

# TÚ Y YO aprendemos a relacionarnos

Programa para la enseñanza  
de las habilidades sociales en el hogar  
Manual para familias de niños entre 5 y 10 años

**DOWN**  
Español

Dolores Izuzquiza Gasset  
Raquel Ruiz Incera



Impreso en España

ISBN (13): 978-84-611-4518-8

ISBN (10): 84-611-4518-6

# TÚ Y YO

## Aprendemos a relacionarnos

Programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar  
Manual para familias de niños entre 5 y 10 años

Dolores Izuzquiza Gasset  
Raquel Ruiz Incera



## CAJA MADRID

---

El Manual que el lector tiene en sus manos, es fruto de una larga colaboración entre la Obra Social de Caja Madrid y Down España y representa un paso más hacia la igualdad, la convivencia y la no discriminación en este año declarado Año Europeo de la Igualdad de Oportunidades

Cuando ideamos la publicación de una colección denominada “Manuales Síndrome de Down”, el objetivo era claro: proporcionar a los profesionales, familias y personas con Síndrome de Down, a través de los trabajos de sus profesionales, los conocimientos de Down España. Así, entre otros, hemos publicado manuales centrados en la salud, en la atención temprana y en la autonomía personal. Éste que ve la luz será especialmente relevante, pues las habilidades sociales propician las relaciones y las relaciones el convivir con los demás.

A través de la sencillez de su planteamiento intentamos que estas publicaciones lleguen, no sólo a las personas con Síndrome de Down y a todos aquellos que trabajan con ellas, sino a toda la sociedad, a fin de que los diferentes colectivos que la componen puedan, si así lo desean, utilizarlas. Éste sería el mejor indicador de que el material editado cumple con el objetivo para el que ha sido creado, y estoy convencido de que así será, pues todas las publicaciones que hemos editado con Down España se han realizado desde la filosofía de su utilidad para el conjunto de la sociedad.

Agradezco y felicito por su excelente trabajo a Dolores Izuzquiza y Raquel Incera, trabajo que ya ha sido reconocido por esta Casa en otra ocasión, al ser Dolores Izuzquiza la primera ganadora del premio de investigación no médica sobre síndrome de Down.

Agradezco asimismo, la confianza depositada en Obra Social Caja Madrid por las personas y familiares de personas con Síndrome de Down, a través de las organizaciones por las que son representados y que trabajan día a día para mejorar su calidad de vida.

**Carlos M<sup>a</sup> Martínez Martínez**  
**Director Gerente de Obra Social Caja Madrid**

## DOWN ESPAÑA

---

Si hay dos pilares fundamentales en el desarrollo de una persona en sus primeros años de vida esos son la escuela y la familia. Y en el caso de las personas con discapacidad intelectual más aún. Por ello, los manuales que presentan Dolores Izuzquiza y Raquel Incera son de una gran valía, por lo acertado del tema y por el sentido práctico de los mismos.

El profesional en la escuela juega un importante papel como mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje en habilidades sociales, importantísimo para la relación con los demás. Hablamos en este caso de personas con discapacidad intelectual que cuentan con mayores barreras a la hora de integrarse, en ocasiones, creo yo, por el “miedo” o desconocimiento que, muchas veces, el resto de personas tienen a la hora de relacionarse con ellos.

Por ello, para el profesor, muchas veces desorientado en este sentido, la guía que aquí se presenta, le será de gran apoyo.

Lo mismo ocurre con la familia. El binomio casa-escuela debe ir unido y en armonía, trabajar codo con codo para que nuestros hijos, como bien dice el título, aprendan a relacionarse.

Esta publicación es una colaboración más con la Obra Social de Caja Madrid y en especial a Carlos María Martínez y su equipo, con quien, desde hace años, venimos trabajando por la publicación de manuales que permitan a familias y profesionales mejorar la calidad de vida de nuestros hijos. Manuales que, desde un principio, quisimos que fueran eminentemente prácticos. Así han visto la luz el *Programa Español de Salud para Personas con Síndrome de Down*, el *Libro del Bebé*, la *Guía para Padres y Madres*, el *Libro de la Atención Temprana* y *Lo que dicen las familias. 12 claves para la autonomía de las personas con síndrome de Down*.

Por ello quisiera desde estas páginas agradecer a Caja Madrid su apoyo incondicional, sin dejar de mencionar la colaboración de la Fundación ONCE y la Fundación Prodis. También quisiera dar las gracias a todos los profesionales, alumnos y familias del Colegio María Corredentora, colaboradores y partícipes en la investigación realizada para elaboración de estos manuales.

Seguro que con esta nueva publicación daremos un paso más en el objetivo fundamental de DOWN ESPAÑA que no es otro que el de mejorar la calidad de vida de las personas con síndrome de Down.

Pedro Otón Hernández  
Presidente de DOWN ESPAÑA  
Federación Española de Síndrome de Down



## COLABORADORES

---

### ■ PROFESORES

Cristina Almería Díez  
 Ángeles Álvarez Bronceño  
 Raquel Ara Sánchez  
 Nuria Benito Navarro  
 Toñi Cámara López  
 Pilar Contreras Miguel  
 Daniela Corraliza Herranz  
 Chetina González Díaz-Tendero  
 Rafael Jerez Anera  
 Belén Jiménez Jiménez  
 Dioni Díez de la Mata  
 Cristina Martín Díaz  
 Gema Martín Ramírez  
 Irene de Marcos Sánchez-Llamosa  
 Patricia Romero Burguillos  
 M<sup>a</sup> del Rosario Sánchez Fernández

■ Padres y abuelos de la Etapa de Educación Infantil y del 1<sup>o</sup> y 2<sup>o</sup> ciclo de la Etapa de Educación Básica del Centro M<sup>a</sup> Corredentora

### ■ FUNDACIÓN PRODIS

**QUERIDOS  
PADRES**

Queridos padres:

En nombre de vuestros hijos queremos daros las gracias por todos y cada uno de los instantes que estáis pensando en ellos, por todo lo que les queréis y por todas las cosas que les habéis enseñado. Asimismo, y en nombre de todos los profesores de educación especial, os damos también las gracias por compartir con nosotros la educación de vuestros hijos.

Somos plenamente conscientes de que los maestros, sin vuestra colaboración, no podríamos alcanzar la mayoría de los objetivos que nos proponemos en la formación de los alumnos con los que, junto a vosotros, compartimos nuestra vida.

Estamos convencidos de que uno de los objetivos más importantes que nos planteamos al diseñar el Proyecto de Vida de un niño es que aprenda a ser feliz consigo mismo y con los demás. Y decimos aprender a ser feliz porque la felicidad no se adquiere de forma innata, sino que se puede aprender. Se puede aprender a encontrarla, a sentirla y a disfrutar de ella.

En este aprendizaje, que dura toda la vida, uno de los elementos más importantes que nos va a ayudar a lograrla es la puesta en práctica de unas adecuadas habilidades de interacción social, es decir, la puesta en práctica de habilidades para que TÚ Y YO seamos felices, inmersos en una sociedad cada vez más compleja y exigente.

Para nosotros, la enseñanza de habilidades que nos permitan relacionarnos de forma positiva con las personas que se encuentran a nuestro alrededor, cobra especial relieve dentro del currículo escolar. Además, nos parece imprescindible comenzar a enseñarlas desde su primer año de escolarización en el Centro.

Planificamos y secuenciamos cada una de las destrezas que los niños deben ir aprendiendo, desde las primeras edades, para poder lograr una adecuada competencia social en todos aquellos entornos en los que puedan llegar a desenvolverse.

Por todo ello, nos hemos aventurado en la elaboración de este libro. Con él queremos ofrecer unas sencillas orientaciones sobre cómo podéis ayudar a los niños a que pongan en práctica, con su familia y amigos, habilidades de interacción social que les permitirán relacionarse cada día mejor con todas las personas que se encuentran a su alrededor.

Gracias una vez más por permitirnos colaborar en el Proyecto de Vida de vuestros hijos.

Lola Izuzquiza y Raquel Ruiz

# PRÓLOGO

## PRÓLOGO

---

La relación y la convivencia son componentes sustanciales de nuestra vida como seres humanos. De su éxito o su fracaso depende buena parte de la calidad de nuestra vida. Por ello, saber convivir y saber relacionarse se han convertido en una de las riquezas más apreciadas por la sociedad.

¿Nace uno con esas cualidades o debe adquirirlas? Sin duda, hay personas más proclives que otras a la aceptación del otro, como principio clave de una buena relación. Pero la vida ofrece tal variedad de situaciones, las situaciones surgen en tal variedad de contextos, y nos movemos sometidos a tal variedad de presiones, nacidas unas veces de nuestro propio carácter y temperamento y otras originadas en nuestro entorno, que nos vemos obligados a ejercitarnos seriamente en el arte de convivir.

Necesitamos, en definitiva, ejercitarnos en el desarrollo sistemático de las habilidades sociales, como condición indispensable para que nuestra personalidad crezca, acepte y se vea aceptada, y se sienta a gusto consigo misma y con las de los demás.

Lo diré sin rodeos. Las personas con discapacidad necesitan cultivar, aprender y practicar las habilidades sociales más que nadie. ¿Por qué? Porque con demasiada frecuencia suscitan el rechazo, que es exactamente lo opuesto a la relación, la aceptación y la convivencia. Puede que el rechazo vaya falsamente tapado por la conmiseración o por una peyorativa compasión; pero, a la hora de la verdad, la persona con discapacidad se ve obligada a demostrar permanentemente que tiene capacidad para convivir, que tiene mucho que compartir, que puede y desea dar y recibir felicidad.

Ciertamente, algunas formas de discapacidad presentan mayores dificultades que otras para ver crecer de una manera más o menos espontánea las habilidades sociales. En tanto en cuanto la discapacidad intelectual significa una merma en la capacidad adaptativa —es decir, el análisis de situación, la selección de la mejor solución, el aprendizaje inmediato a partir de una buena o mala experiencia- se hace preciso ofrecer el aprendizaje de un proceso tempranamente iniciado, convenientemente sistematizado y ricamente dotado para que, desde las primeras edades, el niño con discapacidad intelectual conozca y crezca en un ambiente que cultive su desarrollo en habilidades sociales. Porque las habilidades sociales, íntimamente introducidas, sinceramente comprendidas y, sobre todo, plenamente vividas van a ser sus grandes recursos para mejorar su capacidad adaptativa; y consiguientemente, para facilitar la aceptación y la convivencia en sociedad.

Ello exige, ciertamente, conocer y poner en práctica un programa de habilidades sociales que tenga muy en cuenta las características de los niños y jóvenes con discapacidad intelectual; algunas de sus cualidades pueden facilitar la adquisición de estas habilidades, pero otras las pueden dificultar. Seguir un programa significa, primero, reconocer su necesidad y, después, aplicar una sistemática y una pedagogía que se adapte exigentemente a las realidades vividas de una persona concreta. Pero la experiencia nos dice que cuando familia y escuela analizan conjuntamente la personalidad del niño o del joven, sus cualidades, necesidades y carencias consiguen cincelar y enriquecer la capacidad de convivencia.

Comprobar, por tanto, cómo un equipo de profesionales ha captado esa necesidad imperiosa y, a partir de un estudio de campo, ha desarrollado un programa de ofrecimiento y vivencia de aprendizajes de habilidades sociales para niños con discapacidad intelectual, ha sido un hallazgo feliz y enormemente gratificante. El equipo liderado por Lola Izuzquiza y Raquel Ruiz, del Colegio María Corredentora, ha elaborado un trabajo de exquisita finura. No se limita a dar “recetas”. Valora la razón y el fondo que subyacen en cada una de las habilidades sociales que analiza, para destacar su rico contenido desde una perspectiva

auténticamente humanista. Y es que detrás de cada actuación hay personas; y si en ellas no distinguimos su dignidad plena y su derecho a ser bien tratadas, sobra cualquier regla.

El programa involucra con auténtico mimo a la familia, a la que dedica de forma exclusiva una parte sustancial del contenido. No podía ser de otra manera, por supuesto; pero la delicadeza con que se dirige a ella para hacerla protagonista y la riqueza de observaciones y de sugerencias que le ofrece, dotan a la obra de una particular belleza de fondo y forma.

Como es lógico, el programa se extiende en la exposición de la didáctica concreta y aplicada de las habilidades sociales. Un auténtico manual operativo para el profesor. Ahí se aprecia la maestría profesional de las autoras que han sabido conjuntar la precisión sistemática con la visión espontánea, optimista y simpática de unas personas que de verdad creen en las inmensas posibilidades del niño con discapacidad intelectual. No podía combinarse mejor la exigencia del pedagogo con el cariño de quien apuesta sin reservas por el enriquecimiento de su alumno. Se trata, en definitiva, de un programa vivo. Porque ha sido previamente vivido, comprobado, casi degustado.

Jesús Flórez.

Catedrático de Farmacología de la Universidad de Cantabria.  
Asesor científico de la Fundación Síndrome de Down de Cantabria.

# ÍNDICE



## ÍNDICE

---

<b>1.</b>	<b>Introducción.</b>	<b>19</b>
<b>2.</b>	<b>¿Qué son las habilidades sociales?</b>	<b>23</b>
<b>3.</b>	<b>Identificación de los perfiles de socialización en niños con discapacidad intelectual.</b>	<b>29</b>
<b>4.</b>	<b>Estrategias imprescindibles para incrementar conductas sociales en el hogar:</b>	<b>33</b>
	4.1. El refuerzo positivo.	33
	4.2. El modelado.	39
	4.3. Las rutinas.	41
	4.4. El acuerdo y la firmeza en las actuaciones.	45
<b>5.</b>	<b>Habilidades sociales básicas para enseñar y aprender durante la infancia:</b>	<b>47</b>
	5.1. Habilidades de carácter no verbal.	48
	5.2. Habilidades de carácter verbal.	74
	5.3. Habilidades relacionadas con sentimientos y emociones.	94
	5.4. Habilidades para lograr un auto-concepto positivo.	111
<b>6.</b>	<b>Conclusiones y orientaciones.</b>	<b>114</b>
<b>7.</b>	<b>Bibliografía.</b>	<b>121</b>

INTRODUCCIÓN



1

# 1 INTRODUCCIÓN

---

“Para entender algo no hace falta tener talento, ni sabidurías previas, lo que hace falta es una condición elemental, pero fundamental: necesitarlo” (Ortega y Gasset).

Este sencillo manual está dirigido a todos aquellos padres con hijos con discapacidad intelectual que necesiten compartir con nosotros la hermosa tarea de educar, de educar para ser y sentirse feliz junto a los demás. Por ello, os proponemos unas orientaciones para que enseñéis a vuestros hijos a utilizar competentemente algunas habilidades y destrezas sociales que les permitirán integrarse cada vez mejor en la sociedad.

Hasta hace muy poco tiempo, la enseñanza de las habilidades sociales en los niños pequeños formaba parte del currículo oculto, es decir, no existía un espacio programado en las aulas en donde se trabajasen de forma sistemática estas habilidades. Sin embargo, a medida que los niños van creciendo, observamos, en algunos casos, cómo presentan ciertas dificultades de relación con sus iguales y con los adultos. Por ejemplo, les cuesta mirar a los ojos de su interlocutor cuando se dirigen a él, no utilizan adecuadamente las fórmulas de cortesía, no respetan las distancias interpersonales, les cuesta interactuar con otros niños en el juego, presentan dificultades para iniciar, mantener y finalizar una conversación, les resulta complejo identificar los sentimientos y las emociones en ellos mismos y en los demás, etc.

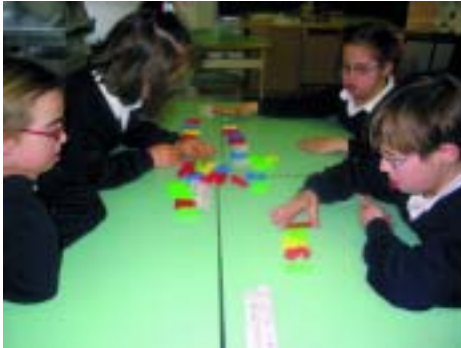
Por todo ello, decidimos iniciar una investigación para conocer de una forma objetiva y con rigor científico cuáles eran los niveles de socialización de los alumnos.

Durante más de un año nos dedicamos a identificar los perfiles de socialización de los niños y jóvenes escolarizados en el Centro y, en función de los datos obtenidos, pretendíamos diseñar un programa de intervención, tanto en el entorno familiar como escolar, que les dotase de las conductas necesarias para mejorar su competencia social. El trabajo era inmenso y no teníamos los medios para llevarlo a cabo, pero gracias a la inestimable colaboración de la Fundación Prodis y DOWN España y la Obra Social de Caja Madrid, el Proyecto ha podido llevarse a la práctica y hoy está en vuestras manos.



Para que comprendáis lo mejor posible cómo hemos elaborado el Programa de Habilidades Sociales Tú y Yo, vamos a intentar describiros cada una de las fases que hemos seguido. Analizad atentamente el cuadro que os presentamos a continuación porque es el resumen de dos intensos años de trabajo con los niños, sus familias y sus tutores.

