



Educar con cariño y exigencia

Los beneficios de la *frustración óptima*

guía para madres y padres • Junio'2008

INDICE

PRESENTACIÓN	3.
1. Exigir sin miedo a fracasar es educar	4.
2. Educar la responsabilidad	4.
3. Con cariño y exigencia también educamos	5.
4. Decir NO ayuda a educar	5.
5. Decir SI apoya a la educación	6.
6. Delegando responsabilidad ayudamos a crecer	6.
7. Reconociendo el esfuerzo reforzamos la autoestima	7.
8. Criticando positivamente enseñamos a construir	7.
9. El equilibrio entre el apoyo y la exigencia ayuda a crecer	8.
10. Beneficios del cariño y la exigencia	8.

Servicio de Orientación Psicológica Familiar

© Copyright de
estructura y textos: ETXADI
(Centro Universitario de Psicología
de la Familia)
Difusión autorizada a la
Mancomunidad de Municipios de
Lea-Artibai.

ETXADI
Máximo Agirre 18 bis,
5ª planta, dpto. 10 • 48011 BILBAO
94 405 15 49 www.etxadi.org



La Mancomunidad de Lea-Artibai en colaboración con la Facultad de Psicología de la UPV/EHU publica esta séptima guía titulada "*Educar con cariño y exigencia*", dirigida a todas las familias de la Mancomunidad.

Cuando educamos a los/las hijos/as y no se les exigen tareas adecuadas a su edad se les niega la posibilidad de desarrollar sus recursos y habilidades personales, así como la posibilidad de ser autónomos. Por ello, con las orientaciones que aquí aparecen se pretende dotar a padres y madres de herramientas para practicar en la educación de sus hijos/as la exigencia y el cariño como elementos potenciadores del desarrollo, es decir, enseñarles la importancia de la frustración óptima en la educación diaria.

Se recuerda que la Mancomunidad de Lea-Artibai ofrece un servicio gratuito y confidencial de orientación psicológica al que las familias pueden acceder para consultar cualquier duda sobre éste u otros temas relacionados con la crianza de los hijos/as.

Para contactar con el servicio se puede llamar por teléfono todos los miércoles por las mañanas de 11:30 a 13:00 y por las tardes de 16:00 a 17:30. Igualmente, se puede enviar un correo electrónico o una carta a las direcciones abajo indicadas.

Teléfono: 94.405.15.49

Sitio Web: www.etxadi.org

Correo Postal: ETXADI; Maximo Agirre 18 (bis), 5º planta, Dpto. 10
48011 BILBAO

Con esta nueva guía la Mancomunidad de Lea-Artibai y la Facultad de Psicología de la UPV/EHU pretenden seguir aportando nuevos conocimientos a las familias para la educación de sus hijos/as.

Aranzazu Azpiroz Sánchez
Decana de la Facultad de Psicología (UPV/EHU)

Jesus María Sarasua Baskaran
Presidente de la Mancomunidad de Lea-Artibai

1



Exigir, sin miedo a fracasar, es educar

Para que los/las hijos/as construyan su personalidad y su identidad es necesario que tomen decisiones, adquieran responsabilidades y se equivoquen. De los errores también se aprende.

El fracaso en sí no es ni bueno ni malo:

- A los/las hijos/as hay que decirles que lo que nos hace felices va ligado a superar los pequeños problemas que constantemente nos surgen en la vida.
- Los que tienen éxito son los que de cada pequeño problema, en lugar de desistir sacan conclusiones positivas.
- Las pequeñas frustraciones derivadas de las exigencias de padres y madres ayudan a desarrollar habilidades (sociales, emocionales, personales....).

2



Educar la responsabilidad

Es importante dejar que los/las hijos/as se enfrenten a las consecuencias de sus actos según su edad, permitirles afrontar pequeñas frustraciones como, por ejemplo:

- Si tira algo, lo recogerá.
- Si rompe el lápiz de su hermana, le dará uno de los suyos.
- Si llega quince minutos tarde, al día siguiente deberá llegar quince minutos antes de lo habitual.
- Si no recoge la habitación, al día siguiente tiene que recogerla y pasar el aspirador...

Los padres y las madres deben valorar el trabajo y el esfuerzo que hacen sus hijos/as en cualquier actividad: *"qué orgulloso/a puedes estar con esto", "qué bien te ha quedado", "qué responsable", "qué bien cuidas a tu hermana"...* pero sin excederse.

3



Con cariño y exigencia también educamos

"Kepa llegó a casa y encontró a su padre. Muchos días a esas horas aún no habría vuelto de trabajar.

Estaba leyendo el periódico.

- ¡Mira aita!, -dijo mientras corría hacia él.- La andereño me ha dicho que te lo enseñe."

Respuesta 1:

- Muy bien, felicidades, así me gusta, espero que sigas así, -contestó su padre con una sonrisa después de echar un vistazo al trabajo y mientras que con una mano sujetaba el periódico cerrado. Después de acariciarle el pelo le animó a ir a merendar y a dejar la cartera a su cuarto. Él volvió a leer el periódico

Respuesta 2:

- Es un trabajo estupendo, -contestó su padre con una sonrisa mientras dejaba el periódico y observaba con atención el trabajo. -Hay 10 problemas y todos te han salido bien, aunque veo que en éste y en éste tuviste que borrar

- Sí, eran muy difíciles, pero los pensé más y a la tercera vez los tenía bien y la andereño no me riñó cuando no lo sabía.

