no me toca; leerle un cuento a mi hermanito diez minutos todas las noches antes de dormir; acompañar a mamá a la compra el sábado.

Recordar que algunos de los mejores regalos que los padres pueden dar a sus hijos, o los hermanos a sus hermanos, son gratis. Es dar tiempo y cariño.

Cuando Javier tenía nueve años, tuvo que estar tres meses en cama por un problema en los huesos. Su hermana Eva, de siete años, llegaba cada tarde con ganas de jugar y saltar. Pero lo primero que hacía al entrar era ir a ver a Javier y preguntarle: "¿quieres que te cuente cómo fue el día?". Entonces le contaba las pequeñas anécdotas, sobre todo las más divertidas. Pasaban un rato estupendo, muchas veces muertos de risa. Los dos disfrutaban: la que daba y el que recibía. ¿Dónde había aprendido esa chiquilla a compartir su día? Lo había aprendido de sus padres: los dos trabajaban y cuando volvían a casa se contaban lo más importante y lo más divertido del día de cada uno. Eva los había oído muchas veces y había aprendido.

Los niños saben muy bien que hay gente buena y gente mala, personas simpáticas y personas muy antipáticas. Pregúntales quién ha sido simpático y bueno con ellos últimamente y si lo han sido ellos para otros. Pregúntale si pelear o discutir con violencia es agradable y si eso es ser amigos. Pregúntales si es verdad el dicho de que cuanto más damos, más recibimos. Habla con ellos de la alegría de dar, de esa alegría tan especial.

Capítulo 10. Octava megahabilidad: trabajar juntos

En seguida se conoce a quienes saben trabajar en equipo: no quieren llevarse ellos todo el mérito; saben compartir su entusiasmo con los otros; se ríen con otros y no de los otros; arriman el hombro y se sacrifican; siempre son útiles y nunca inútiles.

Este capítulo trata de cómo desarrollar la capacidad de los niños para trabajar con otros, en equipo.

El trabajo en equipo en esencial, no sólo en los deportes, sino también en la familia y en la empresa. Especialmente, si la familia no es la original, sino que está formada por personas que fueron de familias diferentes y ahora viven bajo el mismo techo.

Trabajar juntos, en equipo, no es fácil. Muchas veces en el colegio se espera que el alumno trabaje y sea calificado como individuo, con lo cual se les enseña a competir, más que a cooperar. Pero en un partido de fútbol ni el mejor jugador del mundo puede ganar él solo un partido y lo mismo pasa

en una orquesta. Exactamente igual pasará después en una empresa o en cualquier trabajo: si no colaboran todos, será muy difícil sacar el trabajo adelante.

Es verdad que maestros y profesores insisten en que hay que trabajar en equipo, pero en general la escuela no se presta mucho a ello, actualmente. Por eso, los padres son quienes de verdad tienen que enseñar esto a sus hijos.

Donde ahora viven la mayoría de nuestros niños hay pocas vacas que ordeñar. Incluso en las tareas domésticas, las lavadoras y lavavajillas han disminuido la necesidad de que los niños ayuden. Parece que lo único que tienen que hacer es traer magníficas notas del colegio; pero como muchos niños no pueden sacar buenas notas, necesitan otros cauces para demostrar lo que pueden hacer. Para ello, pueden servir algunos trabajos en la casa.

Hay dos modos de hacer los trabajos de la casa: 1) repartirlos, de modo que cada uno está trabajando en un sitio distinto (y a veces a horas distintas); 2) hacer un trabajo entre todos, al mismo tiempo. Este segundo modo tiene grandes ventajas, pues estamos juntos, trabajamos juntos y nos animamos unos a otros. Se puede hacer una reparación de la casa, entre todos, o cocinar en equipo, o ayudar a cambiar una rueda del coche, o limpiar la casa juntos. Todo eso es mucho menos aburrido cuando se hace entre varios. Además, el reparto de responsabilidades en un trabajo común se debe hacer "democráticamente".

En las siguientes actividades, aunque se divida el trabajo, se intenta conseguir ese espíritu de equipo. Si no podemos hacer todos el mismo trabajo, al menos que nos veamos, que estemos cerca. Y recuerda que enseñar a tus hijos a trabajar es más pesado y lleva más tiempo que hacer el trabajo tú: no caigas en la tentación de hacerlo tú todo para acabar antes.

PROGAMAR EL TRABAJO DE LA CASA

En un folio y con letra bien clarita, se hace entre todos una lista de trabajos domésticos, distinguiendo los diarios de los semanales. Se deja un espacio en blanco al lado de cada trabajo, para poner el nombre del que se compromete a hacerlo. Por ejemplo: trabajos semanales: poner la lavadora, pasar la aspiradora, ir de compras al supermercado, regar las plantas. Trabajos diarios: hacer la comida, hacer las camas, sacar la basura, dar de comer al perro o al gato o sacarlo a pasear.

