

Rocío
Ramos

Psicóloga especializada en
niños y adolescentes

“La clave de una buena educación es crear hábitos, poner límites y querer mucho al niño”

No utiliza trucos ni varitas mágicas. Sin embargo, como en el cuento de Hamelín, los niños y niñas más problemáticos bailan a su son. La perfecta combinación de templanza, rigidez y afecto que utiliza esta experta, que también es madre, es la envidia de miles de padres que siguen con máxima atención a “Supernanny”. Ella es capaz de llevar la paz y la calma a un hogar caótico. Detrás de este popular personaje televisivo se halla Rocío Ramos, licenciada en psicología y máster en psicología clínica, pero ante todo, una gran educadora.

Acaban de estrenar la séptima temporada de “Supernanny”. ¿Cuál es la clave del éxito de este formato? Es muy creíble, ya que las dificultades que se muestran en el programa son bastante cercanas a todo el mundo. Es frecuente tener un niño que se coge rabietas, con un problema de alimentación, que sufre pesadillas o que pega a otros.

¿En estos momentos hay más padres desesperados que antes? Más que los padres, han cambiado las circunstancias. Pero no

hay que pensar si antes era mejor o peor, sino en que este es el momento que ha tocado vivir y es en el que hay que educar.

¿Los niños de ahora son diferentes a los de antes? En la actualidad, hemos aprendido a darle mayor importancia a la infancia y hemos estimulado más a los niños. Ahora son más listos, son capaces de contestar o razonar cuestiones que antes no podían y tienen más capacidad de entender las cosas. Esto es buenísimo, porque les hemos hecho más inteligentes, pero es un factor que a veces no tenemos en cuenta en el momento de educar.

¿La falta de tiempo y el ritmo apresurado de las familias provoca que los padres sean más tolerantes y permisivos? Sí. Los padres se sienten culpables de que el niño pase poco tiempo con ellos y se vuelven más permisivos con actuaciones como “para que voy a enseñarle yo si ya lo hacen en el colegio” o “no voy a dejar que se frustre, ya lo hará cuando sea mayor”. Cuando son pequeños es muy fácil satisfacer sus deseos con una chuchería o un cromó, pero luego cuando crecen hay que aprender a decirle que no a cosas más importantes y la situación se puede complicar mucho por no haber sabido actuar antes.

En la mayoría de sus propuestas el cambio en la actitud del niño requiere una modificación previa del comportamiento de los progenitores. ¿Son ellos los culpables de los problemas que tienen sus hijos? A mí no me gusta hablar de culpables, es más bien una cuestión de no saber hacer. Es cierto que hay que empezar por cambiar el comportamiento de los padres, porque ellos hacen que cambie el niño. El que se equivoca es el progenitor y es normal, lo importante es saber reconocerlo y plantearse el camino para hacer las cosas de otra manera.

En ocasiones, los padres se olvidan de que son solo niños. ¿Exigen demasiado? Hay que relajarse. A veces se nos olvida que es muy importante disfrutar de la maternidad o la paternidad y el exceso de exigencia, en algunos casos, hace que esta parte pase de puntillas por las casas.

¿Cuáles son las actitudes de los progenitores menos recomendables para la educación de los pequeños? Un primer gran error es señalar en exceso los comporta-

mientos negativos y más aún, señalar al niño con frases típicas como “eres malo” o “eres vago”, en lugar de decirle: “esto hay que hacerlo de este modo” o “tienes que ordenar tu habitación”. Además, conviene marcar unos límites clave y que el niño los conozca. No hay que ser incoherente con actitudes como “hoy te castigo por esto y mañana no”. Por último, un gran fallo es no reconocer los logros del niño, esto afecta de forma significativa a su autoestima.

¿Y las que más educan? Lo mejor para educar es crear hábitos, poner límites y querer mucho al niño y demostrárselo. Esa es para mí la base de toda la educación. Por eso es importante señalarle lo que hace bien y premiarle no con algo material sino con un gesto o unas palabras de reconocimiento y permitirle que se equivoque. De esta manera, aprenderá a buscar soluciones.