- ¡Qué bien!, aunque te salían algunos problemas mal no te has desanimado ni te has enfadado y te has seguido esforzando hasta que lo has conseguido, estoy contento porque te has portado como un valiente. ¿Estás contento?

- ¡Claro!, vamos a enseñárselo a ama, -propuso el padre. Mientras, el periódico se quedó solo en un rincón del sofá.

4



Decir NO ayuda a educar

- *Esto no puedes hacerlo por tal y tal cuestión..." o "deberías hacer las cosas de esta forma porque...": estas pequeñas frustraciones les benefician, no tener miedo al "no" (razonado).*
- *Es preferible utilizar un "no" en el momento preciso más que dejar pasar las cosas y acabar luego con un mal humor que se paga a destiempo.*
- *Enseñarles lo que deben hacer y cómo hacerlo también son formas de decirles "no", pero de una manera positiva. De este modo, los/las hijos/as se sienten orientados/as y no tan coartados/as.*
- *No pongamos nunca en duda nuestra negativa; si hoy decimos "no veas la TV más tarde de las 8" y mañana no seguimos esta indicación, perdemos credibilidad.*
- *El "no" no excluye la aprobación. A los/las hijos/as les gusta sentirse elogiados/as y reforzados/as y, de la misma manera que se les riñe cuando hacen algo mal, hay que felicitarles cuando hacen las cosas bien.*

5



Decir SI apoya a la educación

- Exigir que realicen tareas adecuadas a su edad y capacidades.
- Que la actividad a realizar tenga un sentido de colaboración con los trabajos cotidianos de la familia.
- Que la actividad sea reconocida: *"así nos has ayudado a todos/as"*.
- Que el resultado de la actividad tenga una consecuencia positiva en su vida: *"ya que entre todos/as hemos hecho los recados y la casa, puedes ir al concierto que querías", "¿qué te parecería ir a comprarte un helado?. La verdad es que has hecho un buen trabajo limpiando el cuarto de baño"*.
- Además, compartir con él/ella algunas tareas como reconocimiento a sus esfuerzos: *"ayer dejaste tu habitación muy limpia: ¿qué te parece si te ayudo a limpiarla hoy que tengo tiempo?"*.

6



Delegando responsabilidad ayudamos a crecer

- La responsabilidad es la habilidad para decidir apropiadamente y con eficacia. Es responder dentro de los límites, de las normas sociales y de las expectativas comúnmente aceptadas.
- Nuestros/as hijos/as son responsables cuando sus actos coordinan sus propios actos con las necesidades de los demás.
- La responsabilidad supone conseguir éxitos cada vez con mayor frecuencia y beneficiarse así de las consecuencias positivas de dichos éxitos.
- Educando en el reparto de funciones y responsabilidades *"tú haces esto y yo aquello"* delegamos, no solo una tarea a realizar, sino la transmisión de confianza en que pueda realizarlo fortaleciendo la autonomía en decisiones posteriores.

7



Reconociendo el esfuerzo reforzamos la autoestima

Cuando delegamos una responsabilidad en los/las hijos/as es importante valorarles por el esfuerzo realizado: *"lo has hecho bien"*, *"ya veo que se puede confiar en ti"*.

No les apoyamos si...:

- Les recordamos las cosas continuamente cuando ellos/as *"se olvidan"*.
- Hacemos las cosas nosotros/as mismos/as porque *"es más sencillo"*.
- Subestimamos su capacidad.
- Aceptamos cuando se califican a sí mismos/as como *"irresponsables"* y se bromea con ello.
- Hacemos cosas por ellos/as para que nos quieran o para no *"herirles sus sentimientos"*.
- Creemos que los padres y las madres que trabajan duramente y hacen un montón de cosas por los/las hijos son *"buenos padres/madres"*.

8



Criticando positivamente enseñamos a construir

- Reconocer que nos podemos equivocar como cualquier otra persona ayuda a analizar lo positivo y lo negativo de la realidad
- Buscar y potenciar que los/las hijos/as pueden aprender autónomamente y que saquen lo mejor de sí mismos/as.
- Considerar que los problemas son un reto para la superación personal.
- Mantener relaciones entre padres/madres e hijos/as basadas en el respeto mutuo y la cooperación.

9



El equilibrio entre el apoyo y la exigencia ayuda a crecer

- Una familia que sólo diera apoyo, pero no ejerciera ninguna exigencia sobre los/las hijos/as, estaría sobreprotegiéndoles.
- Una familia que sólo exigiera pero no ofreciera el apoyo suficiente, estaría actuando de forma represiva y autoritaria.
- Ofrecer apoyo y exigencia de manera equilibrada hace que la familia sea fortalecedora ayudando así a que los/las hijos/as sean autónomos y responsables.

10



Beneficios del cariño y la exigencia

Equilibrar el cariño y la exigencia es enseñar a los/las hijos/as los beneficios de la frustración óptima con la que conseguiremos que:

- Realicen sus tareas sin que haya que recordárselo en todo momento.
- Puedan razonar lo que hacen.
- No echen la culpa a los demás sistemáticamente.
- Sean capaces de escoger entre diferentes alternativas.
- Puedan jugar y trabajar a solas sin angustia.
- Puedan tomar decisiones que difieran de las que otros/as tomen en el grupo en que se mueven (amigos/as, familia...).
- Respetan y reconocen los límites acordados sin discusiones gratuitas.
- Pueden concentrar su atención en tareas complicadas (según su edad) durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de falta de control.
- Lleven a cabo lo que dicen que van a hacer.
- Aprender a reconocer sus errores.