- 1º.- Paso de pruebas para identificar los perfiles de socialización (250 alumnos del Colegio María Corredentora y 250 alumnos del Colegio Bristol).
- 2º.- Análisis de los datos obtenidos y confección de informes.
- 3º.- Diseño de una escala de observación de habilidades sociales, que permite conocer el progreso del alumno cada curso escolar.
- 4º.- Determinación de las habilidades a enseñar.
- 5º.- Diseño y aplicación de un programa de intervención para enseñar habilidades sociales (ver libro del profesor).
- 6º.- Creación de una Escuela de Padres, en la que se ha ofrecido una formación para que ayuden a sus hijos a poner en práctica las habilidades sociales aprendidas.
- 7º.- Confección de una guía para padres.
- 8º.- Confección de una guía para el profesor.



El trabajo llevado a cabo nos llena de satisfacción, fundamentalmente porque ha sido un trabajo en equipo, tanto con los tutores como con las familias. Entre todos, hemos sido capaces de elaborar un proyecto basado en las necesidades reales de los niños y con un único objetivo: APRENDER A SER FELICES CON NOSOTROS MISMOS Y CON LOS DEMÁS.

Este programa pretende ser una ayuda para todas aquellas familias que sientan la necesidad de comenzar a poner en práctica sencillas, básicas e imprescindibles habilidades sociales.

Para ello, comenzaremos realizando una sencilla reflexión con el fin de identificar y reconocer la relevancia de las habilidades sociales en nuestra vida cotidiana y sus implicaciones directas para lograr una adecuada integración en la sociedad actual.

Continuaremos describiendo cómo son los perfiles de socialización de los niños con discapacidad intelectual, y os proporcionaremos algunas estrategias sencillas para incrementar conductas sociales en el hogar.

Una vez que conozcáis las técnicas más utilizadas en la enseñanza de las habilidades sociales, pasaremos a ofrecer os un programa sencillo y práctico sobre las primeras habilidades que los niños han de utilizar en las relaciones que mantengan con los demás.

Este programa se encuentra en estrecha relación con el que se aplica en el centro para que los niños puedan transferir los aprendizajes al mayor número de entornos posible.

Y por último sólo nos queda deciros: ¡Ánimo, juntos lo conseguiremos!.

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?



2

## 2 ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES SOCIALES?

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas y destrezas específicas que nos permiten interactuar con los demás del modo más adecuado posible a la situación en que nos encontramos, y de manera mutuamente beneficiosa.

Es importante ser conscientes de que las habilidades sociales no son rasgos de personalidad, sino un conjunto de comportamientos complejos adquiridos y aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas.

Por ello, es de vital importancia que, desde las primeras edades, comencemos el entrenamiento para lograr que vuestros hijos puedan llegar a tener una conducta social competente.

Las habilidades sociales son conductas que pueden ser aprendidas y, por tanto, pueden y deben ser enseñadas.

Los niños tienen que aprender a relacionarse para vivir de forma satisfactoria en compañía de los demás. Pero tenéis que ser conscientes de que este aprendizaje debe iniciarse en los primeros meses de vida, cuando los niños comienzan a interactuar con los que se encuentran a su alrededor, y ha de durar toda la vida.

¿Sabéis que los niños que demuestran unas habilidades sociales adecuadas se desenvuelven mejor en los ámbitos escolar, social y emocional y que, además, interactúan de



forma más positiva con su entorno? Por ello, comprenderéis que la competencia social alcanza un lugar destacado, tanto para el funcionamiento actual de los niños, como para su futuro desarrollo.

Por esta razón, las habilidades sociales se han convertido en un requisito imprescindible en la educación de los niños. Padres y profesores debemos responsabilizarnos de proporcionarles unas estrategias adecuadas para que sean capaces de relacionarse con una competencia adecuada.

Sin embargo, en muchas ocasiones, no somos conscientes de la cantidad de habilidades que necesitamos poner en práctica para relacionarnos adecuadamente con las personas que tenemos a nuestro alrededor. Os proponemos, a continuación, una reflexión personal sobre vuestra propia competencia social. Para ello, si os parece, podéis anotar en el siguiente recuadro las habilidades que ponéis, o que deberíais poner, en práctica diariamente en las relaciones que mantenéis con los demás.

**RECORDAD SIEMPRE QUE SOIS LOS  
MODELOS MÁS IMPORTANTES PARA  
VUESTROS HIJOS**



¿Qué tal os ha ido en la reflexión?

A continuación, os proponemos un listado de conductas sociales básicas que los niños, entre 5 y 10 años, tienen que aprender a poner en práctica en su vida cotidiana. Si lo deseáis, podéis cumplimentar el siguiente cuestionario para identificar cuáles son las conductas en las que vuestros hijos requieren un entrenamiento. Antes de cumplimentar la encuesta, es positivo que durante unos días observéis la conducta de los niños para que las respuestas sean lo más objetivas posible.



	Sí	A veces	No
1.- Mira a los ojos de las personas cuando está hablando con ellas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.- Sonríe cuando saluda o se despide de alguien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.- Sabe expresar sus emociones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.- Tiene una actitud corporal abierta a la comunicación (cabeza erguida, no se tapa la cara, mira al interlocutor...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.- Mantiene la distancia adecuada cuando se dirige a su interlocutor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.- No abusa del contacto físico al comunicarse con las personas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.- Demuestra malestar cuando su apariencia no es adecuada (manos, cara y ropa sucias, prendas mal puestas...) y manifiesta intención de arreglarla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.- Sabe seleccionar la ropa en función de la actividad que va a realizar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.- Utiliza un volumen de voz adecuado a las distintas situaciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.- Sabe presentarse a los demás (dice su nombre y apellidos).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.- Cuando es presentado, da un abrazo o la mano de forma correcta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.- Saluda al entrar a un lugar donde hay otras personas diciendo: "hola, buenos días"...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.- Se despide al abandonar un lugar en el que hay otras personas ("adiós, hasta mañana" ...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.- Pide las cosas "por favor".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.- Da las gracias cuando le ofrecen o le dan algo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.- Pide disculpas a los niños cuando ha hecho algo que no está bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.- Pide disculpas a los adultos cuando ha hecho algo que no está bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.- Se acerca a otros niños con intención de jugar y los otros tienden a incluirle en sus juegos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.- Responde adecuadamente cuando otro niño le invita a jugar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.- Comparte sus juguetes con otros niños.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.- Respeta los juguetes de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.- Respeta las reglas establecidas en los juegos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sí	A veces	No
23.- Pide lo que necesita de modo adecuado (sin exigir y sin insistir).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.- Se queja sin molestar a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.- Defiende sus derechos correctamente (si alguien le quita un objeto personal, lo reclama sin agredir).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.- Expresa lo que le gusta, lo que piensa y desea respetando a los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.- Da negativas de forma adecuada (cuando otra persona le pide hacer algo que no considera correcto, se niega de modo apropiado).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.- Ante situaciones conflictivas reacciona sin gritar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.- Cuando tiene problemas con otros niños resuelve el conflicto sin utilizar la fuerza física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.- Trata a los demás de forma no dominante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.- Hace amigos fácilmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.- Valora los logros de los demás (cuando un compañero hace algo bien o tiene algo bonito...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.- Acepta las críticas sobre alguna de sus actitudes y conductas (no llora o se enfada cuando se le regaña).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.- Señala de modo correcto las actitudes y conductas inadecuadas de otros niños (no los critica negativamente).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.- Cuando otro niño le pide hacer algo que no considera correcto, se niega adecuadamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.- Pide ayuda correctamente cuando lo necesita.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.- Tolera la demora a la hora de recibir ayuda.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.- Inicia conversaciones (realiza preguntas, cuenta algo que ha ocurrido, muestra algo...).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.- Responde de forma ajustada a las preguntas que se le plantean.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.- Sabe escuchar al interlocutor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.- Permite que los demás participen en la conversación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sí	A veces	No
42.- No interrumpe a la persona que tiene la palabra.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.- Expresa verbalmente sus deseos, ideas y opiniones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.- Distingue sus sentimientos cuando está triste, alegre o enfadado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.- Distingue sentimientos en los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.- Expresa adecuadamente las distintas emociones que tiene.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.- Tiene un estado de ánimo estable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.- Muestra interés por los sentimientos de los demás.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.- Se adapta adecuadamente a los cambios en sus rutinas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.- Acepta fácilmente cambiar de actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.- Acepta los límites que se le imponen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.- Tolera las dificultades a la hora de realizar una tarea.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.- Asume sus propios errores sin abandonar la actividad e intenta superarlos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.- Expresa sus quejas verbalmente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55.- Se verbaliza a sí mismo indicaciones cuando realiza una actividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56.- Tiene confianza en sí mismo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57.- Reconoce sus cualidades (cuando se le pide que diga cosas positivas de sí mismo lo hace sin timidez ni prepotencia).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
58.- Sabe distinguir una situación problemática de otra que no lo es.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59.- Ante un problema sabe buscar soluciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60.- Pone en práctica soluciones.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Qué tal han sido los resultados? ¿mejor de lo que esperábais? O por el contrario, ¿os sentís muy abrumados?. No os preocupéis, la enseñanza y aprendizaje de las habilidades sociales es un proceso que dura toda la vida y vosotros lo estáis iniciando.

Os proponemos que, antes de comenzar la lectura del siguiente capítulo, os toméis un descanso y realicéis alguna actividad que os guste mucho y os relaje.

IDENTIFICACIÓN DE LOS PERFILES DE SOCIALIZACIÓN  
EN LOS NIÑOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL



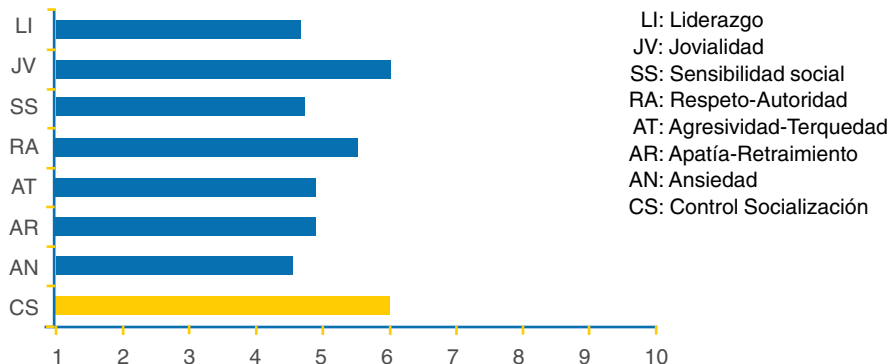
### 3 IDENTIFICACIÓN DE LOS PERFILES DE SOCIALIZACIÓN EN LOS NIÑOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL.

Tal y como hemos expuesto en la introducción, el “Programa de Habilidades Sociales Tú y Yo Aprendemos a Relacionarnos” se ha basado en el estudio que realizamos a todos los alumnos del Centro María Corredentora para identificar sus niveles de socialización y así poder dar respuesta a sus necesidades reales.

Las variables que analizamos mediante la batería de socialización: BAS 1-2 de Silva y Martorell (2001) fueron las siguientes:

<p><b>VARIABLES FACILITADORAS de la socialización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibilidad social</li> <li>• Liderazgo</li> <li>• Jovialidad</li> <li>• Respeto</li> </ul>	<p><b>VARIABLES PERTURBADORAS de la socialización:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Apatía-Retraimiento</li> <li>• Agresividad-Terquedad</li> </ul>
--	---

Los resultados obtenidos son los reflejados en la gráfica que se presenta a continuación:

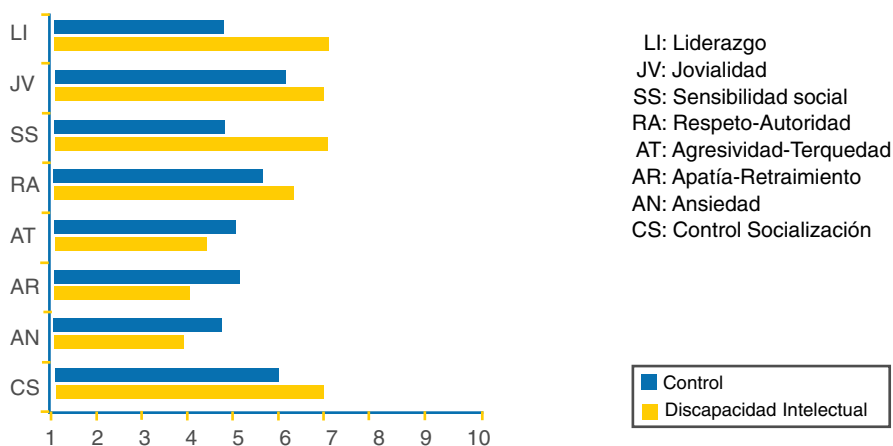


Tal y como podéis comprobar en la gráfica anterior, el estudio realizado por Izuzquiza, Arribas, Almería y Ruiz (2003) a un grupo de 250 niños y adolescentes con discapacidad intelectual, presenta un nivel general de socialización dentro de los parámetros de la normalidad, habiendo sido tratados y evaluados tanto los aspectos facilitadores de la socialización (liderazgo, jovialidad, sensibilidad social, respeto-autocontrol), como los perturbadores o inhibidores de la misma (agresividad-terquedad, apatía-retraimiento y ansiedad-timidez).

En este sentido, podemos afirmar que los niveles de socialización de las personas de la muestra estudiada son normales, lo que pretende ser punto de referencia para otros estudios de las mismas características.

La existencia de niveles normales de socialización no supone la ausencia de diferencias significativas respecto a la mayoría de los sujetos sin discapacidad intelectual, ya que dentro del rango medio que determina la normalidad de las variables de este tipo se encuentra más del 60% de la población. De esta forma, aunque los niveles son normales, existen diferencias significativas a favor de las personas sin discapacidad intelectual, lo que supone un perfil de socialización más destacado, en comparación con el grupo con discapacidad intelectual, en las siete escalas de socialización analizadas.

Veamos a continuación la gráfica que representa las diferencias:



En conclusión, el estudio realizado nos demuestra cómo la socialización de los niños y jóvenes con discapacidad intelectual se encuentra dentro de los parámetros de la normalidad. Sin embargo, también podemos comprobar cómo:

- Las variables facilitadoras de la socialización se encuentran en menor proporción en los niños con discapacidad intelectual.
- Y por otro lado, las variables perturbadoras de la socialización se encuentran presentes en mayor nivel.

Estas afirmaciones nos llevan directamente a planificar una intervención dirigida a reducir, en la medida de lo posible, las variables perturbadoras de la socialización y a diseñar actuaciones específicas para dotar a los niños de habilidades y destrezas para que puedan manifestar, en los diferentes entornos en los que se desenvuelven, el mayor número posible de conductas facilitadoras de la socialización.

A continuación, os proponemos unas sencillas orientaciones para que podáis ir enseñando a vuestros hijos conductas sociales que les ayuden a establecer relaciones satisfactorias con los demás.



TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA ENSEÑAR  
CONDUCTAS EN EL HOGAR



4



## 4 TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA ENSEÑAR CONDUCTAS EN EL HOGAR

Una vez que habéis comprendido la relevancia de la enseñanza-aprendizaje de las habilidades sociales, que habéis analizado cuál es vuestro comportamiento social, que habéis observado a vuestros hijos en la relación que mantienen con los demás reflejándola en un cuestionario, y que habéis conocido cuáles son las variables facilitadoras y perturbadoras de la socialización a través del estudio que realizamos en el centro, creemos que estáis en disposición de comenzar a poner en práctica sencillas técnicas, que os permitan enseñar a los niños las conductas sociales básicas para mantener unas relaciones satisfactorias consigo mismos y con los demás.

En primer lugar, comenzaremos con la descripción de las técnicas más comunes y eficaces para enseñar, de forma general, todo tipo de conductas de interacción social. Posteriormente, iremos analizando las habilidades sociales de forma independiente y planteando estrategias básicas para que podáis aplicarlas con todos vuestros hijos.

Las técnicas más eficaces para que podáis enseñar nuevas conductas a vuestros hijos son:

- El refuerzo positivo.
- El modelado.
- La práctica de tareas cotidianas.
- La firmeza y el acuerdo de la pareja en las actuaciones.

### 4.1. EL REFUERZO POSITIVO

El principio del refuerzo en los niños se basa en que cuanto más se refuerce una conducta o una respuesta prestándole una atención especial, más probable es que dicha conducta la incorporen a su repertorio y la pongan en práctica en diferentes contextos y situaciones.

En cambio, si se deja de reforzar una determinada conducta o la consecuencia que se deriva de ella es desagradable, irá aminorándose paulatinamente e incluso podrá llegar a desaparecer.

Lo primero que debéis tener en cuenta son:

- Las conductas que estáis reforzando.
- Las conductas que no reforzáis y a las que no prestáis atención, ignorándolas.
- Si las conductas que reforzáis son las adecuadas.