No hay trabajos de niños y trabajos de niñas: todos son de todos. Y que todos se den cuenta de lo que es el trabajo de casa y no lo descarguen sobre mamá.

Cuando un hijo tuyo le dice a otro: "deja que te ayude", eso suena a música en tus oídos. Pero esa música no suena con frecuencia. Desde pequeños, cuéntales historias como la de "Cenicienta", la que siempre ayudó en la casa, mientras sus hermanastras nunca trabajaban. Pero, al final, la que se llevó al príncipe fue Cenicienta. Un cuento parecido es la película "¡Qué bello es vivir!" de James Stewart: un ángel le hace ver que sacrificarse siempre por otros y ayudar a los más pobres fue, en realidad, una vida maravillosa y que el mundo sería distinto si él no hubiera vivido.

¿QUÉ SOLEMOS VER?

En el tema de la tele todo el mundo tiene una opinión formada. Para que los niños vayan adquiriendo un criterio propio acerca de lo que vale la pena ver y lo que no, tienen que oír a sus padres hablando de los programas, concursos, etc. y no sólo sus padres: junto con tus hijos, decide a qué dos o tres adultos (vecinos, abuelos, familiares), se les puede hacer una "entrevista", para preguntarles qué ven en la tele y qué les gusta más. Se pueden preparar las preguntas

para esa entrevista, por ejemplo: "¿ves la tele todos los días?"; "¿qué es lo que más te gusta?"; "¿qué recomiendas para mí?".

Habla con tus hijos sobre las respuestas que les den y aprovecha la ocasión para animarles a jugar a otras cosas y no centrarse en la tele.

CONSENSUAR LAS REGLAS

A estas edades, los hijos discuten con frecuencia las reglas impuestas por los padres: "¿y por qué no puedo volver más tarde?", "¿y por qué no me puedo comer ahora un bocadillo, o chocolate o un yogur?"

El ejercicio consiste en hacerles ver las dos caras de la moneda; es decir las ventajas y los inconvenientes de cualquier regla, antes de oponerse a ella.

Elige una regla sobre la que suele haber discusiones, por ejemplo: si hay que tener una hora fija para acostarse, o si las tareas del colegio hay que hacerlas en un tiempo y en un lugar determinado, o qué programas de la tele se pueden ver.

Si, por ejemplo, se elige la regla de acostarse a tal hora, pregúntale a tu hijo o hijos qué piensan de esa regla. Si dicen que es mejor que cada uno se acueste cuando quiera, pídeles al menos dos razones a favor de su opinión. Puede ser que se pierden buenos programas en la tele, que no tienen sueño, etc. Escúchalos atentamente y a continuación pídeles que den dos razones para lo contrario, es decir, para mantener la regla. Una razón podrá ser: "necesitamos dormir para luego estar bien despiertos en el colegio".

Así vamos enseñando a nuestros hijos a pensar en alternativas, antes de tomar una decisión. Después haz tú lo mismo: dos razones a favor de la regla y dos en contra. Luego se habla sobre si, visto todo eso, conviene cambiar la regla o si sigue siendo una buena regla.

DIVIDE Y VENCERÁS

Para esta actividad hay que elegir un trabajo que tenga varias partes, por ejemplo, hacer la comida. Se hace una lista que sea más o menos así: Pensar qué vamos a comer.

- Comprar lo que necesitamos.
- Cocinar.
- Poner la mesa.
- Recoger la mesa y fregar la loza.

Que uno elija uno, o dos, de esos trabajos, según su capacidad y que luego lo haga, coordinándose bien con los otros, como un equipo.

TRABAJAR, NO "HACER COMO SI..."

Cuando los niños son pequeños, quieren hacer cosas y ayudar (luego se les pasa). Habla con ellos de qué cosas hay que hacer en la casa y pídeles que empiecen por trabajo sencillos: por ejemplo, a los cuatro años, un niño o una niña puede poner y recoger la mesa (al menos los cubiertos), recoger y ordenar su habitación, quitar el polvo. Enséñales a hacerlo y luego no lo repases tú, al menos, no en su presencia.

El dinero es un buen instrumento para enseñar trabajo en equipo. Hay que ponerse todos de acuerdo para ahorrarlo, para repartirlo y para gastarlo. Las siguientes actividades van dirigidas a eso:

LUCES Y GRIFOS

Esta actividad sirve para aprender a ahorrar. Todo el material que se necesita son los recibos de la luz y del agua de los últimos meses.