Pasar muchas horas con los niños o tiempo de calidad. ¿Qué es más recomendable? En las circunstancias que vivimos hoy en día los padres tienen que evaluar con sinceridad cuánto tiempo pueden estar con los niños y entender que tener hijos implica ciertas renuncias. Una vez realizada esta reflexión, hay que intentar que el tiempo del que se dispone sea de calidad. Esto quiere decir que el niño sea el protagonista de ese tiempo e implica, además de jugar con él y hacerle sentir querido, saber decirle que no cuando sea necesario, ponerle normas y respetar unos hábitos.

Con frecuencia los progenitores adquieren el papel del “bueno” y el “malo”. ¿Es contraproducente esta actitud? Educar es muy relativo y cada progenitor puede tener un estilo diferente. Uno puede ser más dulce y afectivo cuando pone una norma, sin dejar de ser firme y otro tener un carácter más fuerte.

“Las rabietas entre los dos y cuatro años se tienen que dar”



“Si solo utilizamos el castigo y abusamos de él, deja de tener efecto”

El problema surge cuando se registra una incoherencia entre ambos en cuanto a las consecuencias de determinados comportamientos o cuando uno u otro no las establecen o no las respetan. Esto lleva al niño a la confusión.

Es desobediente, no duerme, no come, grita... ¿En qué momento deben plantearse los padres solicitar la ayuda de un especialista? Cuando se encuentre una dificultad que no sepan resolver. Cuando se den cuenta de que lo ha intentado y no es posible solucionarlo y se crean dinámicas en el hogar que generan un ambiente de tensión. Ese es el momento.

¿Qué recomienda a los padres para enfrentarse a las rabietas? Las rabietas entre los dos y cuatro años se tienen que dar: los niños gritan y hacen estas cosas porque no saben contar lo que les pasa. Hay que enseñarle que esa no es la forma adecuada de expresar su enfado, cansancio o malestar. Cuando el niño muestra una rabieta, que suele venir precedida de un “no lo puedes hacer”, hay que hacerle ver que ese comportamiento no le vale, que cuando esté más tranquilo le atenderemos. El peligro reside en que el niño comprenda que con el llanto puede conseguir todo lo que quiere.

¿Cómo deben actuar los padres y madres ante un niño desobediente? La clave está en las consecuencias. Tienen que ser positivas y negativas, no es válido limitarse a castigar, siempre hay que premiar también lo que quiero que vuelva a repetirse. Esta es la forma de que aparezca una conducta. Si se aplica este patrón de forma sistemática y se convierte en una forma de educar, será más fácil afrontar etapas posteriores más complicadas como la adolescencia.

¿Cómo deben ser los castigos? El castigo implica imponer al niño algo que no le guste y será efectivo siempre que sea inmediato a la conducta que se quiere corregir y que sea igual en intensidad a esta. Si se cumplen estos criterios el castigo está bien puesto y es una forma válida para eliminar una conducta, pero no la única. Si solo utilizamos el castigo y abusamos de él, deja de tener efecto, por eso, es importante combinarlo con los premios o con la imposición de una tarea reparadora.

En su último libro, ‘Mi hijo no come’, aborda uno de los temas más controvertidos en las familias. ¿Qué factores originan un problema con la alimentación? Investigaciones recientes apuntan a que en torno a los 2-3 años los niños experimentan una especie de fobia a probar alimentos nuevos. Si se supera esta etapa animándole a comer cosas nuevas en vez de tirar la toalla con el “con tal de que coma me da igual” es probable que luego coma de todo. También está la modalidad de “padres batidora”, que trituran toda la comida porque si no el niño no come, o los que les ponen siempre los mismos platos. Son acciones que tienen mucho que ver también con las prisas que imperan en los hogares hoy en día.

Si tuviera que elegir una norma básica para aplicar en las familias, ¿cuál sería? Una fórmula que funciona es intentar, en la medida de lo posible, obviar o no atender las conductas negativas del niño y reforzar o premiar todas aquellas que sean positivas. Si se mantiene esta norma y se adopta como filosofía no falla, porque provoca que se repita lo adecuado y que desaparezca lo inadecuado. Es lo más parecido a una fórmula mágica junto a la demostración diaria de lo mucho que les queremos.