En muchas ocasiones, los niños sienten que no están recibiendo suficiente atención por vuestra parte cuando realizan bien las actividades y cuando se comportan de manera adecuada. Y, ¿sabéis lo que suelen hacer en esas situaciones? Deciden probar a realizar las actividades de forma incorrecta y a manifestar con los demás conductas poco sociales. La mayoría de las veces descubren que les proporcionáis mucha más atención cuando cometen acciones incorrectas que cuando hacen las cosas bien. Por ejemplo, fijaos en la situación siguiente:

Una pareja está comiendo en un restaurante con otra pareja de amigos que tienen un niño, Javi, de seis años. Cuando llegan al restaurante Javi saluda correctamente, se sienta en la mesa, se coloca la servilleta, da las gracias cuando le sirven el plato que le han pedido sus padres y comienza a comer correctamente unos macarrones. Mientras tanto, sus padres y sus amigos están hablando sin parar entre ellos y no han prestado atención a Javi hasta el momento. Javi mira a su alrededor y se da cuenta de que nadie le mira ni le habla. Es en ese momento cuando comienza a mancharse toda la cara de tomate, tira algún macarrón al suelo y se entretiene en manchar de tomate el mantel. La conversación de los adultos cesa inmediatamente y comienzan a regañar a Javi.

Javi se ha dado cuenta de que, cuando quiera que sus padres le hagan caso, lo que tendrá que hacer es portarse mal, porque cuando hace las cosas bien ni le miran ni le hablan.

Tenéis que tener presente que cualquier reacción durante, inmediatamente o después de cualquier conducta la refuerza. Las reacciones que solemos tener los adultos con los niños tras la emisión de una conducta pueden ser de varios tipos: podemos alabarles y valorarles, regañarles, castigarles o ignorarles y, en muchas ocasiones, se refuerzan conductas inapropiadas.

En la mayoría de las ocasiones, es más eficaz ignorar las conductas inapropiadas a la vez que reforzamos positivamente cualquier conducta adecuada.

Por tanto, una conducta se mantiene o desaparece según los efectos o consecuencias que se obtengan tras su realización.

Asimismo, algunos padres que tienen niños muy revoltosos, pueden creer que no hay nada digno de premio en la conducta de sus hijos. Si esto os sucede a alguno, por favor, intentad encontrar algo susceptible de ser premiado, como por ejemplo:

- Un simple cambio en el tono de voz, si el niño suele hablar normalmente en un tono de voz muy alto.
- Si permanece unos minutos sentado cuando es un niño que no para de moverse en todo el día.
- El intento de ponerse un zapato cuando no sabe vestirse.

## **PARA APLICAR CORRECTAMENTE EL REFUERZO POSITIVO DEBERÉIS TENER EN CUENTA LOS SIGUIENTES PASOS:**

- 1.- Seleccionar la conducta a incrementar.
- 2.- Seleccionar el refuerzo que se va a utilizar.
- 3.- Aplicar el refuerzo.
- 4.- Modificar progresivamente la naturaleza de los refuerzos.

## 1.- SELECCIONAR LA CONDUCTA A INCREMENTAR:

Las conductas sociales no aparecen en el niño de forma espontánea, hay que enseñárselas progresivamente y en orden de creciente dificultad. Por tanto, cuando se inicie la enseñanza, previamente habrá que seleccionar y definir las conductas que se quieren enseñar.

La conducta debe ser lo más específica posible (en lugar de decir que el niño se porte mejor, especificar, por ejemplo, que se desea que el niño colabore en las tareas del hogar poniendo la mesa).

Asimismo, la conducta deberá ser definida en términos positivos. Por ejemplo:

### DIREMOS:

- Debe ordenar su habitación
- Debe comer solo
- Debe jugar con los niños
- Debe...

### EN LUGAR DE:

- No debe ser desordenado
- No comer con ayuda de mamá
- No pelearse con los niños
- No debe...

Es muy importante establecer prioridades para intentar identificar las conductas que conviene ignorar y elogiar.

En estos momentos, muchos de vosotros estaréis pensando cómo podéis saber las conductas que debéis ignorar o valorar de vuestros hijos y por dónde empezar, ya que son tantas y tantas las conductas que desearíais modificar...

Os proponemos realizar un sencillo ejercicio que os ayudará a discernir las cuestiones anteriores. Es importante que lo realicéis con todos los adultos que convivan en la casa y que se comuniquen las decisiones tomadas a los profesores para lograr una intervención común familia-centro.

El final de la 1ª lista os dirá la conducta que debéis ignorar por el momento.

- 1º.- Elaborar una lista de las conductas sociales que más os molestan de vuestros hijos.
- 2º.- Escribir al lado otra lista de las conductas opuestas.
- 3º.- Ordenar la primera lista (conductas que os molestan) de lo más prioritario a lo menos prioritario.
- 4º.- Mover la segunda lista en paralelo con la primera.

El principio de la 2ª, os dará la clave de lo que tenéis que elogiar para que se mantenga la conducta y el final para que se adquiera.



CUANDO ME HE LEVANTADO ESTA MAÑANA,  
¿HE ELEGIDO LA ACTITUD DE HACER QUE HOY SEA UN GRAN DÍA?

## 2.- SELECCIONAR EL REFUERZO QUE SE VA A UTILIZAR:

Los refuerzos tienen una serie de características que debemos intentar que las cumplan antes de ofrecérselos a los niños:

- El refuerzo ha de proporcionarse inmediatamente después de producirse la conducta deseada.
- Debe ser algo que motive al niño y, para ello, hay que conocer muy bien sus intereses y preferencias.
- Los refuerzos deben poder utilizarse de forma continuada, pero teniendo mucho cuidado en que el niño no se acostumbre a ellos y puedan llegar a perder su carácter de premio.
- Deben fijarse solamente en lo positivo de la conducta. Cuando se da un refuerzo positivo a un niño no se puede, en ese momento, recordarle que tiene otros fallos. Para comprender esto último, si os parece, podéis reflexionar sobre las cuestiones que os planteamos a continuación:

### ¿QUÉ ELOGIOS DARÍAIS EN LOS SIGUIENTES CASOS?

2.1.- Un niño ayuda a su hermano a buscar una revista, sin que le hayan pedido que lo haga, y su madre le dice:

- Me gusta el modo en que os habéis ayudado el uno al otro.
- Me gusta el modo en que os habéis ayudado el uno al otro, ¿por qué no lo hacéis siempre así?

2.2.- Se le ha pedido que se siente en su mesa para hacer los deberes y los está haciendo, cuando llega su hermano mayor y le dice:

- Estás trabajando muy bien.
- Estás trabajando muy bien pero mañana te sientas antes.

2.3.- Después de comer, todos se levantan y llevan los platos a la cocina. La madre les dice:

- Gracias por llevar los platos a la cocina y dejarlos colocados en el lavaplatos.
- Gracias por llevar los platos a la cocina y dejarlos colocados en el lavaplatos. ¿Por qué no lo hacéis en todas las comidas?

2.4.- Está jugando, su padre le pide que recoja sus juguetes y el niño lo hace rápidamente. Posteriormente le dice:

- Has recogido muy bien y pronto todos los juguetes. El salón tiene un aspecto estupendo.
- Has recogido muy bien y pronto todos los juguetes. El salón tiene un aspecto estupendo, pero no has ordenado los periódicos.

### **3.- APLICAR EL REFUERZO:**

- Explicarle al niño de forma muy clara la conducta que se espera de él.
- Utilizar la alabanza, prestar atención o utilizar las caricias al tiempo que se refuerza al niño con refuerzos tangibles y concretos.
- Se debe reforzar inmediatamente siempre que aparezca la conducta deseada.

### **4.- MODIFICAR LA NATURALEZA DEL REFUERZO:**

Para mantener la conducta deseada y generalizarla a diferentes contextos y situaciones, se deberá:

- En un primer momento, ofrecer refuerzos materiales como dulces, objetos pequeños, cromos, etc. pero de forma progresiva será necesario ir transformando la naturaleza de los refuerzos, convirtiéndolos en reforzadores de naturaleza más abstracta como pueden ser las alabanzas, un abrazo, una mirada de satisfacción...

Por desgracia, las conductas negativas que presentan los niños son las que llaman más la atención de los adultos. Normalmente, los niños que destacan por su mal comportamiento tienen muchos más refuerzos que los que se comportan correctamente. Tal y como hemos explicado anteriormente, en muchas ocasiones, les compensa que se les regañe o se les castigue, ya que cuando hacen las cosas bien suelen pasar desapercibidos porque no molestan.

No debéis fijar vuestra atención exclusivamente en las conductas negativas. Somos conscientes que la sociedad en la que vivimos no favorece la percepción de lo positivo, al contrario, hace que las personas se fijen más, por ejemplo, en las catástrofes que en los adelantos de la ciencia. Pero esta actitud no favorece la toma de conciencia del progreso que, día a día, van manifestando los niños en su conducta social.

**NO SE PUEDE DAR MÁS VALOR A LO MALO QUE A LO BUENO.**

La perfección no existe en las personas, y mucho menos en los niños que están comenzando la gran aventura de aprender a vivir en compañía de los demás. No esperéis que todo lo hagan bien, pero sí intentad valorar sus progresos por mínimos que sean.

## **4.2. MODELADO**

El modelado es una de las técnicas más eficaces para enseñar a los niños las habilidades sociales. Consiste en que las personas que se encuentran más cerca del niño, como son los padres, hermanos, abuelos y profesores, demuestren al niño, con sus propias actitudes, cómo se ponen en práctica dichas habilidades en la vida cotidiana.

Es decir, si queréis que vuestros hijos aprendan una determinada habilidad, tienen que comprobar que vosotros siempre practicáis esa habilidad. Por ejemplo, no podéis pretender que los niños os hablen mirándoos a los ojos si vosotros les habláis mientras estáis haciendo otra cosa; si queréis que pidan las cosas por favor y den las gracias, siempre

que os dirijáis a ellos tendréis que pedirles las cosas por favor y darles las gracias cuando os den algo. Asimismo, si esperáis que saluden adecuadamente a las personas sin excederse en el contacto físico, tendréis que demostrarles cómo se hace, o si intentáis que no interrumpan una conversación no interrumpáis nunca las suyas.

VOSOTROS SOIS LOS MODELOS MÁS IMPORTANTES PARA VUESTROS HIJOS, sois su referente principal. Por tanto, vuestra competencia social ha de ser un modelo válido para ellos. Recordad el análisis y evaluación que hicisteis en páginas anteriores sobre vuestras propias habilidades sociales. Si algo tenéis que modificar, ha llegado el momento de incorporar a vuestro repertorio todas aquellas conductas que no realizáis de forma habitual.

Es imprescindible que los niños observen a su alrededor que la puesta en práctica de las habilidades sociales es vital para relacionarse con los demás: eso les estimulará y motivará, tanto en su aprendizaje como en su puesta en práctica y, además, percibirán sus consecuencias positivas.

En estas edades, los niños se encuentran especialmente receptivos para aprender de vosotros. Intentad, por todos los medios, aprovechar todas y cada una de las situaciones que surjan a lo largo del día para demostrarles cómo establecer relaciones positivas con los demás, utilizando la técnica del modelado comportamental.

Los modelos también se pueden presentar en el juego mediante simulaciones de la vida real. Por supuesto, no tiene la misma eficacia que cuando se observan conductas en la realidad, pero no obstante hemos comprobado que cuando el niño vive una socialización positiva en el hogar, si se refuerza a través del juego simbólico, la competencia social aumenta. Esta técnica se denomina Role-Playing o Dramatización.

Para ponerla en práctica, buscad momentos relajados en los que podáis estar tranquilamente con vuestros hijos. Con el material y las orientaciones que os indicamos en el apartado del juego, podéis simular muchas situaciones en las que se tengan que aplicar determinadas habilidades sociales. De esta forma, los niños a través del juego, en el que con vuestra ayuda simbolizarán situaciones de la vida cotidiana, irán modelando sus propias conductas.



Del mismo modo, también se pueden utilizar secuencias de películas que a ellos les gusten, para destacar situaciones concretas en las que aparezcan conductas socialmente deseables. Utilizando la motivación que les produce imitar las conductas de sus héroes favoritos, incitadles a que ellos pongan también en práctica las conductas observadas en situaciones similares.

En conclusión, los niños aprenderán a manejar situaciones interpersonales como resultado de la experiencia directa y del refuerzo que modela progresivamente su conducta. Los niños van a aprender por observación de los que se encuentran a su alrededor. Recordad: el aprendizaje por imitación es una técnica eficaz para que los niños interioricen determinadas conductas y sepan manifestarlas en diversos contextos y situaciones.

### 4.3. PRÁCTICA DE TAREAS COTIDIANAS

Actualmente, es incuestionable la necesidad que tienen los niños de tener unas normas claras y útiles que organicen su actividad cotidiana.

Estas normas de aplicación cotidiana es lo que denominamos “la práctica de rutinas”, que ayudan a los niños a saber lo que tienen que hacer en cada momento.

Si las rutinas están bien planteadas y son funcionales, los niños disfrutarán con ellas. Necesitan, aunque en ocasiones no lo parezca, un orden a su alrededor y si es reforzado adecuadamente, se esforzarán en cumplirlas y se sentirán muy satisfechos por ello.

Realizar las mismas tareas a la misma hora, cada mañana, cada tarde o cada noche, reduce el estrés que supone discutir para conseguir que se vistan, recojan, coman o se bañen.

Establecer un orden proporciona a los niños la posibilidad de predecir, con cierta seguridad, lo que tienen que hacer en determinados momentos del día. Al mismo tiempo, reduce las situaciones cotidianas que suelen generar un conflicto entre padres e hijos.

Es importante y eficaz implantar ciertas normas en el hogar que sean cumplidas por todos los miembros de la familia. Es necesario consensuarlas con ellos previamente y, una vez decidida la nueva rutina, se debe poner en marcha al día siguiente.

Si un día no es posible atenerse a lo convenido, debéis decírselo a los niños con antelación, siempre que sea posible, ya que si conocen la modificación anticipadamente se adaptarán al cambio.

Los límites van a permitir a los niños diferenciar lo que es correcto de lo que no lo es. En las primeras edades, los límites se enseñan a través de la emisión de órdenes sencillas que deben:

- Ser firmes, claras, concisas y sencillas.
- Darse en función de su capacidad de desarrollo madurativo global.
- Ser coherentes y válidas para situaciones similares.
- Ser consensuadas por todos los miembros de la familia.

¿Cuántas veces sentís que los niños no os hacen caso, que tenéis que repetir las órdenes infinidad de veces y que, al final, termináis enfadándoos con los niños y con vosotros mismos?.

Si queréis, haced un descanso en la lectura del libro y reflexionad tranquilamente sobre el ambiente que vivís diariamente en casa, respondiendo a las preguntas que os planteamos a continuación:

### 1.- En la relación que mantenéis con vuestros hijos, ¿cuáles son los momentos más estresantes del día y por qué?

- Por las mañanas, cuando se tienen que levantar, lavarse, vestirse, desayunar e ir al colegio.
- Cuando les lleváis al colegio.
- Cuando les recogéis del colegio.
- Por las tardes, cuando tienen que merendar, cambiarse de ropa, hacer las tareas y jugar.
- Por las noches, al bañarse y cenar.
- Al finalizar el día e irse a la cama.

2.- Cuando estáis cansados y vuestros hijos no cumplen una orden que les habéis dado, ¿cómo reaccionáis?

- Tomando fuerzas e intentando ser firmes para que la realicen.
- Enfadándoos.
- No insistiendo y dejándoles que hagan lo que quieran.
- Gritando.
- Otros...

3.- El clima de vuestro hogar es:

- Relajado.
- Tenso.
- Indiferente.

4.- Cuando imponéis un castigo procuráis que:

- Sea inmediato a la acción.
- Dejáis que trascurren unas horas o días.
- Sea corto.
- Sea lo más largo posible para que os dejen tranquilos.
- Si el niño pide perdón se le retire el castigo.
- Se cumpla siempre.

5.- Existen en vuestra casa unas rutinas claras que todos conocen y que intentan cumplir, ¿cuáles son? Y en el caso de que no las tengáis, analizad el por qué.

A continuación, reflexionad con vuestra pareja y tomad las decisiones oportunas para diseñar, si lo consideráis conveniente, unas rutinas en vuestro hogar que os faciliten la convivencia diaria.

Por la mañana, antes de ir al colegio:

Por las tardes:

Por las noches:

**¡ÁNIMO, JUNTOS LO CONSEGUIREMOS!**

## 4.4.- LA FIRMEZA Y EL ACUERDO DE LA PAREJA EN LAS ACTUACIONES

La firmeza es esencial cuando se quiere que los niños adquieran unos hábitos y rutinas coherentes.

Muchos adultos se enfadan de forma desproporcionada por el mal comportamiento de sus hijos, e inmediatamente les imponen unos castigos que quizás, debido a su enojo, son muy prolongados en el tiempo y, en ocasiones, hasta difíciles de cumplir. Además, si esta situación sucede en la familia, puede ocurrir que ni los padres se hayan puesto de acuerdo y manifiesten sus discrepancias delante de los niños.