Que tus hijos te acompañen en una "inspección eléctrica" de la casa. Se ve si hay luces innecesarias encendidas, radios, ordenadores u otros aparatos encendidos sin que nadie los esté utilizando. Enséñales cómo se puede ahorrar bastante apagando una luz o un ventilador.

A continuación hagan entre todos una "inspección de agua" Ver si hay algún grifo abierto, alguna cisterna mal ajustada. Recuérdales que, aunque debemos usar el agua para lavarnos y fregar cosas, hay que ahorrar, porque es poca y es cara.

Luego, durante todo el mes, recordar que hay que ahorrar luz y agua y cuando venga el próximo recibo, comprobar con ellos si se ha ahorrado y celebrarlo.

SABER COMPRAR

Se trata de enseñar a tus hijos a comparar precios. Se necesita papel, lápiz y listas de precios (de la propaganda de supermercados o de los periódicos).

Pide a tus hijos que seleccionen lo que quieren "comprar": puede ser una bicicleta, un televisor o cualquier otra cosa... ¿En qué tienda o supermercado ofrecen los mejores precios para un mismo objeto? Compara precios en cosas que sean realmente caras, como casas o coches, para enseñar a los niños a pensar en cantidades grandes de dinero. Visita con ellos alguna tienda de coches o motos de segunda mano. Es divertido y sirve para practicar matemáticas, sobre todo, si se calcula comprarlo a plazos y con intereses, o cuántos días y cuánta gasolina llevaría un viaje largo. ¡Y no tienes que comprar nada!

Uno de los ejemplos más fuertes, hoy día, de trabajo en equipo, de poner todos el hombro, son los pequeños negocios de familia, por ejemplo bares. Todos trabajan juntos y todos son responsables.

Hay grupos y asociaciones que enseñan bien a los niños a trabajar en equipo: clubes infantiles, boy scouts, equipos deportivos y parroquiales. Si tus hijos quieren apuntarse, es una buena señal. Ayúdales, después de informarte bien de cómo funciona ese grupo, qué ideales tiene, qué días se reúne y en dónde.

Habla algunas veces con ellos de lo importante que es trabajar juntos. Cuéntales anécdotas de tu trabajo: de cuando salió bien porque todos pusieron el hombro y de cuando salió mal porque algunos se quitaron de en medio.

Al final, plantéales las grandes preguntas:

- ¿Cuándo nos gusta y hasta disfrutamos, trabajar con otros?
- ¿Cuándo preferimos y necesitamos trabajar solos?
- ¿Qué trabajos solemos hacer en casa como miembros de un equipo?
- ¿Qué otros trabajos de casa deberíamos hacer en equipo?

Tener un buen sentido del humor es muy útil para trabajar en equipo. Hay una gran diferencia entre reírnos de nosotros mismos y reírnos de otros. Reírnos de nosotros mismos, sin destrozarnos, en una defensa fortísima para mantenernos sanos mentalmente. Y nos une más a los otros.

Capítulo 11. Novena megahabilidad: sentido común

El sentido común es el menos común de todos los sentidos. Los niños no suelen tenerlo, porque no es innato, sino que se adquiere con la experiencia.

No lo tenemos al nacer, pero podemos enseñarlo a nuestros hijos. El sentido común abarca muchas áreas, por eso, las actividades de este capítulo se desarrollan en varios campos diversos.

Pero el aspecto fundamental del sentido común se refiere a saber informarse. Saber buscar la información necesaria e interpretarla bien. Es lo que muchos psicólogos llaman "pensamiento causal": informarse bien, para saber interpretar o diagnosticar bien cualquier situación.

EL OJO ATENTO

Este juego consiste en echar una ojeada a la habitación y preguntarles a los niños que digan todo lo que ven. Puede ser que al principio la lista sea corta, pero animales a que observen mejor y te digan todo lo que vean, desde el suelo hasta el techo.

A continuación coloca varias cosas sobre la mesa. Pídeles que miren con mucho cuidado y que luego cierren los ojos. Quita de la mesa una o dos cosas y pregúntales qué cosa o qué cosas faltan. Luego miras tú y ellos quitan las cosas, a ver si aciertas tú lo que falta. Es el juego de la observación, el juego de "Kim". Te puede sorprender cuántos nombres de objetos, plantas, flores, artículos de comida, etc., ignoran tus hijos.

RECORDAR

Para que se fijen bien en las cosas y luego las recuerden, puedes jugar con ellos a ponerles preguntas como éstas:

- *¿La puerta de tu clase abre para fuera o para adentro?*
- *¿Qué calcetín te sueles poner antes, el derecho o el izquierdo?*
- *¿Quién es el que come más despacio en esta casa?*
- *¿Qué desayunaste hoy? ¿Qué almorzaste? ¿Qué cenaste anoche?*

MEDIR A OJO

Para este juego se necesita un metro y una balanza.

Pregunta a los niños que calculen a ojo (y que ellos te lo pregunten a ti) la anchura de esta habitación, de la escalera, de la puerta de la calle, del coche que está aparcado delante de casa, etc. Saca el metro y comprueba quién se acercó más a la verdad.

Pregúntale cuánto pesa tal libro, tal objeto de adorno, su hermanita, papá, etc. Luego se pesan en la balanza.

Este juego puede servirles para ser más objetivos y menos fantasiosos.

COMPROBAR

Es una práctica de sentido común y se enseña preguntando cosas como:

- *¿Hemos comprobado cuánta gasolina tiene el coche?*
 - *¿Que los huevos que compramos no tenían ninguna rotura?*
 - *¿Que no viene ningún coche cuando vamos a cruzar la calle, aunque el semáforo de peatones esté verde?*
 - *¿Que no estaba descosida ninguna costura de la ropa que vamos a comprar?*
- Lo que intentamos es que se informen, que se fijen, que nunca pasen por alto un detalle importante. Para que lo entiendan, puedes buscarte una manzana agusanada y, enseñándoles el lado bueno, les preguntas si la manzana se sana y si se podría comer. Después les enseñas el otro lado.*

VEO - VEO

Es un juego para acostumbrar a los niños a fijarse en detalles pequeños. Esa habilidad es esencial para la lectura, para matemáticas y para cualquier estudio, sobre todo de ciencias.

Tú empiezas diciendo: "veo-veo una cosa que está en este cuarto". Después empiezas a dar detalles de esa cosa, pero uno a uno: color, tamaño, utilidad que tiene. Después de cada detalle, les preguntas si ya lo aciertan. Por ejemplo, si piensas en el televisor, dices, "es negro"; si con eso sólo no lo aciertan, dices "es del tamaño de una caja de botellas de agua"; si no lo adivinan, les dices "sirve para entretener a los niños y aprender". El que adivine antes, gana y le toca a él proponer la próxima adivinanza.

Después se pueden proponer objetos que estén en la casa, pero no en la habitación en que estamos. Luego se confirma si los detalles estaban bien dados, por ejemplo el color del sofá.

No es fácil adquirir el sentido común. Para facilitararlo, proponemos el siguiente juego, que además facilita la empatía, el ponerse en lugar de otros:

LO QUE SE DEBE DECIR

Se trata de presentar a tus hijos algunas situaciones y que, de las tres posibles frases que se dan, ellos elijan cuál sería la más apropiada en esa situación. Por sentido común. Estas son las situaciones:

1. Las notas: Ana siempre había tenido muy buenas notas en Primaria. Pero en las primeras notas de 1º de ESO, tiene algunas calificaciones muy bajas. Su padre mira las notas y dice:

- *¿Cuándo te harás responsable en tus estudios?*
- *Tu hermana mayor nunca tuvo unas notas así.*
- *Un cambio de colegio siempre es difícil; cuando te acostumbres a los nuevos profesores y compañeros, ya verás como te irá muy bien.*

2. El suelo de la cocina: mamá acaba de pasar la fregona por el suelo de la cocina y lo ha dejado brillante. Miguel, de 8 años, entra a coger algo de la nevera (una botella grande de cocacola), resbala y derrama casi toda la botella, aunque él no llega a caerse. Su madre entra, ve el suelo y le dan ganas de gritar o de llorar. Pero lo que dice es:

- *¿Es que eres ciego, o eres tonto?*
- *No pasa nada; esas cosas pasan. Ayúdame a recoger.*
- *Siempre lo estás tirando todo.*

3. La vuelta del vecino: Juani tenía sólo 12 años pero se sentía muy enamorada de su vecino David. El chico había estado un mes en la Península con su familia y Juani había estado tachando en el calendario los días que faltaban para que David volviera y se lo había dicho a su amiga Marga. Juani lo saluda con timidez, sin atreverse a expresarle cuánto lo quiere. Marga ve la escena y:

- *No dice nada.*
- *Dice: esta niña es tonta; está loca por ti y se calla al verte.*
- *Dice: ¿Tenías tú ganas de ver a Juani? Ella ha estado contando los días.*

4. Cumpleaños con lluvia: María llevaba varias semanas ilusionada con la celebración de su décimo cumpleaños. Llega el día y amanece lloviendo a mares. Su hermano Luis, de quince años, que le estaba ayudando a preparar la fiesta, ve la lluvia, se va a despertar a María y le dice:

- *¿Por qué nos tendrá que pasar siempre lo mismo?*

- *No te preocupes; nos apretaremos y lo pasaremos bien dentro de casa.*
 - *Es la última vez que te ayudo a preparar una fiesta en el jardín.*
5. *Carreras de bicicletas: Jose se había entrenado durante varias semanas, con su padre, para una carrera de bicicletas de 5° de Primaria. Justo al empezar la carrera, Jose pasa por encima de una piedra y se cae. Al levantarse, ve que el pedal está roto y que no puede seguir. Su padre, que estaba entre los espectadores animándole, le dice:*
- *No pasa nada; arreglamos el pedal y podrás correr la próxima.*
 - *Vámonos a casa.*
 - *Pareces idiota, ¿por qué has hecho eso?*
- (No hace falta decir que las respuestas correctas son: para el caso 1 la 3ª; para el caso 2 la 2ª; para el caso 3 la 3ª; para el caso 4 la 2ª; para el 5 la 1ª).*

Es difícil tener sentido común respecto al TIEMPO: o estamos en sequía, sin nada que hacer y aburridos; o estamos en inundación, con muchas cosas por hacer y sin tiempo para nada. Los siguientes juegos sirven para enseñar sentido común respecto al tiempo, a los niños.

¿CUÁNTO TIEMPO?

Se trata de hablar de cómo empleamos todos el tiempo. Por ejemplo: ¿cuánto tiempo dedicamos a ver la televisión? ¿Cuántas horas dormimos? ¿Cuánto tiempo dedicamos a la casa, a limpiarla, a cocinar, etc.? ¿Cuánto tiempo a las tareas del colegio? ¿Cuánto tiempo a estar con amigos o al teléfono?

No tiene que ser un cálculo exacto, sino aproximado, teniendo en cuenta la última semana o dos semanas. No es una crítica, sino un cálculo objetivo: pero una vez hecho el cálculo aproximado, es natural que se discuta si se dedica demasiado tiempo o demasiado poco a alguna actividad.

EL TIEMPO VUELA

El tiempo vuela, pero podemos medirlo y podemos llegar a administrarlo de modo sensato. Este juego puede ayudar, de forma muy gráfica.

Se necesita una cartulina tamaño folio para cada miembro de la familia, incluidos los padres. Pueden ser de diversos colores o del mismo para todos. Se traza en cada cartulina un círculo lo más grande posible (se puede hacer utilizando un plato) y luego, con una regla, se van trazando ocho diámetros, que dividen el círculo en 16 espacios iguales. Esos espacios corresponden a las horas del día, descontando ya las ocho que se deben dedicar al sueño.

Se toma un día de la semana (sábado o domingo se podrá hacer después) y se van coloreando la horas que se dedican a cada cosa: a ir y estar en el colegio, a trabajar en casa, a estudiar, a ver la tele y jugar, etc. Cada actividad con un color distinto, pero el mismo para todos los miembros de la familia (por ejemplo, el rojo para colegio o trabajo, el azul para trabajo en casa, el verde para paseos y juegos fuera de casa, el amarillo para la tele).

Una vez rellenas todas las cartulinas, se compara y se discute. En esos momentos de discusión, se ve si conviene acortar actividades de un color y dedicar ese tiempo a otras actividades.

La finalidad de esos juegos mencionados en enseñarles a usar bien el tiempo, no agobiarles. Si usan bien el tiempo, tendrán más posibilidades para disfrutar de la vida. Podrán gozar de momentos deliciosos, como mirar a las nubes o a las estrellas, leer una historieta divertida, jugar con el perro, gozar de la compañía de los otros (aunque estemos callados un rato).

Indicados ya esos juegos respecto al tiempo, vamos ahora a mencionar otros que se refieren al DINERO. El dinero no es lo único en la vida, pero es algo que preocupa a todas las familias y puede ser muy útil para desarrollar el sentido común. Si los niños aprenden a usar bien el dinero, eso les dará seguridad y se sentirán competentes en otras actividades.

La primera actividad, que se puede hacer en forma de juego (por ejemplo, se finge que se compran cosas), es enseñar al niño el valor de las monedas y de los billetes y que comprenda bien el cambio que le tienen que dar.

AYER Y HOY

Se trata de dar a los niños una idea aproximada, pero muy real, de lo que cuesta vivir cada día. Se necesita un folio, un lápiz o bolígrafo y todas las facturas que pueda encontrar del supermercado. Sin que tus hijos te vean, ve escribiendo en el folio todas las cosas de comer (tomates, arroz, lechuga, cebolla, leche, aceite, carne, pescado, huevos, etc.) y a la derecha de cada uno vas poniendo los precios. Luego doblas el papel, de modo que no se vean los precios y vas preguntando a ver si ellos los saben. Escribe junto a cada artículo el precio que ellos digan y entonces desdobla el papel y que comparen, a ver si acertaron. Verás que, en muchas cosas, no tienen idea.