Un aspecto de gran trascendencia es la **IMPORTANCIA** de que la **PAREJA** esté **DE ACUERDO** en las normas y rutinas que se desean establecer y comprometerse a aplicarlas firmemente.

Los padres debéis discutir siempre vuestros puntos de vista en ausencia de los niños y decidir las reglas que, para los dos, os van a resultar más fácil hacer cumplir.

Mostrar a los niños un frente común y ser firmes en vuestras decisiones, son dos actitudes imprescindibles para evitar que los niños no cumplan lo pactado e intenten ponerlos al límite.

Tenéis que tener claro que las reglas firmes y compartidas proporcionan un orden necesario para que vuestros hijos crezcan seguros de sí mismos, autorregulen su comportamiento y demuestren una óptima competencia para relacionarse de forma gratificante con los demás.



HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS PARA ENSEÑAR  
Y APRENDER DURANTE LA INFANCIA



5

## 5. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS PARA ENSEÑAR Y APRENDER DURANTE LA INFANCIA



Vuestros hijos ya están en disposición de comenzar a poner en práctica sencillas habilidades de interacción social. Por ello, en los próximos capítulos, intentaremos describiros y proporcionaros orientaciones de aquellas que consideramos prioritarias:

1.- Habilidades relacionadas con la comunicación no verbal:

- La mirada.
- La sonrisa.
- La expresión facial.
- La postura corporal.
- El contacto físico.
- La apariencia personal.

2.- Habilidades relacionadas con la comunicación verbal:

- Los saludos.
- Las presentaciones.
- Pedir favores y dar las gracias.
- Pedir disculpas.
- Unirse al juego de otros niños.
- Iniciar, mantener y finalizar conversaciones.

3- Habilidades relacionadas con la expresión de emociones.

4.- Habilidades para lograr un autoconcepto positivo.

## 5.1. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

Todas las personas utilizamos, de forma consciente o inconsciente, la comunicación no verbal cuando interactuamos con los demás.

Cuando nos comunicamos de forma no verbal, empleamos las conductas motoras del cuerpo (la cara, las manos, los ojos, etc.) para apoyar o realzar el contenido del mensaje verbal que queremos transmitir a nuestro interlocutor.



Algunos niños tienen grandes dificultades para comunicarse de forma oral. Es, pues, la comunicación no verbal la que en muchas ocasiones les va a ayudar a transmitir más claramente la idea que quieren comunicar.

¿Os habéis dado cuenta de que las señales visuales las interpretamos de manera más fiable y precisa que las auditivas? Tenemos que ser conscientes de que nos fijamos más de lo que vemos que de lo que oímos.

Las conductas socialmente habilidosas requieren el apoyo de las conductas no verbales y deben ser congruentes con el contenido del mensaje verbal emitido. En ocasiones, la manera en la que se expresa un mensaje socialmente adecuado es mucho más importante que las palabras que se usan.

Imaginaros cuando una persona os está hablando y no os mira a la cara, ¿qué sentiríais? ¿Y si continúa sin miraros y además tiene una cara muy seria a pesar de que el tema no lo requiera? ¿Y si empieza a bostezar? Seguramente no prestaríais mucha atención al mensaje que os está transmitiendo, porque tanto su expresión corporal como los gestos que hace os están impidiendo centrar toda vuestra atención en la idea que os quiere transmitir.

Sin embargo, si vuestro interlocutor, al deciros verbalmente algún mensaje o idea, lo hace mirándoos a los ojos, apoyando sus palabras con movimientos adecuados de las manos, con una expresión facial agradable o incluso sonriente, vuestro nivel de atención os permitirá captar mucho mejor el mensaje.



A continuación, os vamos a identificar las habilidades sociales más sencillas relacionadas con la comunicación no verbal, que todos los niños pueden llegar a utilizar de forma adecuada:

- La mirada.
- La sonrisa.
- La expresión facial.
- Los gestos.
- La distancia interpersonal.
- La apariencia personal.



La comunicación no verbal tiene unas funciones básicas que debemos conocer para enseñar a los niños a utilizarla de forma eficaz:

- SUSTITUIR a las palabras (decir adiós despidiéndonos con la mano...).
- REPETIR lo que se está diciendo con el fin de realzar el discurso oral o parte de él (llevarnos la mano a la cabeza cuando estamos diciendo que tenemos mucho dolor de cabeza...).
- REGULAR la interacción entre los interlocutores. El inicio, el mantenimiento y el final de una conversación requiere de los gestos para regular la conversación.
- CONTRADECIR el mensaje verbal (lo utilizamos para poner en evidencia algunas opiniones, por ejemplo: sonreír cuando estamos realizando una crítica negativa de otra persona...).
- COMPLEMENTAR un mensaje verbal con la ayuda de los gestos adecuados.
- RESALTAR el mensaje verbal que se está diciendo.

## 5.1.1. LA MIRADA

La mirada es una de las primeras habilidades sociales que debemos enseñar a los niños.

Seguro que habréis comprobado cómo en alguna situación, cuando queráis que vuestro hijo saludase a una persona, éste ha bajado la cabeza y ha realizado el saludo sin levantarla.

Y también muchos de vosotros os habréis dado cuenta lo difícil que resulta que los niños os miren a los ojos cuando les estáis hablando.



**Sin embargo...** La mirada es un indicador activo de escucha, y además demuestra que estamos prestando atención a las personas con las que estamos interactuando.

Cuando queremos prestar atención a los demás, utilizamos siempre la mirada para demostrar que nos interesa lo que nos dice. Pero cuando decidimos retirar la mirada, estamos poniendo de manifiesto nuestra falta de interés en lo que dice nuestro interlocutor. Y aún peor, estamos manifestando nuestra animosidad contra él o nuestro disgusto por lo que dice.



Es importante que seamos conscientes de que la mirada no sólo es una habilidad social; también es un indicador de la atención, y la atención es un requisito imprescindible para el aprendizaje. Por ejemplo:

- Un niño que no mira a su profesor cuando le está hablando al explicarle algo, tendrá mayor dificultad para comprender el mensaje que le está proporcionando.
- Un niño que no mira atentamente el objeto que le están enseñando, tendrá mayor dificultad para conocer sus características.

## **¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a que siempre dirijan su mirada cuando les estamos hablando?**

Lo primero es ser conscientes de que los adultos somos un modelo y un referente continuo para los niños. Por tanto, hemos de reflexionar si nosotros utilizamos adecuadamente la mirada en diferentes situaciones. Por ejemplo, ¿siempre que nos dirigimos a los niños los miramos, o podemos estar trabajando, viendo la tele, o preparando la cena en la cocina y establecer una conversación con él? Si esto os ha pasado en alguna ocasión, intentad evitarlo en la medida de vuestras posibilidades.

Cuando nos dirijamos a los niños, SIEMPRE tenemos que mirarles a los ojos e intentar que ellos nos respondan de la misma manera. Así, reduciremos esa tendencia tan generalizada que tienen a no mirar a las personas con las que interactúan.

### **Situaciones en las que nos debemos acostumbrar a mirar siempre a los ojos de los niños:**

- Cuando les levantamos por las mañanas y les damos los buenos días, aun cuando ellos apenas los abran. Es bonito que lo primero que vean al despertarse sea nuestra mirada sonriente.
- Al hacerles cualquier tipo de pregunta rutinaria: ¿qué quieres desayunar? ¿qué programa de dibujos quieres ver mientras tomas la merienda?.
- Cuando nos despedimos de ellos al dejarles en el cole.
- A la salida del cole o cuando llegan a casa, al darles las buenas tardes y preguntarles: ¿qué tal has pasado el día?.
- Siempre que ellos os hagan alguna petición, obligarles a que os lo pidan mirándoos a los ojos.
- Cuando juguéis con los niños a los muñecos, simular que entre ellos también se miran.
- Al darles las buenas noches: vale lo dicho para los “buenos días”.
- Siempre que les pidamos algo.

## 5.1.2. LA SONRISA

Cuando nos relacionamos nos gusta encontrarnos con un rostro agradable, amable, cercano y sonriente.

Las personas que nos sonríen nos demuestran aceptación y hacen que nos sintamos más a gusto con ellas.

Por ello, antes de continuar, os proponemos que, durante unos segundos, recordéis a personas que tienen un semblante sombrío, con las que os relacionáis habitualmente, que normalmente no suelen sonreír, y que en definitiva parecen estar enfadadas. Si recordáis a alguna, analizad vuestros sentimientos: ¿os gusta compartir vuestras opiniones con ella? ¿os encontráis a gusto? ¿tenéis la sensación de que ella no está bien con vosotros?

¿Comprendéis ahora por qué es tan importante utilizar la sonrisa cuando nos relacionamos con los demás? La sonrisa, habitualmente, debería encontrarse presente siempre que iniciamos una interacción con otra persona y en muchos de los contactos que mantenemos para comunicarnos.

Asimismo, es necesario que diferenciamos la sonrisa de la risa, ya que esta última es un indicador de que estamos disfrutando y gozando mucho de la relación que hemos establecido. Por ello, hay que utilizar cada una en el momento adecuado.



• Los niños que sonríen suelen sentirse a gusto con ellos mismos.



• Cuando un niño sonríe se hace muy agradable a las personas que están con él, disfrutan de su presencia y la empatía que surge entre ellos es mayor.



• La sonrisa es una habilidad social imprescindible que va a estar presente en muchas otras habilidades de complejidad superior.

### Sugerencias para ayudar a los niños a sonreír:

En primer lugar, recordad que vosotros sois los mejores y principales modelos para los niños. Por lo tanto, es imprescindible que la sonrisa sea una expresión frecuente en vuestro rostro. A muchos de vosotros os surge espontáneamente, pero puede que a otros os cueste algo más. Si así es, comenzad a descubrir la multitud de ocasiones en las que una sonrisa vale más que mil palabras.

Al igual que mirar a los ojos de la persona que nos está hablando, la sonrisa debe estar presente en las siguientes situaciones:

- Al decir buenos días o buenas noches: miramos a los ojos de la persona a la que nos dirigimos, le saludamos en un tono de voz normal y le “regalamos una sonrisa”.
- Cuando nos despedimos por la mañana para ir al Colegio.
- Cuando saludamos al llegar del Colegio.
- Al pedir un favor.
- Al dar las gracias.
- Cuando decimos una cosa positiva a otra persona.
- Cuando nos encontramos con personas conocidas por la calle, visitamos a los amigos o vienen amigos a casa, siempre, al saludarlos y al despedirlos, tengo que sonreír.
- Cuando estamos jugando con los amigos, cuando me cuentan un chiste o cuando algo que pasa en una película de vídeo me hace gracia, etc., me reiré con cuidado de no ser escandaloso.



### 5.1.3. LOS GESTOS

Podemos definir los gestos como una acción que envía un estímulo visual a un observador, potenciando y reforzando el contenido del mensaje que queremos comunicar.

Se localizan fundamentalmente en las manos, la cabeza, el rostro y las piernas.

Se clasifican en:

- Emblemáticos
- Adaptadores
- Reguladores

#### EMBLEMÁTICOS

Los gestos emblemáticos son conductas no verbales que tienen una traducción determinada, y normalmente su significado es conocido por las personas de un mismo grupo.

Su función principal consiste en sustituir un mensaje o una idea verbal de características convencionales.

A continuación, vamos a identificar algunos gestos que reúnen las características anteriormente citadas:

- Decir sí inclinando la cabeza.
- Despedirse o saludar con la mano.
- Hacer el signo de la victoria cuando algo nos ha salido bien.
- Llevarnos el puño a la boca cuando queremos comer.
- Juntar las dos manos cerca de la oreja para comunicar que tenemos sueño o deseos de irnos a la cama...



Por otro lado, la utilización de un sistema de comunicación aumentativo o alternativo de la comunicación para los niños que tienen dificultades en el lenguaje oral, también es considerado como gestos emblemáticos de gran importancia comunicativa.

## ADAPTADORES

Los gestos adaptadores se manifiestan, la mayoría de las veces, de forma inconsciente en las situaciones en las que sentimos ansiedad, cumpliendo una función de auto-protección. No son considerados como habilidades sociales pero, por la frecuencia con la que se presentan, hemos considerado oportuno describirlos.

Son conductas de manipulación del cuerpo, que aparecen en muy diversas ocasiones pero fundamentalmente en los momentos de ansiedad, de excesiva concentración o de aburrimiento. Algunos ejemplos pueden ser los siguientes:

- Frotarse las manos repetidas veces.
- Morderse las uñas.
- Balancearse.
- Pellizcarse la piel que se encuentra alrededor de las uñas.
- Frotarse los ojos.
- Taparse los ojos con ambas manos cuando se está asustado o se tiene miedo.
- Tocarse el pelo de forma repetitiva.
- Alisarse la ropa varias veces.
- Manipular un objeto entre las manos.



## REGULADORES

Son los gestos que tienen como función controlar y regular la interacción en la que se lleva a cabo la comunicación entre las personas.

Entre estas conductas reguladoras se encuentran los gestos, que se realizan, por ejemplo, en los saludos y en las despedidas.

También son útiles para que, en una conversación, se indique lo que se debe hacer: comenzar a hablar, hablar con menor o mayor velocidad, asentir ante una idea con la que se está de acuerdo, solicitar la palabra, etc.



## **¿Cómo podemos potenciar los gestos emblemáticos y reguladores en la comunicación de los niños?**

Ante todo, debemos saber que la utilización del gesto en el desarrollo de la comunicación de los niños es algo que se ha demostrado como muy positivo. Es más, la utilización de signos cuando se está comenzando a hablar se ha comprobado, con numerosos estudios y trabajos de investigación, que favorece el desarrollo del habla. Por ello, los padres no os debéis preocupar cuando observéis a vuestros hijos que utilizan un gran número de gestos para conseguir que su interlocutor comprenda mejor el mensaje que quieren comunicar.

Cada vez que observemos a uno de nuestros hijos realizando algún gesto que acompañe a la palabra hablada, es decir, reforzándola, jamás le regañéis por hacer el gesto; al contrario, reforzárselo y hacerle ver que le habéis comprendido mejor realizando también vosotros el gesto.

Sin embargo, hay gestos que los niños utilizan con mucha frecuencia que no son socialmente correctos y hay que tratar por todos los medios que no los hagan en ninguno de los entornos en los que se desenvuelven. Para ser más concretos, os diremos algunos de los gestos que no debemos permitir:

- Hurgarse la nariz.
- Rascarse insistentemente alguna parte del cuerpo.
- Bostezar sin poner la mano delante de la boca.
- Desperezarse.
- Manipulación grosera de las partes del cuerpo.
- Hacer un corte de manga, mostrar los cuernos con los dedos, levantar el dedo corazón en señal de desacuerdo o enfado.
- Sacar la lengua como símbolo de burla.



## 5.1.4. LA EXPRESIÓN FACIAL

El rostro es una de las partes más expresivas del cuerpo, ya que en él se reflejan las emociones.

Si os fijáis, la cara es la parte que más observamos cuando estamos hablando con una persona, sobre todo porque es la que nos aporta información sobre lo que está sintiendo nuestro interlocutor, ofreciéndonos un feed-back muy necesario en los procesos de comunicación.



Cinco son las expresiones fundamentales que los niños tienen que aprender a diferenciar y a utilizar en los momentos adecuados. Éstas son las siguientes: alegría, ira, miedo, sorpresa y tristeza.

La expresión de un sentimiento en el rostro es algo que en muchas ocasiones no se puede evitar, ya que aparece de forma espontánea. Sin embargo, hay situaciones en las que la demostración de una determinada emoción debe atenuarse, si la situación en la que se manifiesta implica normas sociales que hacen inconveniente esa determinada expresión.

Creemos que es muy positivo que a los niños les hagamos conscientes de las expresiones faciales que demuestran las personas que se encuentran a nuestro alrededor. Por ello, y en cualquier situación que surja a lo largo del día, podemos hacerles caer en la cuenta de las diferentes emociones que expresan las personas en sus rostros. A continuación, y a modo de ejemplo, describimos algunas de las situaciones que podemos aprovechar:

- Cuando el padre o la madre llegan a casa y los niños cuentan que ese día en el cole les han dado un premio por haberse portado muy bien. Aprovecharemos esa situación para dirigirle su atención al rostro de alegría que ponéis al escucharle.

- Cuando sean reticentes a realizar alguna actividad, se les hará caer en la cuenta de la cara tan seria que pone el adulto.
- En el parque, en alguna ocasión podemos ver a dos niños peleándose. Esta situación podrá ser aprovechada para hacerles ver la cara de ira que ponen por el enfado que tienen.
- Cuando es el cumpleaños de algún familiar y le llevamos un regalo, les indicaremos la cara de sorpresa que expresan al abrir el paquete.
- Todas aquellas situaciones que provoquen un sentimiento de tristeza, como cuando un niño no quiere jugar con otro, cuando nos cuentan que han hecho algo mal, cuando nos duele algo, cuando han perdido un objeto personal, etc.

También podemos jugar con ellos, delante de un espejo, a poner diferentes expresiones al tiempo que les contamos una sencilla historia. Asimismo, siempre que les leamos un cuento, intentaremos resaltar con el rostro los sentimientos que tienen los personajes.



## 5.1.5. LA POSTURA CORPORAL

En las diferentes situaciones de interacción en las que podemos encontrarnos, la postura que adoptemos frente al interlocutor es muy importante para transmitir actitudes y sentimientos determinados.

Las posturas corporales más comunes son las siguientes:

- De pie.
- Sentado, arrodillado y agachado.
- Tumbado.

Las más frecuentes, en las situaciones sociales, son las posturas de pie y sentado. La postura que adoptemos con nuestro cuerpo puede comunicar diferentes sensaciones. Por ejemplo, cuando estamos hablando con alguien, una inclinación leve hacia delante indica que se está prestando atención, frente a posturas de total apoyo en el respaldo, que indican relajación extrema y pueden transmitir falta de interés y respeto. Por otro lado, en muchas ocasiones, el nivel de relajación o tensión es expresado también a través de la postura corporal adoptada.

Los niños pequeños no suelen prestar mucha atención a la postura que adoptan. Por ello, no es difícil encontrar a niños viendo la tele tumbados en el sofá, escribiendo en el suelo, sentados con las piernas estiradas y abiertas, hablando con otra persona con la cabeza hacia el suelo y apoyados en la pared, etc.

Asimismo, la posición de “sentado como un indio” es muy frecuente. Podemos observarles en esa postura en el suelo jugando, vistiéndose, viendo la tele, encima de la silla, cuando están comiendo, en el cine, etc. Independientemente de que no sea una postura correcta, tenemos que saber que tampoco es saludable, puesto que puede perjudicar las caderas si pasan mucho tiempo en esa posición.



Desde los primeros años, debemos irles acostumbrando a adoptar una postura adecuada a cada situación. Por ejemplo, cuando:

- Están viendo la tele, si son pequeños, pueden tener su sillita propia y si ya tienen más de seis años, deberán sentarse en una butaca del salón en una postura correcta, es decir, con la espalda pegada al respaldo y los pies juntos o cruzados, pero nunca encima de la silla.
- Llega una visita a casa, siempre se tienen que levantar a saludar y esperar unos minutos de pie a que la persona que ha llegado tome asiento.
- Estén hablando con alguien, la cabeza y el tronco deben estar erguidos, tanto si se está sentado como si se está de pie.
- Estén sentados, las piernas no deben abrirse. Es positivo acostumbrarles a que se sienten derechos con los pies en el suelo.
- Al dibujar, recortar o escribir en una mesa, el cuerpo deberá estar derecho, con la espalda apoyada en el respaldo. No les dejéis que se echen encima de la mesa.
- En el cine se está sentado y no pueden ponerse de pie.
- Se está en una cola, la postura correcta es de pie y no se debe empujar a los demás.
- Se va en un transporte público, como el metro o el autobús, siempre hay que ponerse de pie y dejar el asiento a las personas mayores.
- Están en tiendas o grandes almacenes, aunque estén cansados, no deben sentarse en el suelo.



Es de gran importancia que observen en los adultos las posturas adecuadas a cada situación de interacción. Si en la intimidad del hogar somos nosotros quienes adoptamos posturas incorrectas, les resultará muy difícil discriminar cuándo, dónde y cómo han de adoptar una postura apropiada.

## 5.1.6. EL CONTACTO CORPORAL O FÍSICO

En estrecha relación con la postura corporal se encuentra el contacto físico, que es una forma de comunicación muy frecuente cuando establecemos una interacción social. Dar un beso, rodear con los brazos, estrechar la mano, abrazar, caminar de la mano o del brazo, son algunos de los ejemplos de contacto físico que podemos tener con algunas personas.

Los contactos corporales van a depender en gran medida de las personas, de las situaciones y de los entornos en los que nos encontremos. Es el tipo de relación el que determina la puesta en práctica de una u otra conducta.

Si os parece, os proponemos que os detengáis a reflexionar sobre los contactos corporales que demandan vuestros hijos pequeños con mayor frecuencia:

- 1.- Cuando saludan a una persona (conocida y desconocida) ¿se abalanzan sobre ella, la abrazan e intentan que les cojan?
- 2.- ¿Dan y piden besos indiscriminadamente a las personas?
- 3.- ¿Solicitan con frecuencia que se les coja en brazos?



En muchas ocasiones, los niños quieren seguir actuando como si fueran bebés y demandan el contacto físico de los adultos. Esta es una reacción lógica, pero hay que comenzar a poner límites de forma progresiva. Tenemos la experiencia de que cuando son adolescentes quieren seguir, en algunos casos, con las mismas conductas y eso no les ayuda en absoluto a lograr una adecuada integración con los demás.

Suele ser frecuente ver a algún joven que, al ser presentado, se abalanza efusivamente a la persona desconocida llenándole de besos. Esta conducta continúa presente en el repertorio del joven siempre que no haya experimentado los límites establecidos en el contacto físico con los demás.

Somos plenamente conscientes de que el contacto físico con los niños es un elemento de comunicación muy importante, pero no por ello debemos de extralimitar, en muchas ocasiones, nuestros propios deseos impidiéndoles distinguir situaciones y contextos.

¿Cuántas veces nos sale espontáneamente dar un achuchón o cogerles en brazos, o darles un pellizquito en la mejilla...? Si son pequeños es positivo, pero cuando ya están en la escolaridad obligatoria, es decir, a partir de los seis años, deberemos ir reduciendo progresivamente esas muestras de afecto que tienen sentido con los más pequeños.

De esta forma, estaremos ayudándoles a comprender que el contacto físico se utiliza en determinadas ocasiones y con determinadas personas.

El contacto personal es una de las expresiones más demandadas por la afectividad, y ésta forma parte sustancial de la sexualidad. La formación de la sexualidad se inicia desde las primeras edades. Por eso, establecer las reglas de un equilibrado contacto personal ayudará a los niños y adolescentes a discernir y controlar sus expresiones corporales de acuerdo con las normas de una buena convivencia social.

En la sección 5.3.3. desarrollamos este tema con mayor extensión.

Pautas para establecer relaciones adecuadas:

- A partir de los seis años, intentad cogerles en brazos lo menos posible. Esto no quiere decir que, en determinados momentos, no se les sienten en las rodillas para contarles una historia o un cuento.

- En los saludos, cuando den los buenos días o las buenas noches a sus padres, abuelos o hermanos, lo harán con un beso en la mejilla. Lo mismo cuando saluden a algún otro miembro de la familia o amigo. Sin embargo, a las personas desconocidas, salvo que lo pidan expresamente, podemos ir acostumbrándoles a que saluden dando la mano. Esta conducta, que puede parecer excesivamente rígida, en la mayoría de los casos suele ser muy bien aceptada y, sobre todo, les ayuda a diferenciar progresivamente los límites en los saludos.

- Evitad por todos los medios los abrazos desmedidos a las personas desconocidas. Ya sabemos que es difícil, porque son muchas veces los propios adultos los que lo reclaman.

## 5.1.7. LA DISTANCIA INTERPERSONAL



La distancia física que mantenemos con las personas con las que nos relacionamos, es una habilidad social que también es positivo que enseñéis a vuestros hijos. Todos necesitamos un espacio propio en el cual podamos desenvolvernos sin ser molestados. Es lo que algunos autores denominan “burbuja personal”.

Seguro que en alguna ocasión os habéis sentido incómodos cuando una persona está hablando con vosotros, y se os acerca demasiado. Pues bien, en ese momento os están invadiendo vuestro terreno o burbuja personal y... ¿a que no os gusta? Es probable que en ese momento estéis sintiendo un malestar psicológico provocado porque no están respetando vuestro espacio.

Asimismo, en los lugares en los que hay mucha gente, como puede ser una aglomeración en el metro o en el autobús, en un ascensor, o en unos grandes almacenes, es necesario que utilicemos habilidades protectoras de la intimidad personal que salvaguarden el espacio psicológico, ya que físicamente resulta prácticamente imposible que se lleve a cabo el distanciamiento deseado.



¿Qué normas podéis dar a los niños para que progresivamente aprendan a guardar una distancia interpersonal adecuada?

- 1.- Al dirigirse a una persona, no hay que tocarla ni situarse excesivamente cerca. Si observáis que se acercan demasiado, intentad retirarlos suavemente con la mano. Poco a poco se irán acostumbrando a mantener las distancias deseadas.
- 2.- Cuando estén en una aglomeración impedirles que hablen, se muevan o toquen a las personas que hay a su alrededor. Si en los juegos con muñequitos que llevéis a cabo con ellos, simuláis situaciones de hacinamiento y explicáis cómo hay que comportarse, irán comprendiendo cuál tendrá que ser su conducta en las situaciones reales.
- 3.- Cuando se sube en el ascensor con personas desconocidas, sólo se saluda y se sigue permaneciendo en silencio el tiempo que dure el trayecto.
- 4.- Al intentar caminar en un lugar en el que hay mucha gente, siempre hay que pedir por favor que te dejen pasar. Si en algún momento se da algún empujón, es necesario disculparse inmediatamente.
- 5.- No correr ni hacer movimientos bruscos en las aglomeraciones.
- 6.- Tener especial cuidado con las mochilas, las carteras y los carritos cuando se va en el autobús o en el metro, ya que pueden molestar a las personas que se encuentran alrededor.
- 7.- En las entradas o salidas de los espectáculos, guardar la cola y no intentar pasar el primero ni empujar.





## 5.1.8. LA APARIENCIA PERSONAL

La imagen que damos a los demás sobre nuestra persona es lo que denominamos **apariencia personal**.

La apariencia personal es el rasgo más perceptible y evidente de nuestra presencia ante los demás en la mayoría de las interacciones sociales, y constituye una gran influencia en la conducta del interlocutor.

Las partes del cuerpo esenciales en que se basa la apariencia personal de una persona son las siguientes:

- El rostro
- El cabello
- Las manos
- El cuerpo
- La ropa

La apariencia personal comunica ciertos rasgos importantes de nuestra personalidad, pudiendo transmitir impresiones favorables o desfavorables a los demás. Es una habilidad social que ejerce un influjo muy positivo para lograr una adecuada integración social.

Es importante no confundir la apariencia personal con la belleza. En ningún caso son sinónimos. La apariencia se encuentra relacionada con el aspecto exterior y la estética de las personas, y la belleza con unos cánones establecidos relacionados con la perfección, que en ningún momento pretendemos que los niños alcancen.

Sin embargo, tenemos que ser conscientes de que el aspecto físico de una persona puede ser modificable, lo único que tenemos que hacer es cuidar las partes del cuerpo anteriormente citadas.

**¿Cómo podemos cuidar la imagen o la apariencia personal de los niños?  
ENSEÑÁNDOLES A PONER EN PRÁCTICA HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL  
Pero....¿qué son las habilidades de autonomía personal?**

HABILIDADES DE AUTONOMÍA PERSONAL

Las habilidades de autonomía personal incluyen todos los comportamientos relacionados con :

## EL ASEO



## LA ALIMENTACIÓN



## EL VESTIDO



A continuación, os presentamos unas sencillas pautas que os pueden ayudar a que vuestros hijos comiencen a cuidar su imagen personal.



### TENEMOS QUE TENER SIEMPRE EL CUERPO MUY LIMPIO Y PARA ELLO HAY QUE:

- Lavarse la cara
- Lavarse y secarse las manos
- Cepillarse el cabello
- Bañarse o ducharse
- Tener siempre limpia la nariz
- Limpiarse los dientes

Para aumentar su nivel de motivación hacia las tareas relacionadas con el aseo personal, podríais acompañar a los niños a comprar un neceser, elegido por ellos, con un cepillo o peine, un cepillo de dientes, la pasta, un frasco de colonia y un bote de crema. El hacerles que cuiden y tengan ordenados sus propios útiles de aseo también les hará sentirse más responsables de su cuidado personal.

Tenemos que tener presente que la limpieza del cuerpo no sólo tiene que ver con la apariencia personal sino con la higiene. Tener las manos limpias significa que se evita la aparición y la difusión de infecciones por bacterias que normalmente residen en la piel, y son fácilmente contagiadas a otras partes del cuerpo. O están ubicadas en la proximidad del ano o de los genitales externos, y pueden ser transferidas a otros sitios del cuerpo o a otros lugares.

Para la puesta en práctica de las habilidades de aseo personal, cobra especial relevancia el establecimiento de rutinas tal y como comentamos en los primeros capítulos de este libro.

Cada niño, en función de la normativa cotidiana que en cada hogar se tenga establecida, y con el menor grado de ayuda, deberá:

- Lavarse y secarse las manos siempre antes de desayunar, comer, merendar y cenar, y después de orinar o defecar. Asimismo, se le deberá hacer consciente de cuándo tiene las manos sucias, para indicarle con firmeza que debe lavárselas. Cada niño debe de tener su propia toalla y deberá cuidar de que esté limpia.
- El lavado de cara lo efectuará todas las mañanas y siempre que tenga la cara sucia con un jabón o gel que no le reseque la piel. Para ello, es muy útil tener a mano un pequeño espejo en el que podamos mostrarle su rostro manchado. Por ejemplo, les resulta impactante contemplar su cara sucia cuando han comido macarrones con tomate y no se han limpiado correctamente. Esta actividad les ayudará a ir tomando conciencia de cuándo tienen que lavarse la cara.
- El cepillado del cabello es una tarea más compleja, fundamentalmente para las niñas que tienen el pelo largo, pero esto no impide que les acostumbremos a cepillarse el pelo cuando se levantan y cuando salen de casa, aunque precisen que posteriormente el adulto les ayude a hacerse un peinado determinado. Cuando se está comenzando el aprendizaje, es mejor hacerlo con un cepillo para posteriormente utilizar el peine. A los niños les gusta tener su propio cepillo elegido por ellos.
- Hay que poner especial interés en que mantengan siempre la nariz bien limpia. Para ello, es necesario en un primer momento ayudarles a que se suenen, pero una vez que saben hacerlo hay que insistirles en que se suenen cada vez que perciban que tienen mucosidad, algo muy frecuente en algunos niños. Es imprescindible que ellos lleven su propio pañuelo en un bolsillo, nunca deben esperar a que el adulto les limpie. Por tanto, es necesario que siempre lleven prendas que al menos tengan un bolsillo, y que pronto se acostumbren a salir con un bolso pequeño.
- En el cepillado de dientes hay que tener mucha paciencia, pues es una habilidad compleja que requiere una técnica determinada que les cuesta adquirir. Pero no por ello hay que desanimarse y no dejar que se cepillen ellos solos, a pesar de que derramen toda la pasta del tubo o se la coman porque todavía no saben enjuagarse. No importa, debéis ser constantes y tenaces en el entrenamiento porque, tras un tiempo de aprendizaje sistemático, adquieren la técnica y la incorporan sin dificultad a su repertorio cotidiano de aseo personal.

El cepillo debe ser suave y del tamaño apropiado para el niño. Asimismo, es conveniente que la pasta de dientes tenga un sabor agradable. En los primeros momentos de la enseñanza, podéis ponerle vosotros la pasta y dejarle que se cepille, siempre en la dirección que nacen los dientes, ayudándole poniendo vuestra mano sobre la suya y situándoos por detrás. Progresivamente iréis retirando la ayuda. Deberá cepillarse los dientes todos los días después de desayunar, comer y cenar. Tened presente que la limpieza de los dientes consigue mantener una buena salud dentaria y bucal.

- Por último, la autonomía en el baño o en la ducha es una meta que cuesta muchos años de aprendizaje, pero que se debe comenzar a trabajar desde las primeras edades. Recordad que cuando son pequeños, el baño cumple una tarea no sólo de limpieza, también es un momento lúdico muy deseado por los niños. Pero a partir de los seis, siete años, el baño deberá convertirse en una actividad relacionada exclusivamente con el aseo personal. Es decir, ya no tendrán sus juguetes en la bañera, ni se bañarán con sus hermanos, hay que ir acostumbrándoles a que dirijan su atención hacia las destrezas que deben ir adquiriendo para conseguir ducharse o bañarse de forma autónoma. Somos conscientes que, por ejemplo, lavarse la cabeza les cuesta mucho pero pueden frotarse con jabón todas las partes del cuerpo con una esponja si les vamos verbalizando los pasos que tienen que seguir.

Es muy recomendable que acostumbréis a vuestros hijos a bañarse a la misma hora para que puedan integrarlo como una rutina diaria. El objetivo es que realice progresivamente la secuencia solo; por tanto, tendréis que desglosar la actividad en pequeños pasos.

Cuando los niños estén en el cuarto de baño preparados para bañarse, se procurará que realicen el mayor número posible de actividades ellos solos, y también se intentará, en la medida de lo posible, que vayan teniendo su intimidad. Podéis seguir la siguiente secuencia:

- 1.- Coger y colocar la ropa limpia que se va a poner después del baño.
- 2.- Poner el tapón y llenar la mitad de la bañera con agua templada.
- 3.- Cerrar la puerta del baño.