Otro día, se puede hacer el mismo juego con otras cosas que no se compran todos los días: ropa, zapatos, cuenta de teléfono, de la luz, del agua, etc.

COMER BIEN Y BARATO

Pregunta a tus hijos si les hablaron en el colegio de qué alimentos son más sanos y cuáles son los que debemos comer cada día. Como ya saben los precios, por el juego anterior, diles que piensen en el menú de dos días, ayudándoles tú, y que calculen cuánto costaría esa comida. Cuando sea posible (por ejemplo un sábado) llévalos contigo a comprar y recorre al menos dos lugares distintos, para ver si el precio de alguna cosa, sobre todo de la más caras, varía de un sitio a otro.

ROPA MÁS BARATA

Ya sabes que los niños, hoy día, quieren tener mucha ropa y que sea de las mejores marcas. Siéntate con ellos, con bolígrafo y papel. Que todos imaginen que tienen una cantidad (la que tú digas, por ejemplo, 30.000 ptas.) para gastar en ropa. Imaginen que no tienen ninguna ropa y que con ese dinero tienen que comprar todo lo que necesiten para los próximos seis meses. Repasa con ellos la propaganda de "Alcampo" o "Continente" o cualquier otro, para ver precios. Mejor todavía si tienes los precios de rebajas (para que vean la diferencia). Que cada uno escriba lo que compraría y cuánto le costaría cada cosa.

Cuando tus hijos se ponen caprichosos y quieren que les compres unos zapatos deportivos demasiado caros o cualquier otra cosa que exige un gasto que no está justificado, de nada sirve hablarles de tu niñez, del poco dinero que tenían tus padres, de lo mal que lo pasaste. La presión que reciben constantemente tus hijos, al ver que sus compañeros usan tal marca de zapatos o tal otra de vaqueros es tremenda. ¿Cómo pueden resistirla? ¿Cómo podrán tus hijos contribuir a que los gastos de la familia no sean excesivos y, al mismo tiempo, cómo podrán ellos conseguir un poco más de sentido común? La

única posibilidad consiste en que hablen tranquilamente contigo, no de tu niñez, sino de lo que es más sensato hacer ahora.

Para esa conversación y para hacerles pensar un poco, pueden ayudarte las siguientes preguntas:

- ¿Quién determina lo que está de moda y lo que no lo está? ¿Quiénes son los que nos dicen lo que tenemos que comprar y lo que nos tenemos que poner?
- ¿Es verdad todo lo que dicen en la tele sobre un producto, cuando lo anuncian?
- ¿Tú piensas que la felicidad consiste en usar esa marca de zapatillas?
- ¿Recuerdas alguna vez en que usamos nuestro sentido común y luego nos alegramos?
- ¿Recuerdas alguna ocasión en que no hicimos lo que todo el mundo hace y no pasó nada, sino que luego nos alegramos?

El dinero es tal vez el motivo más frecuente de discusión y de disgustos en la familia, entre amigos y con extraños. Hay hermanos que no se hablan, por una herencia de poco valor. Hay amigos que han dejado de serlo, por pedirle uno al otro que le devolviera un dinero que le prestó. Por eso, aunque a veces sea difícil hay que enseñar a los niños a tener sentido común respecto al dinero.

Capítulo 12. Décima megahabilidad: solución de problemas

Con frecuencia los niños que se ven ante un trabajo o una situación nueva o difícil, dicen: "no sé hacerlo", o "no puedo". Para saber solucionar problemas necesitan:

- Aprender a preguntar y a conseguir respuestas.
- Saber poner un problema en palabras y enfrentarse con él.
- Generar (es decir, imaginar) el mayor número de soluciones alternativas.
- Saber tomar una decisión razonable.

Mi receta para solucionar problemas tiene dos ingredientes básicos: adquirir práctica en preguntar y responder; adquirir práctica en tomar decisiones.

Saber preguntar y saber responder requieren mucho ejercicio y mucho tiempo. Pero en el colegio los niños no suelen tener ninguna de esas dos cosas. En el colegio tienen que responder a muchas preguntas, pero son preguntas como "¿cuál es el río más largo del mundo?". Pero pocas veces se les pregunta: "¿qué piensas tú de esto?", o "¿cómo podríamos hacer u organizar esto mejor?". Son preguntas importantes, que no tienen una única "respuesta verdadera", sino que hacen pensar.

Para desarrollar el pensamiento creativo, tienes que hacer preguntas imaginativas a tus hijos, como: ¿qué te gustaría que sucediera ahora?; ¿qué pasaría si no se hubiera inventado el coche automóvil?; ¿qué cinco inventos, todavía no inventados, necesitaría el mundo actual?; ¿qué harías si tuvieras X cantidad de dinero?; ¿qué es lo que te hace verdaderamente feliz y por qué?; ¿en qué te gustaría que nuestra familia fuera diferente de lo que es?; ¿te gustaría ser siempre como eres ahora?; ¿a quién te gustaría tener por amigo?, etc.