- 4.- Preparar la toalla cerca de la bañera. Situar la alfombra de los pies en el suelo al lado de la bañera.
- 5.- Desnudarse colocando adecuadamente la ropa que se ha quitado.
- 6.- Introducirse en la bañera y sentarse con cuidado.
- 7.- Mojarse todo el cuerpo.
- 8.- Poner la cantidad adecuada de jabón líquido en la esponja.
- 9.- Frotarse todas las partes del cuerpo comenzando desde el cuello hacia los pies.
- 10.- Aclarar la esponja y utilizarla para echarse agua y quitarse la espuma.
- 11.- Quitar el tapón, incorporarse y salir de la bañera poniendo los pies en la alfombra.
- 12.- Coger la toalla y colocarla alrededor del cuerpo. Secarse todas las partes siguiendo la secuencia seguida para jabonarse. Es conveniente que después se pongan crema hidratante.
- 13.- Vestirse comenzando por la ropa interior. Colocar la toalla en su sitio.
- 14.- Colocar la alfombra de los pies en su sitio, tapan el bote de jabón y dejar colocada la esponja.
- 15.- Tomar la ropa sucia y llevarla a su sitio.



## TENEMOS QUE APRENDER A VESTIRNOS

La apariencia adecuada implica llevar la ropa correctamente colocada, por lo que las habilidades de vestido son imprescindibles para lograrlo. Los profesionales otorgamos gran importancia a estas tareas de autonomía personal, y estamos plenamente convencidos de que si vosotros las trabajáis diariamente en casa, veremos los progresos rápidamente.

Es muy importante motivarles para que comiencen a mostrar interés por el vestido adecuado, como medio para mejorar la propia imagen.

Os proponemos, a continuación, algunas de las actividades que consideramos básicas y que se deberían trabajar con los niños todos los días al vestirse y desvestirse.

Reservar el tiempo suficiente porque el niño puede ir lento y tener dificultades. Vuestra tendencia será la de ayudarlo demasiado y hacerlo por él, pero así no aprenderá.



1. Identificar las diferentes prendas de vestir y asociarlas a la parte del cuerpo que le corresponden.
2. Participar activamente en la actividad de vestido y desvestido.
3. Reconocer la parte de delante y la de detrás de la ropa.
4. Diferenciar el derecho y revés de la ropa.
5. Abrochar y desabrochar botones.
6. Subir y bajar cremalleras.
7. Ser ordenado con las prendas de vestir.
8. Cuidar de las diferentes prendas de vestir.
9. Reconocer cuándo debe cambiarse alguna prenda.
10. Seleccionar ropa según el tiempo y la actividad.
11. Ponerse los zapatos en el pie correspondiente.
12. Atar y desatar los cordones de los zapatos.

Es muy posible que cada una de estas actividades deba ser descompuesta en muchos otros pasos hasta alcanzar la destreza adecuada. Poneos de acuerdo con el profesor.

## TENEMOS QUE TENER UN COMPORTAMIENTO ADECUADO EN LA MESA

Las habilidades sociales en la mesa son imprescindibles para cualquier persona que comparta el momento de la comida con los demás. Además, son un indicador muy potente de una adecuada educación.



Las sesiones de enseñanza pueden realizarse durante las comidas habituales (desayuno, comida, merienda y cena), o bien mediante pequeños almuerzos cada una o dos horas, dando al niño más oportunidades de aprendizaje.

En ocasiones, os puede resultar positivo enseñar las primeras habilidades fuera del comedor o del lugar en el que come toda la familia, ya que pueden existir numerosos estímulos distractores que distraigan a los niños.

Pero en cuanto aprendan las destrezas básicas, es muy importante que pasen a comer con todos los miembros de la familia.

Los momentos de encuentro en los que se comparte la comida no deben convertirse en una clase, pero sí se deben cumplir unas normas, pactadas con anterioridad, que los niños deben cumplir.

Los objetivos que tenemos que perseguir son los siguientes:

- Mantener siempre las mismas rutinas para comer.
- Utilizar los utensilios adecuados para cada uno de los alimentos.
- Conocer y poner en práctica las normas para comer con los demás.



Sencillas directrices para que los niños las pongan en práctica, tanto en el hogar como en restaurantes o casas de familiares:



1. Sentarse adecuadamente, la cabeza erguida y las manos sobre la mesa cada una al lado del plato.
2. Colocarse la servilleta sobre las rodillas o colgarla del cuello o del escote.
3. Limpiarse los labios antes y después de beber del vaso.
4. Tomar alimentos con la cuchara sin derramar, llevándola a la boca.
5. Tomar alimentos con el tenedor, ayudándose de un trocito de pan.
6. Cortar alimentos con el cuchillo, comenzando por los más blanditos.
7. No hablar con la boca llena y masticar con la boca cerrada.
8. Pelar y cortar la fruta.
9. Servirse agua de una jarra.
10. Servirse alimentos de una fuente.
11. Mantener una conversación con los comensales.





Os vamos a realizar una pregunta muy personal : ¿a que tras leer todas las páginas anteriores os sentís un tanto abrumados por todas las cosas que tenéis que tener en cuenta a lo largo del día?

Por favor, no os preocupéis. Con el tiempo, os iréis acostumbrando a tener todas estas ideas en la cabeza y os resultará cada vez más fácil ayudar a los niños a que pongan en práctica las habilidades de carácter no verbal de forma espontánea en su vida cotidiana.

Os proponemos que os toméis un descanso, dejéis a los niños con algún adulto que os pueda ayudar y os vayáis con vuestra pareja:

- A ver una película de cine que os apetezca mucho.
- A dar un paseo por los rincones de la ciudad que nunca visitáis.
- A ver una obra de arte.
- A un concierto.
- A cenar a un sitio romántico.

En definitiva, a cualquier sitio al que nunca vais porque tenéis que cuidar de los niños.



## 5.2. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA COMUNICACIÓN VERBAL

Las habilidades sociales relacionadas con la comunicación verbal se ponen en práctica en múltiples y diferentes situaciones de la vida cotidiana. Si desde pequeños acostumbramos a los niños a utilizarlas, se convertirán en conductas espontáneas que les facilitarán la relación con los demás. Los niños que saludan y se despiden adecuadamente, que saben presentarse a sí mismos y a los demás, que piden favores y dan las gracias, piden disculpas, saben unirse al juego de otros niños e inician, mantienen y finalizan conversaciones, son más aceptados por sus iguales y por los adultos, tienen menos dificultades para hacer amigos y, en definitiva, disfrutan más de la relación que mantienen con los demás.



## 5.2.1. LOS SALUDOS



Los saludos y las despedidas se componen de expresiones verbales tales como: hola, adiós, buenos días, buenas noches, hasta mañana, etc. y de conductas no-verbales como por ejemplo: mirar a los ojos de la persona a la que se saluda, estrechar la mano, dar un beso, sonreír, dar un abrazo, etc.

Los niños que saludan se hacen simpáticos y agradables a los demás. Si os fijáis, las personas mayores reaccionan de forma muy positiva cuando un niño les saluda correctamente, suelen tender a valorarle de forma muy positiva al mismo tiempo que refuerzan la conducta.

Sin embargo, los niños que no saludan ofrecen una imagen de cierta distancia, e incluso pueden llegar a ser antipáticos dificultando la relación, tanto con los iguales como con los adultos.

Por tanto, es vital transmitir a los niños la importancia del saludo y de las despedidas en el establecimiento de las relaciones interpersonales, y como YA SABÉIS, tenemos que presentarles siempre modelos adecuados para que puedan imitar la conducta deseada.



Al mismo tiempo que les acostumbramos a saludar y a despedirse en determinados contextos, es necesario ayudarles a diferenciar las situaciones en las que el saludo no es utilizado como norma de buena educación, por ejemplo:

- Cuando vamos por la ciudad, no saludamos a desconocidos al cruzarnos con ellos por la calle.
- Tampoco se utiliza el saludo cuando se entra o se sale de un vagón del metro o tren.
- Ocurre lo mismo en el autobús donde sólo se debe saludar al conductor.
- Al entrar a unos grandes almacenes no se hace un saludo general, sólo se saluda cuando se solicita algún producto o información a un empleado.
- No se saluda al público en un cine, pero sí al acomodador.
- Cuando se entra en una iglesia, no saludamos a las personas que se encuentran en ese momento dentro del templo.
- En los desplazamientos por los pasillos de un hospital, tampoco se saluda a todas las personas con las que uno se puede encontrar.

Y otras situaciones que será necesario explicárselas para que comprendan la utilización diferenciada del saludo.

**Cuando un niño se encuentra en proceso de aprender a saludar en las situaciones adecuadas, es muy positivo que se le entrene observando la siguiente secuencia:**

- 1.- Situarse a una distancia prudencial de la otra persona, dirigir la mirada a sus ojos y ofrecerle una sonrisa para que se sienta acogido.
- 2.- Decir verbalmente las palabras adecuadas para el saludo o la despedida: hola, buenos días, qué alegría verte Jaime, ¿qué tal estás?, hola Carlos, ¿cómo estás Irene...?, hasta luego, adiós, buenas noches, hasta mañana, hasta pronto, etc.
- 3.- Al mismo tiempo que se expresa el saludo verbalmente, se debe acompañar de una expresión facial agradable y de unos gestos determinados: dar la mano, dar un abrazo, dar un beso, etc.

En muchas ocasiones, es necesario controlar la impulsividad de los niños para que no realicen saludos desproporcionados, tanto a su edad como a la situación en la que se encuentran.

Por otro lado, hemos podido comprobar cómo muchos adultos provocan situaciones incorrectas y solicitan a los niños que les den grandes abrazos y muchos besos al saludarlos, impidiéndoles que aprendan a saludar con normalidad.

Deben diferenciar cuándo hay que dar un beso, un abrazo o estrechar la mano. Aunque los niños sean pequeños, es conveniente enseñarles que a las personas desconocidas se les da la mano al saludarles. Esta conducta, que puede llegar a ser un tanto severa en ocasiones, suele provocar ternura en la mayoría de adultos, estableciéndose una buena empatía entre el niño y su interlocutor.

4.- Una vez realizado el saludo, se ha de continuar respondiendo adecuadamente a las preguntas que el interlocutor formule y mantener una postura corporal correcta.

**Situaciones en las que los niños deben poner en práctica de un modo adecuado los saludos y las despedidas. Anotad al lado de cada frase si vuestro hijo lo realiza de forma correcta, no lo sabéis o todavía no lo hace:**

- Cuando nos levantamos por la mañana.
- Al salir de casa.
- Al subir y bajar de la ruta.
- Al llegar y al marchar del Colegio.
- Al encontrarnos con los niños por el patio.
- Al entrar en la clase.
- Cuando entra una persona a la clase y cuando se va.
- Cuando nos encontramos con alguien por el pasillo.
- Cuando entramos y salimos del ascensor.
- Cuando nos encontramos con alguien en el portal.
- Al entrar a una casa.
- Cuando nos encontramos con amigos y conocidos.
- Cuando nos subimos a un taxi.
- Al dirigirse a alguna persona para solicitar una información.
- Etc.



**Tomaos un  
descanso, que  
os lo habéis  
merecido.**

## 5.2.2. PRESENTACIONES

Las presentaciones son habilidades que se utilizan para darse a conocer a los demás o hacer que se conozcan otras personas entre sí.

En las relaciones interpersonales existen diferentes tipos de presentaciones, en función del objetivo que se desee conseguir:

- Presentarse a sí mismo ante otras personas.
- Responder cuando se es presentado por otra persona.
- Presentar a otras personas que no se conocen entre sí.

Cuando se desea iniciar una relación, es imprescindible darse a conocer, decir quién eres y, al mismo tiempo, no hay que olvidar que se debe dar una imagen agradable para lograr que surja una buena empatía.

Los pasos que se han de enseñar a los niños para que aprendan a presentarse a sí mismos son los siguientes:

Por ejemplo, cuando van por la calle con sus padres y se encuentran con algún amigo que no conoce al niño, los padres siempre les indicarán lo siguiente:

- 1º Mira “Carlos” te voy a presentar a unos amigos nuestros, se llaman Pablo y Paloma.
- 2º Mirar a los ojos de las personas que se están presentando, sonreír y decir: “hola buenos días, me alegra conoceros”, “hola, encantado... me llamo Carlos”.
- 3º Al mismo tiempo que se está saludando verbalmente, hay que utilizar una conducta no verbal a la situación: dar la mano o dar un beso.
- 4º Responder adecuadamente a las preguntas que se formulen y mantener una postura corporal adecuada.

Cuando los niños van creciendo y comienzan a establecer relaciones con otros niños de su edad, tienen que aprender a presentar a niños que no se conocen entre sí. Para ello, los pasos del entrenamiento son los señalados a continuación:

- 1.- Saludar a los niños que se acercan al grupo: “hola María, hola Carlos, ¿queréis jugar con nosotros? Venid que os presento a mis amigos”.
- 2.- Dirigiendo la mirada al grupo: “chicos mirad, son María y Carlos y ellos son: Juan y Pedro.”
- 3.- Hacerles un sitio, explicarles el juego e invitarles a que jueguen con el grupo.



**Las presentaciones de personas que no se conocen requieren la puesta en práctica de una serie de habilidades más complejas que no se deben exigir a los niños hasta que realicen de forma adecuada los saludos y las presentaciones de sí mismos.**

### 5.2.3. PEDIR FAVORES

Pedir a otra persona que haga algo por ti o que te ayude a realizar una actividad es lo que denominamos: PEDIR UN FAVOR.

Muchas veces al día los niños piden ayuda o piden que se les dé alguna cosa, pero no siempre lo piden de forma adecuada, es más, en algunos casos se llega a convertir en una exigencia.

Para pedir un favor hay que saber pedirlo y, por tanto, poner en juego varias de las habilidades verbales y no verbales que ya se han comentado anteriormente.

Se ha de intentar que los niños sean conscientes de que, cuando se relacionan con otras personas, el saber pedir y hacer favores ayuda a crear un clima agradable, de amistad y camaradería.

¿Cuántas veces os habéis encontrado pensando que vuestros hijos os piden continuamente cosas y además les tenéis que dar lo que desean en el momento? Cientos



de veces os hemos escuchado decir que os tratan con una exigencia desmedida y que no saben esperar.

Pues bien, el acostumbrar a los niños a que pidan siempre las cosas por favor va a contribuir notablemente a que el nivel de exigencia disminuya, a que aprendan a esperar, a que se muestren educados con los demás y a mejorar las relaciones entre los que se encuentran a su alrededor.

Otro aspecto a tener en cuenta es que tan importante es pedir un favor formulando la petición correctamente, como hacer un favor a otra persona de forma adecuada.

Los niños que piden y hacen favores cortésmente se muestran ante los demás como niños educados, agradables y positivos. Por ello, deben aprender a pedir las cosas por favor, de forma afable y dar las gracias cordialmente de forma inmediata. Está claro que los niños que saben pedir un favor tienen muchas más posibilidades de obtenerlo.

La exigencia de los niños al pedir las cosas y la falta de agradecimiento que en muchas ocasiones demuestran, se irá reduciendo progresivamente a medida que los adultos seáis firmes en vuestras actuaciones, es decir, no debéis dejarles que consigan sus deseos hasta que lo pidan por favor y den posteriormente, de forma adecuada, las gracias. Es una norma que os aconsejamos la llevéis a la práctica de forma habitual, en cualquier situación que surja a lo largo del día y, además, la apliquéis todos los miembros de la familia.



Al mismo tiempo que se han de pedir las cosas por favor, los niños también deben acostumbrarse a realizar favores y a realizarlos con una actitud dispuesta y complaciente. No se puede hacer un favor con mala cara o refunfuñando.



**Cuando queráis enseñar a pedir favores a vuestros hijos podéis seguir las siguientes indicaciones que os proponemos:**

- 1.- Pensar en lo que quiero y si lo puedo conseguir solo.
- 2.- Si necesito ayuda, tendré que pedir un favor.
- 3.- Decidir a qué persona se lo voy a pedir.
- 4.- Decir bajito la fórmula para pedir el favor: "Mamá, por favor, ¿me ayudas a bajar ese juguete de la estantería?".
- 5.- Buscar a la persona a la que le vas a pedir la ayuda, y repetirle en alto la fórmula para pedir el favor a la vez que se le ofrece una sonrisa.
- 6.- Una vez realizado el favor dar las gracias con una gran sonrisa.

**Situaciones cotidianas en las que los niños siempre tienen que pedir las cosas por favor:**

- Cuando necesitan ayuda para vestirse o desvestirse, bañarse, peinarse, etc.
- Cada vez que solicitan que les sirvan algún alimento o que se les ayude a partirlo.
- Cuando necesitan o desean algún objeto.
- Cuando quieren cambiar de programa de televisión o poner un vídeo.
- Cuando necesitan sitio para pasar por un lugar concurrido.
- Cuando quieren pedir un juguete a otro niño.
- Cuando necesitan ayuda para hacer las tareas del colegio.
- Cuando necesitan que se les explique algo.
- Cuando quieren que se les compre algo.
- Cuando quieren algo especial de cena.
- Etc.