Otros juegos creativos pueden ser: echa una gota de tinta (o pintura) sobre un papel, dóblalo y frótalo hasta que esté seco. Pregunta a tus hijos a qué se parece aquella mancha que resulta. Otro juego: dibuja varios círculos, cuadrados y triángulo en un papel y pide a tus hijos que completen esos dibujos para hacer todas las figuras que se les ocurran.

Tomar decisiones no es fácil. Pero las decisiones se van haciendo menos dolorosas a medida que tus hijos aprendan a sentirse capaces de solucionar problemas, a comprender que cualquier problema puede tener varias soluciones y sepan controlarse y pensar un poco, antes de actuar. Recuérdales también que no podemos huir de tomar decisiones, pues no decidir es decidir (es decidir que no lo haré).

Se trata de ensayar decisiones menores, antes de llegar a las grandes. Para ello, diles que se imaginen estas situaciones:

- *No tienes llave y no hay nadie en casa cuando tú llegas.*
- *Te pierdes por las calles, cuando ibas a casa de un amigo.*
- *Unos niños se ríen de ti por la calle.*

Pídeles que busquen todas las maneras posibles de solucionar estos problemas, cuantas más mejor, no importa que algunas sean rebuscadas. Se piensan y se discuten las dos o tres que parezcan mejores y se elige la mejor.

Permíteles que vayan tomando decisiones: respecto a su paga, a cómo adornar sus habitaciones, a cómo solucionar algún problema de la casa.

DECIDIR NO ES FÁCIL

A estas edades, conviene que tus hijos se den cuenta de cuántas decisiones toman cada día, respecto a qué ropa ponerse, con qué amigos salir, cuándo hacer un trabajo. Cuéntales alguna decisión importante que tú hayas tomado: comprar un coche nuevo, aceptar un trabajo, casarte. Explícales todo lo que pensaste antes de tomar esas decisiones y si ahora volverías a decidir lo mismo.

Para decidir bien hay que pensar antes los pros y los contras (ventajas e inconvenientes). Preséntales alguna situación, de casa o del colegio y piensa con ellos los pros y los contras de hacer esto o no hacerlo. También es bueno que se sepan poner en el lugar de los padres o de los profesores y que tomen, imaginariamente, algunas decisiones.

Piensa con ellos en cosas concretas: qué comprar, cómo utilizar el tiempo en un día de fiesta, dónde ir de vacaciones...

Una buena manera de enseñar a tus hijos a solucionar sus propios problemas es entrenarlos en hacerse estas cuatro preguntas, ante cualquier problema, es decir, ante cualquier situación en la que hay que actuar:

1. *¿qué tengo que hacer? (algo que me han ordenado o algo que yo veo que tengo que solucionar).*
2. *¿de cuántas maneras puedo hacerlo? (pensar todas las soluciones).*
3. *¿Qué ventajas e inconvenientes tiene cada una de esas soluciones?*
4. *¿Cuál es entonces, la mejor? Esa es la que tengo que elegir.*

A veces las soluciones se ven muy claras, pero otras veces hay que pensarlas mucho, incluso durante varios días (es lo que se llama "consultarlo con la almohada").

Vamos ahora a mencionar algunas actividades que se refieren a problemas concretos de cada día. Nos vamos a centrar en los peligros que se pueden presentar a tus hijos, para que sepan cómo enfrentarse a ellos.

¡ATENCIÓN: PELIGRO DE MUERTE!

Los niños pequeños tienen una habilidad especial para encontrarlo todo. Por eso, lo mejor es que ellos mismos comprendan, lo más pronto posible, la gravedad de algunos peligros que pueden encontrar en la casa.

Los consejos concretos son:

A todas las medicinas, especialmente a las más peligrosas y a todos los líquidos de limpieza, pégalas una pequeña etiqueta con la calavera y las dos tibias cruzadas y explica a tus hijos que eso significa "peligro de muerte".

Además, si es posible, destina un pequeño armario a guardar, bien separados entre sí (medicinas por un lado, detergentes por otro), todos esos productos a los que les has puesto la etiqueta de peligro de muerte. Que la llave de ese armario nunca pueda caer en manos de los pequeños.

Instala enchufes de seguridad, que incluyen un giro automático.

Trata con tus hijos más grandes qué habría que hacer si, a pesar de todas las precauciones, alguien se traga un producto venenoso o una medicina peligrosa, a qué teléfono hay que llamar urgentemente.