## PASOS PARA HACER UN FAVOR:

- 1º Escuchar la petición de la otra persona. Prestar atención y pedir aclaración si es necesario.
- 2º Hacer el favor de la mejor manera posible. Hacer lo que nos piden con buen talante.
- 3º Negarnos adecuadamente cuando consideremos que se nos hace una petición poco razonable.



## 5.2.4. PEDIR DISCULPAS, PEDIR PERDÓN

Así como pedir las cosas por favor es una conducta imprescindible en las relaciones sociales, tiene igual importancia saber cómo pedir disculpas o pedir perdón cuando se ha hecho algo incorrecto.

En muchas ocasiones, los niños no son conscientes de que han podido molestar a otra persona y, por tanto, no utilizan la fórmula de pedir perdón. Es básico que se les ayude a identificar las conductas que no son adecuadas y que pueden molestar a las personas. La conciencia del error es el primer paso para pedir perdón.

La petición de disculpas tiene que ir acompañada de un cambio de conducta que demuestre que quien ha incurrido en el error quiere no volver a cometerlo.

¿Cómo se puede enseñar a los niños a adoptar este hábito? Una vez más os tenemos que recordar lo que tantas veces a lo largo de este libro os hemos dicho: SOIS MODELOS PARA VUESTROS HIJOS y, por tanto, pedir las cosas por favor, dar las gracias y pedir disculpas son conductas que vuestros hijos tienen que observar en vosotros diariamente en función de la situación en la que os encontréis.

A los adultos, en muchas ocasiones, nos cuesta pedir disculpas a los niños. Es probable que podamos llegar a pensar que en la relación que mantenemos con ellos no tiene que modificarse pero, sinceramente, hay situaciones en las que no actuamos correctamente y tendríamos que pedir disculpas. Si un niño observa que el adulto le pide perdón, tenderá a imitar su conducta con todos los que están a su alrededor siempre que haga algo de forma incorrecta. Asimismo, el animarles a pedir perdón les va a ayudar a ser más conscientes de sus errores e intentar superarse.

En las siguientes líneas se indican algunas situaciones en las que se deben pedir disculpas utilizando diferentes fórmulas sociales (perdón, lo siento, no me había dado cuenta, ha sido un error, no volverá a ocurrir, por favor perdóname...).

- En una aglomeración, cuando se empuja a otra persona o se quiere pedir paso.
- Cuando no se obedece una indicación de los padres, profesores, abuelos, etc.
- Cuando jugando se empuja o golpea a un compañero.
- Cuando se ha cogido una cosa que no es nuestra.
- Cuando se ha hecho algo no permitido.
- Cuando se chilla, se tiene una pataleta o se dice una palabrota.
- Cuando se nos cae algún objeto o se nos rompe algo que no es nuestro.
- Cuando repetimos una pregunta.
- Cuando nos peleamos con otros niños.

Siempre que suceda una situación similar a las descritas anteriormente, es necesario que tanto los adultos como los niños pidamos perdón a quien corresponda. En numerosas ocasiones, la falta de tiempo no nos deja caer en la cuenta de la necesidad de hacer reflexionar a los niños sobre sus propias conductas para que puedan mejorarla y no les exigimos que pidan perdón. Es importante dedicar tiempo, aunque se lo robemos a otras actividades, para que los niños analicen sus propias conductas e identifiquen todas aquellas que deben cambiar.

## 5.2.5. UNIRSE AL JUEGO DE OTROS NIÑOS

Unirse al juego implica entrar en un juego o actividad que están llevando a cabo otros niños que pueden ser conocidos o desconocidos.

En muchas ocasiones, los padres nos habéis comunicado que os encontráis muy preocupados porque observáis que vuestros hijos tienen dificultades para jugar con otros niños, bien sea porque no se atreven a pedirles que les dejen jugar, bien porque se



inmiscuyen en su juego sin mediar palabra, o bien porque cogen directamente sus juguetes y se van a otro sitio. Estas y otras situaciones se pueden dar con relativa frecuencia y no favorecen en absoluto el establecimiento de relaciones positivas con iguales.

Generalmente, las dificultades surgen cuando se quiere entrar en un grupo de juego ya formado. Por ejemplo, cuando un niño llega al parque y hay un grupo jugando en la arena y le apetece mucho unirse a su juego.

Es importantísimo que cuando un niño quiera unirse para jugar o hacer algo, lo haga adecuadamente de forma que tenga muchas posibilidades de que acepten su entrada. Si lo hace correctamente querrán que entre. Sin embargo, si lo hace incorrectamente seguro que pondrán impedimentos y manifestarán su rechazo.

### **¿Qué debería hacer un niño que desea unirse al juego de otros niños?**

Simplemente seguir los pasos que os señalamos a continuación:

- 1º Acercarse a los niños y niñas que están jugando y observar su juego.
- 2º Decidir que quiere entrar en ese juego. Esperar el momento apropiado para entrar:
  - Una pausa en el juego.
  - Uno de los niños te mira.
  - La pelota viene donde estás tú.

3º Decir o hacer algo que suponga pedir permiso para entrar:

- Una pausa en el juego.
- Uno de los niños te mira.
- La pelota viene donde estás tú.

4º Una vez que ha entrado en el juego, participar en él correctamente. En un principio, es bueno imitar lo que hacen los otros y seguir las directrices marcadas. No imponer ni proponer cambios bruscos ni obstaculizar el desarrollo del juego.

5º Decir algo agradable y agradecer a los otros niños que te han dejado participar en su juego.

6º Si no se logra entrar en el juego, hay que permanecer tranquilo y buscar otras estrategias de entrada más eficaces. En estas situaciones puede resultar de utilidad que los padres les ayudéis a iniciar un juego con los otros niños ya que, en ocasiones, les resulta difícil seguir las reglas establecidas.



El mantenimiento de un comportamiento adecuado en el juego es difícil y lo es, sobre todo, para los más pequeños, ya que su juego individualista no les permite todavía participar en las situaciones grupales de forma gratificante tanto para ellos como para los demás.

Acercarnos al juego del niño implica, en primer lugar, una observación silenciosa del mismo, de sus distintas fases, de su desarrollo y conclusión, de los elementos de juego y del espacio que la simbolización ocupa en él.

Un segundo momento pasaría por vuestra participación activa, en la que podéis intervenir guiando al niño, enriqueciendo el mundo del juego mediante el símbolo, mediante la creación de lazo social y la interacción grupal.



Los padres, tanto en casa como en otros entornos, podéis favorecer de forma progresiva que los niños tengan un juego cada día más simbólico, que les ayude a canalizar sus vivencias y, a la vez, a incorporar en su repertorio actitudes que favorezcan el juego en grupo. Pero... “¿y cómo se puede hacer?”, os preguntaréis muchos de vosotros. A continuación, os vamos a describir unas sencillas orientaciones para que podáis relacionaros con vuestros hijos a través del juego.

Lo primero que se ha de hacer es dedicar al juego la importancia que posee como medio de aprendizaje. Para ello, hay que brindar al niño una serie de materiales que le den la posibilidad de desarrollar un juego simbólico, de crear un espacio donde se desplieguen sus fantasías e imágenes del mundo, así como la posibilidad de gestar y desarrollar nuevos aprendizajes.

Sería muy motivador para los niños que cada uno de ellos tuviera lo que en educación llamamos una CAJA DE JUEGO, una caja grande, de colores vivos, atrayente, que apechezca mucho abrir. Entre el material que sería importante incluir en una caja de juego podríamos señalar el siguiente:

Material estructurado:

- Una familia de muñecos.
- Mobiliario de madera o plástico (camas, sillas, mesa, baño...).
- Una familia de animales domésticos.
- Una familia de animales salvajes.
- Dos o tres coches de distintos tamaños que puedan actuar como continentes.
- Dos o tres camiones de las mismas características que los coches anteriores.
- Una pelota pequeña.
- Alimentos: frutas, verduras, etc.
- Platos, tazas, cucharas, cuchillos y tenedores (de plástico o madera).
- Un bebé y un biberón.

Material no estructurado:

- Papel blanco.
- Pinturas de colores.
- Goma de borrar.
- Sacapuntas.
- Tijeras de punta redonda.
- Plastilina de distintos colores.
- Pegamento.
- Piezas de construcciones.



Tened en cuenta que el juego puede ser utilizado en el ámbito de las habilidades sociales, en primer lugar, como una herramienta de observación y, en segundo lugar, como un instrumento de aprendizaje mediante el modelado y la dramatización.

Para este segundo fin, utilizaremos fundamentalmente el material estructurado compuesto por la familia de muñecos o, en el caso de niños más pequeños o inhibidos, la familia de animales domésticos que más les atraiga. Asimismo, se podrá ir introduciendo más material de la caja de juego según la habilidad a trabajar.

En primer lugar, cuando vayáis a jugar con los niños, tendréis que marcaros unos objetivos claros y concretos a conseguir. Por ejemplo, que salude cuando se encuentra a las personas por la calle o que dé las gracias cuando le dan algo que pide. Tened en cuenta que el paso de una habilidad a otra se realizará cuando la habilidad anterior esté suficientemente consolidada. Una vez que hayamos definido los objetivos, iniciaremos el juego. Para ello, pensaremos una situación en la que sea necesaria la utilización de la habilidad a trabajar, pudiendo mostrar su presencia, su ausencia o ambos aspectos simultáneamente.

En un segundo momento, se representará dicha situación mediante los muñecos, explicando al niño la importancia de la habilidad trabajada. Seguidamente, se pedirá al niño que represente él mismo la secuencia, reforzando mediante la alabanza y otros refuerzos sociales la adecuada utilización de la habilidad.



Veamos un ejemplo a continuación:

Si queremos trabajar con el niño la habilidad social básica de mirar a los ojos de los demás cuando interaccionamos con ellos, podemos, por ejemplo, diseñar una sencilla secuencia donde los dos niños de la familia al encontrarse con un vecino le saludan. Podríamos mostrar la presencia de la habilidad y su ausencia mediante cada uno de los personajes. Así, uno de los muñecos puede saludar adecuadamente mirando a la persona a la que se dirige de modo adecuado, mientras que el otro niño lo hará sin levantar la cabeza. En este punto de la representación, deberemos alabar la actitud del muñeco que ha llevado a cabo la habilidad de modo correcto, mientras que señalará enfáticamente lo inadecuado de la conducta del otro muñeco.

A continuación, se pedirá al niño que sea él quien nos muestre mediante los muñecos cómo hemos de mirar cuando hablamos con los demás. Cuando el niño lleve a cabo la secuencia adecuadamente se le ha de reforzar positivamente y, en el caso de que presente dificultades tanto de comprensión como de ejecución y generalización de la habilidad, los adultos volverán a repetir la secuencia.

A pesar de que os hemos descrito una secuencia de juego muy rígida y estructurada, nuestro objetivo es simplemente explicaros detalladamente los pasos que tenéis que seguir, pero a la hora de jugar con los niños no es positivo que perciban que queréis enseñarles, la sensación que tienen que tener es exactamente la contraria: vosotros queréis jugar con ellos y pasarlo bien.

El juego es una herramienta de gran ayuda en el aprendizaje general del niño y, más concretamente, en el ámbito del aprendizaje social. Sin embargo, no podemos olvidar el carácter libre y espontáneo del mismo, por lo que no debemos nunca monopolizar o transformar este área exclusivamente en un campo de aprendizaje, sino que hemos de servirnos prudentemente del juego en determinados momentos y ámbitos, sin olvidarnos de que nos encontramos ante un campo propiamente infantil donde se juegan y despliegan las fantasías, inquietudes y vivencias que ayudarán al niño a integrarse en la sociedad.

## 5.2.6. INICIAR, MANTENER Y FINALIZAR CONVERSACIONES

Ser competente para iniciar, mantener y finalizar una conversación requiere un proceso de años y esfuerzo.

Os habéis dado cuenta cómo muchos adultos fallan en alguna de las fases que implica una conversación. Cuántas personas no saben qué decir cuando les presentan a alguien y tienen que iniciar una conversación, cuántos silencios incómodos se producen en determinadas situaciones, cuántas personas hablan y hablan sin parar sin dejar intervenir a su interlocutor y alargan excesivamente el contenido de la conversación.

Pues si estas situaciones y otras muchas nos suceden a los adultos, imagináros lo difícil que puede resultar para un niño participar en una conversación y, además, con la dificultad añadida que muchos de ellos presentan relacionada con los problemas específicos en el desarrollo del habla, lenguaje y comunicación. Como bien sabéis, muchos niños pueden presentar algunas de las siguientes dificultades:

- Producción de un habla inteligible.
- Mejores habilidades de comprensión que de expresión.
- Adquisición más lenta del vocabulario.
- Retraso en la elaboración de la sintaxis.
- Alteraciones auditivas.
- Otras.

Por todo ello, y dada la complejidad de la habilidad conversacional, el aprendizaje debe empezar lo antes posible. Desde el nacimiento los niños deben participar, aunque sólo sea escuchando y siguiendo con la mirada, en las conversaciones y diálogos de sus padres y hermanos.

Los padres debéis tener clarísimo que tenéis que fomentar y educar el lenguaje de vuestro hijo de una manera muy especial a lo largo de toda la vida. No podéis caer en el desánimo, y debéis tener la confianza suficiente en que, a lo largo de los años, podréis admirar los resultados de vuestros esfuerzos.

Existen numerosos estudios que avalan el trabajo de los padres en el desarrollo del lenguaje de los hijos, demostrando que sois vosotros, los padres, los primeros profesores de vuestros hijos en los intercambios comunicativos, que sois modelo comunicativo y un medio insustituible para desarrollarles las habilidades de comunicación. Asimismo, la investigación señala que el lenguaje del niño mejora sencillamente por el hecho de que los padres hablen más y produzcan más emisiones verbales, las cuales, progresivamente deberán ir aumentando en complejidad.

No se debe caer en el error de no expresarles comentarios o explicaciones de situaciones por creer que no nos van a entender. Es fundamental que les hablemos continuamente a pesar de que, en ocasiones y cuando son muy pequeños, pensemos que su nivel de comprensión no les va a permitir captar el mensaje que queremos transmitir. No juzguéis el nivel de su lenguaje sólo por la calidad de cómo se expresan, porque en general comprenden mucho más y mejor de lo que expresan.

Hay que hablarles de todo: del color del sol, de la luna llena que ha salido en el cielo, del ruido que hacen las olas del mar, del traje nuevo que se ha comprado papá, del atasco que hay en la calle, del trabajo tan bonito que tiene mamá, de la comida y la cena que se va a preparar en el día, de lo triste que está la abuela y del premio que ha ganado el hermano en el cole.

¿Qué podéis hacer para favorecer al máximo el desarrollo del lenguaje en vuestros hijos y para que tengan la necesidad de participar en conversaciones disfrutando lo más posible del intercambio comunicativo?

A continuación, detallaremos una serie de principios muy sencillos que podrán mejorar la competencia lingüística en los niños:

- 1.- Es muy importante hablar a los niños desde el nacimiento, estando convencidos de que, desde el primer momento, se van a establecer unos vínculos que progresivamente facilitarán la comunicación con el niño.

- 2.- Es imprescindible tener algo que comunicar: el niño tiene que percibir que disfrutáis contándole situaciones, expresándole deseos y preguntándole por sentimientos.
- 3.- No consiste en que el niño sólo escuche, ya que, si fuera de este modo, con la televisión y la radio sería más que suficiente, pero nadie ha aprendido a hablar viendo la tele; al contrario, la tele los aísla. Tenéis que establecer un vínculo entre el emisor y el receptor.
- 4.- Las conversaciones que establezcáis deben ser de lo más motivadoras e interactivas posible, es decir, debéis intercambiar mensajes con un vocabulario rico y un contenido de calidad, versando sobre temas de interés para el niño.
- 5.- Tenéis que ser conscientes de que cada niño tiene un ritmo distinto de aprendizaje, por lo que, en muchas ocasiones, es necesario ser muy paciente y darle el tiempo que necesita para comunicar sus ideas, sentimientos y opiniones.
- 6.- Como bien sabéis, el refuerzo es un elemento imprescindible para que una conducta se mantenga. La valoración positiva de toda intención comunicativa es un requisito indispensable para que los niños perciban el valor del intercambio comunicativo.
- 7.- Está demostrado que el desarrollo de las habilidades lectoras favorecen el desarrollo de las habilidades lingüísticas; por tanto, es muy conveniente que, desde las primeras edades, los niños tengan la posibilidad de escuchar cuentos. Cuentos narrados todas las noches por vosotros, cuentos escritos y con dibujos que les enseñarán progresivamente la funcionalidad de la lectura y que les proporcionarán un interés hacia ella.
- 8.- El pensamiento de un niño es diferente al del adulto, pero no por ello menos rico. Es muy positivo que aprendáis a pensar como ellos y a transmitirles ideas en función de su desarrollo madurativo global.