Acompañado/a por tus hijos, haz un recorrido de inspección por toda la casa, para ver si hay "puntos peligrosos": ventanas sin protección, algún cable eléctrico "pelado", ángulos de mesas o de muebles a la altura de la cabeza del más pequeño, cuchillos o herramientas afiladas al alcance de cualquiera. Discute con ellos qué se puede hacer, para disminuir o anular esos peligros.

¿TODO APAGADO?

Por la parte interior de la puerta de tu casa o en un lugar cercano y visible, y a la altura de los ojos de ellos, poner un papel que diga con letras grandes: ANTES DE SALIR, y a continuación, "¿hemos apagado?":

*La televisión Las luces El gas el radio-casete
El gas El ordenador La plancha*

Si alguno no sabe leer, usa dibujos de cada cosa.

ENTRAR Y SALIR

Recorre la casa con tus hijos y explícales bien por dónde tendrían que salir, en caso de fuego.

Pon una cadena en la puerta de entrada, de modo que no se pueda abrir del todo. Insísteles a tus hijos que nunca abran la puerta a desconocidos.

Diles que nunca entren en la casa si la puerta está entreabierta o si hay una ventana rota o forzada o si hay algo que les parezca raro. Que vayan a casa de un vecino o a una cabina y que llamen a papá o a mamá al trabajo y que no entren en la casa hasta que llegue alguien conocido.

BOLSITA DE SEGURIDAD

Prepara para tus hijos pequeños bolsitas (tamaño monedero o billetera) de seguridad, para que la lleven siempre. Debe incluir una tarjeta con su nombre, su dirección y su número de teléfono. Además, una lista de los tres o cuatro teléfonos más importantes. Monedas sueltas para poder llamar desde una cabina. Y tal vez dinero para autobús o para taxi. Pega con cinta adhesiva esa bolsita a la mochila de cada uno de tus hijos pequeños.

TRATAR CON EXTRAÑOS

Los niños tienen que aprender a protegerse, en casa y en la calle. En casa ya hemos mencionado que nunca abran la puerta a un desconocido. Pero además está el teléfono. Enséñales a responder con educación, pero a no decir nunca "es que estoy solo en casa" sino a decir "mi padre (o mi madre) no se puede poner al teléfono, ¿quiere dejarle un mensaje?". Y que lo más pronto posible aprendan a anotar un número que le den por teléfono o cualquier recado. Puedes ensayar con los niños, con un teléfono de juguete, diciéndoles que ellos son tus secretarios.

En la calle, insístele en que jamás acepten un regalo o un paseo (andando o en coche) de un desconocido. Con mucha firmeza. Puedes hacer un "role-playing" o representación, para que aprendan a responder a uno que les dice: "¿quieres un helado, o una chocolatina?", y a otro que les dice: "sube al coche y te llevo a tu casa".

SER PREVENIDO

Cuando los hijos van creciendo, tienden a sentirse más seguros en la calle y descuidan las reglas de seguridad.

Discute con ellos con tranquilidad, cuáles serían, para ellos, las tres reglas más importantes para estar seguros en la calle. Pueden ser: asegurarse de que hemos dejado el coche cerrado, asegurarse de que no hemos dejado nada a la vista en el coche, evitar zonas donde no hay gente y mucho más si son oscuras. Pero puede ser que a ellos se les ocurran otras mejores.

Cualquier día, preguntar a familiares o amigos cuál es su principal regla de seguridad en la calle: a lo mejor hay alguna idea interesante que no se les había ocurrido a tus hijos ni a ti.

En general, sin asustarlos y sin crearles la idea de que todo es un peligro y que hay que vivir siempre asustados, habla de vez en cuando con tus hijos sobre prevenir los accidentes y los problemas. Luego lo van a necesitar, ante las drogas y ante el SIDA y ante la delincuencia.

Preséntales algunas situaciones concretas y pídeles que ellos piensen el modo concreto de resolver ese problema. Por ejemplo: ¿cómo podríamos ayudar a tío Miguel a dejar de fumar?; o ¿cómo podríamos ayudar a un niño de nuestra clase que está fumando porros?

De ahí se puede pasar a las preguntas verdaderamente grandes e importantes para que ellos empiecen a buscar respuestas:

- ¿Se reduciría la delincuencia si hubiera más policía?
- Frente a la epidemia de SIDA: ¿qué educación habría que dar a los niños y a los jóvenes?, ¿qué clase de razones escucharían?
- ¿Qué habría que hacer para que más niños y jóvenes supieran decir "no" a las drogas?, ¿cómo podríamos conseguir que nuestros amigos no se dejen manipular por otros para caer en la droga?

Llegados al final, recuerda lo que dijimos al principio: de estas actividades y juegos que tienes aquí, marca con lápiz las que más te gusten o las que veas más útiles para tus hijos y ...¡ÚSALAS! No te arrepentirás.