## **REGLAS DE LA ABUELA PARA GUIAR LAS INTERACCIONES COMUNICATIVAS CON LOS NIÑOS (Miller y col., 2002):**

- 1.- Muéstrese entusiasta: Nadie quiere hablar con alguien que no parece interesado en lo que está diciendo.
- 2.- Sea paciente: Dé al niño tiempo y espacio para expresarse. No se preocupe de las pausas y no abrume al niño con exigencias u órdenes.
- 3.- Escuche y siga la dirección que marca el niño: Ayude a mantener el centro de interés del niño (tema y significado) con sus respuestas, comentarios y preguntas. Use comentarios y preguntas de final abierto cuando sea posible (por ejemplo, “cuéntame más”, “ y entonces ¿qué sucedió?”).
- 4.- Valore al niño: Reconozca los comentarios del niño como importantes y dignos de prestarles su atención individual. No le trate con aire condescendiente. Muéstrole una mirada positiva e incondicional.
- 5.- No se haga el tonto: Un interlocutor valorado en una conversación tiene algo que decir que merezca la pena ser escuchado, así que preste atención. Evite hacer preguntas para las que el niño sabe que usted conoce la respuesta evite hacer los comentarios que los niños oyen de los adultos.
- 6.- Aprenda a pensar como un niño: Considere que la perspectiva del niño sobre el mundo es diferente según cambian los niveles de desarrollo cognitivo. La conciencia del niño sobre las diversas perspectivas de acción, tiempo, espacio y causa varían en el tiempo como producto del desarrollo. Adapte su lenguaje al nivel de desarrollo de la comprensión del lenguaje el niño. Acorte las emisiones verbales, simplifique el vocabulario y reduzca la complejidad.

**¡Ánimo! seguro que vais a convertirlos en unos “charlatanes” maravillosos que jamás dejaréis de decirles a vuestros hijos lo que pensáis y sentís.**

## 5.3. HABILIDADES RELACIONADAS CON LA EXPRESIÓN DE EMOCIONES

Expresar emociones significa comunicar a otras personas cómo nos sentimos, es decir, cuál es nuestro estado de ánimo en ese momento: alegría, enfado, tristeza, etc. Además es de esperar que la otra persona, al comunicarle nuestros sentimientos de forma adecuada, adopte una actitud empática y sepa comprender el por qué de nuestras emociones.

Sin embargo, transmitir correctamente nuestros propios sentimientos no siempre es fácil. En la relación que mantenemos con diferentes personas en nuestra vida cotidiana, todos, mayores y pequeños, experimentamos distintas emociones y sentimientos. Hay personas que nos producen una gran alegría al verlas, otras que nos son indiferentes y con otras no sabemos lo que nos pasa, pero nos cuesta mucho empatizar con ellas.

Es muy importante que los niños aprendan a expresar sus propios sentimientos y emociones de modo aceptable a los demás. En numerosas ocasiones y debido a la falta de control emocional que tienen por la edad, observamos en los niños reacciones desproporcionadas que aparecen normalmente ante una frustración o un cambio en sus planes, tales como lloros, rabietas, chillidos, etc. Por otro lado, cuando están contentos pueden llegar a demostrarlo también de forma desproporcionada, es decir, se pueden mostrar excesivamente eufóricos.

Es necesario que aprendan a expresar las emociones:

- Agradables, haciendo partícipes a los otros de su alegría.
- Desagradables, para que las otras personas comprendan su modo de actuar y si es necesario les ayuden.

Se ha de iniciar el aprendizaje por los estados emocionales más sencillos como son la alegría, la tristeza y el enfado para, posteriormente, trabajar otros relacionados con la tranquilidad, el miedo, el nerviosismo, el aburrimiento, la felicidad, etc.

Una de las herramientas más útiles para ayudar a los niños a que identifiquen su propio estado de ánimo y el de los demás, consiste en hacerles conscientes de los sentimientos que tienen las personas que se encuentran a su alrededor, describiendo con palabras las características más destacadas de su rostro y las acciones que llevan a cabo ante determinadas situaciones.

Es muy positivo expresar con habilidad el propio estado emocional, ya que contribuye a mejorar las relaciones con los demás.

A lo largo del proceso de enseñanza de la habilidad, los niños tienen que descubrir la aplicación de esta habilidad en su vida concreta y para ello necesitan diferenciar:

- En qué situaciones se puede, se debe, es necesario o imprescindible expresar y comunicar los estados emocionales a otras personas.
- Los momentos y los lugares adecuados para expresar las emociones y los sentimientos.
- Con qué personas han de aplicar esta habilidad y con qué personas no es adecuado hacerlo.

¿Qué pautas podemos ofrecer a los niños para que gradualmente aprendan a expresar sus emociones con un cierto control de sí mismos?

- 1º.- Darse cuenta de la situación que está viviendo y describirla percibiendo los sentimientos que le produce.
- 2º.- Identificar la causa del sentimiento (alegría, tristeza o enfado).
- 3º.- Expresar el sentimiento, en la medida de las capacidades de cada uno, con expresión verbal correcta y un lenguaje corporal adecuado.
- 4º.- Controlar que la expresión del sentimiento se ajuste al contexto y a la situación sin excesos que puedan provocar una conducta poco social.

Los padres podéis buscar momentos íntimos de diálogo con vuestros hijos en los que les ayudéis a ser conscientes de sus propios sentimientos, a través de la formulación de sencillas preguntas como las que a continuación os proponemos:

- Hola, qué alegría que ya estés en casa, ¿qué tal te ha ido el día? ¿cómo estás? estás contento, cansado, triste, enfadado...
- Dime qué has hecho en el cole, ¿por eso estás contento...?
- Te noto triste, ¿qué te ha pasado con tu hermano?
- Estás muy enfadado, ¿por qué?
- ¿Por qué estás tan contento?
- ¿Por qué estás tan triste? ¿qué ha pasado?
- ¿Qué cara ponen las personas cuando están tristes, enfadadas y alegres?
- Dime qué situaciones te ponen contento y cuáles triste.
- ¿Qué es lo que más te hace enfadar?
- Etc.

Si aprovecháis todos los momentos que os ofrece el día, seguro que podéis encontrar algún "ratito" para charlar con vuestros hijos sobre los sentimientos que han tenido durante el día.

Al mismo tiempo, no os olvidéis de lo que os recordamos siempre: sois modelos para los niños. Por ello, es necesario que vosotros también pongáis palabras a vuestros diferentes estados emocionales y seáis capaces de compartirlos con los niños. Pero, cuidado, no sólo hay que transmitirles estados de alegría o de enfado, que son los estados de ánimo más fáciles de transmitir. Intentad explicarles también cuándo os sentís cansados, preocupados, nerviosos o irritables.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es que, al mismo tiempo que ayudamos a los niños a ser conscientes de sus propios sentimientos, debemos ayudarles a controlar sus manifestaciones, en ocasiones desproporcionadas y no ajustadas a las situaciones.

Los niños tienen que aprender que si están contentos no pueden abalanzarse a su interlocutor, abrazarle sin control y llenarle de besos; o viceversa, cuando están enfadados no pueden ponerse a llorar sin control, tirarse al suelo y negarse a realizar nada de lo que le dicen. Necesitan aprender a controlar sus emociones.



### 5.3.1. EL AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES

El autocontrol es una habilidad social de carácter cognitivo, que requiere un entrenamiento y formación desde los primeros años de vida. Si observamos a las personas que nos rodean en nuestras actividades cotidianas, nos resultará muy fácil identificar a aquellas que tienen un pobre o reducido control emocional y, por tanto, sus relaciones interpersonales se ven considerablemente afectadas por las dificultades que la ausencia de control conlleva.

Por ejemplo, las personas adultas poco seguras de sí mismas, incapaces de realizar su trabajo de forma independiente suelen tener sentimientos de envidia hacia las personas que son autónomas y que realizan trabajos brillantes, tanto por sí solas como en equipo. Los sentimientos de envidia, de rivalidad y de celos son sentimientos que corrompen y que llevan directamente a la persona a desplazar sus inseguridades a través del intento de destrucción de las personas que sienten que son superiores a ellas.

Las personas que no se sienten bien consigo mismas por diferentes causas, suelen tender a desplazar sus propias limitaciones mediante enfados incontrolados que, en ocasiones, pueden llegar a ser completamente antisociales. Por tanto, no es de extrañar que nos preocupe extraordinariamente la educación del control emocional desde las primeras edades de desarrollo.



**No podemos ser impulsivos,  
antes de actuar tenemos que  
pensar.**

## ¿Cómo podemos ayudar a los niños a controlar su estado emocional?

- En muchas ocasiones podemos prevenir su enfado y adelantarnos a la situación sin que eso implique que el niño haga lo que se le antoje. Por ejemplo:
  - Si sabemos que le dan miedo las películas de animales, no dejaremos que sus hermanos las pongan en su presencia.
  - Si somos conscientes de que le cuesta cambiar de actividad, cuando se desea que la cambie, anunciárselo con el suficiente tiempo para que pueda ir acostumbrándose al cambio.
  - Si le gustan los juguetes de su cuarto colocados de una determinada manera intentaremos, al limpiar, no cambiarles de sitio.
  - Si le gusta jugar con la arena cuando va al parque, intentaremos que no lleve una ropa nueva para que se pueda manchar sin problema.
- En los momentos en los que se encuentre muy enfadado y antes de que comience a gritar o llorar, enseñarle algún sencillo ejercicio de respiración que le permita ir serenándose poco a poco y expresar sus quejas sin necesidad de llorar.
- Enseñarles a darse a sí mismos instrucciones: “tranquilo”, “no pasa nada”, “lo he hecho muy bien”, etc.
- Cuando se les observe eufóricos, llenos de alegría y vitalidad, valorar muy positivamente ese sentimiento pero intentar que las adecúen, tanto al momento como al contexto.

### 5.3.2. DEFENDER MIS DERECHOS

A medida que los niños van madurando, deben darse cuenta de que el hecho de comunicar un sentimiento no asegura que el interlocutor sienta igual que él.

Lo mismo ocurre cuando se expresan deseos u opiniones, ya que no implica que todos tengan que pensar lo mismo. Esta premisa supone el punto de partida para comenzar a trabajar lo que actualmente se denomina “asertividad”. La asertividad es una habilidad que nos ayuda a reafirmarnos, a sentirnos un poco más seguros de nosotros mismos porque nos permite defender nuestros propios derechos sin interferir en los de los demás.

Si observáis a los niños jugando en un parque, podréis daros cuenta de que cuando sus derechos son amenazados pueden responder de tres formas:

**1.- Pasiva**



**2.- Agresiva**



**3.- Asertiva**



Los niños que tienen una actitud pasiva suelen dejarse dominar por otros niños. Los podemos observar en diferentes situaciones. Por ejemplo, cuando les quitan los juguetes o son empujados, normalmente se quedan retraídos, no tienen iniciativa para decir “no” o “déjame”, suelen ponerse a llorar y no hacen nada por reivindicar sus derechos.



Los niños que tienen una actitud agresiva en las situaciones descritas anteriormente, suelen enfadarse desproporcionadamente, chillan al niño que les ha hecho algo e incluso pueden llegar a utilizar la fuerza física con ellos.



Sin embargo, los niños que comienzan a tener una conducta asertiva, suelen defenderse de las agresiones de los otros sin manifestar un descontrol emocional. Saben expresar y pedir que no les molesten y, si fuera necesario, saben pedir ayuda.

Un niño que intenta defender sus derechos es el que sabe expresar de forma objetiva sus quejas a otra persona. Sabe decir que le están molestando controlando, en la medida de lo posible, sus emociones de enfado.

La defensa de los propios derechos es una habilidad que lleva implícita muchas otras habilidades que previamente el niño tiene que saber poner en práctica. Por eso, no os preocupéis al comprobar que vuestros hijos no manifiestan una conducta asertiva, ya que para poder ponerla en práctica se requiere haber adquirido previamente otras habilidades, tales como:

- Decir que no cuando algo no gusta o cuando no se quiere hacer lo que se pide.
- Quejarse adecuadamente, sin lloros, ni gritos, ni pataletas cuando alguien molesta.
- Manifestar los propios deseos.
- Hacer peticiones utilizando las fórmulas de cortesía adecuadas.
- No hacer daño a los demás.

Asimismo, hay que hacerles comprender que el defender los propios derechos lleva implícito el respeto de los derechos de los demás. Por ello, inculcar el respeto al otro es imprescindible.

Para que los niños comprendan estas habilidades tan complejas, es necesario que se les planteen diferentes situaciones problemáticas de la vida cotidiana y traten de resolverlas.

Os presentamos a continuación algunos ejemplos de situaciones problemáticas que podéis reflexionar con los niños. En función de la edad de vuestros hijos, podéis plantearlas simplemente de forma verbal o podéis simularlas con muñecos y otros juguetes, lo que les motivará y ayudará a comprender mejor la habilidad.

- Dos niños están jugando en el parque cercano a su casa, en la arena, con cubos y palas que sus madres les han dejado llevar. Los dos están muy contentos y lo están pasando fenomenal, pero de repente llegan dos niños corriendo, se sientan junto a ellos y, sin pedirles permiso, les quitan las palas y los cubos.

- Un niño está columpiándose y viene otro niño, le empuja y se lo quita para columpiarse él.
- Un niño está viendo una película de vídeo en su casa después de haber realizado todas las tareas que le ha dicho su madre. De pronto aparece su hermano, le quita la película que está viendo para ponerse a ver otra que a él le gusta más.
- El día 8 de enero los niños han llevado a la clase el juguete que más les ha gustado de los que les han traído los reyes. A uno de ellos, otro niño le pide que se lo regale.

Describid vosotros otras situaciones que sepáis que le ocurren a vuestro hijo con frecuencia.

**Analizad con los niños cada una de las situaciones y pedirles que expresen, verbalmente o con los muñecos, cómo habría que actuar en cada una de ellas.**

Especial atención requieren los niños que adoptan posturas pasivas, que tienden a inhibirse de la situación o que no controlan el llanto.

Estos niños pueden tener un elevado nivel de sufrimiento y, si no se les ayuda a modificar su conducta, corremos el riesgo de que se conviertan con el tiempo en jóvenes muy poco seguros de sí mismos y con miedos aparentemente injustificados.

Además, serán probablemente niños poco alegres, con dificultades en la comunicación, se valorarán muy poco a sí mismos y seguramente presentarán dificultades en la relación con sus iguales.

Los padres debéis estar muy atentos a cualquier situación que surja a lo largo del día. Tenéis que descubrir las conductas que denoten algún indicio de asertividad e inmediatamente debéis valorársela.

Al mismo tiempo, también resultará positivo que insistáis mucho en que el niño os comunique lo que le gusta y lo que no, lo que quiere hacer, lo que se quiere poner o dónde quiere ir.

El desarrollo de la capacidad de elección es fundamental para lograr una conducta asertiva satisfactoria para uno mismo y para los demás.

En la misma medida que las actitudes pasivas requieren una gran atención por parte de los adultos, las conductas agresivas también la precisan con la misma intensidad.

Aunque parezca obvio, los niños tienen que comprender que si desean que los demás les respeten, deben respetarlos de igual forma. Por tanto, la utilización de la fuerza física debe ser erradicada de su repertorio conductual.

Para enseñar a los niños a defender sus derechos sin manifestar conductas agresivas, es necesario que tengáis presente los siguientes principios relacionados con las habilidades de solución de problemas interpersonales que trabajarán en edades posteriores:

- Cuando observéis que vuestro hijo utiliza la fuerza física con otro niño, no le reprendáis con violencia, no os olvidéis que sois sus modelos principales. Por tanto, no hagáis lo que no queréis que hagan ellos. Dadle las indicaciones necesarias para que finalice la disputa con un semblante serio pero en un tono de voz normal.
- Jamás utilizéis con ellos la fuerza física, resultaría un contrasentido que no beneficia en absoluto el aprendizaje de una conducta asertiva.
- Inmediatamente hay que reflexionar con los implicados sobre el mejor modo de solucionar el problema. Para ello, tienen que explicar primeramente la causa de la pelea y, posteriormente, con la ayuda del adulto, plantear las posibles soluciones.
- Llevar a la práctica la solución elegida.

### 5.3.3. LA EXPRESIÓN DE LOS AFECTOS: ORIENTACIONES PARA UNA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

El modo en el que expresamos nuestros afectos se encuentra íntimamente relacionado con la educación afectivo-sexual que hemos recibido a lo largo de nuestra vida, tanto de una forma directa y planificada como indirecta o subliminal.

Con frecuencia nos expresáis la preocupación y la ansiedad que sentís al pensar que dentro de unos años, o en un futuro no muy lejano, tendréis que iniciar con vuestros hijos la educación sexual. También os asombráis cuando os decimos que la educación afectivo-sexual comienza desde los primeros años de vida, os asombráis y, hasta en algunos casos, ponéis en duda la necesidad de iniciar un aprendizaje que consideráis prematuro.

Todos los estudios e investigaciones existentes en la literatura especializada sobre el tema aconsejan iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la sexualidad en los primeros años del desarrollo de la vida y continuar a lo largo de la misma.

Es muy importante que los padres penséis a largo plazo sobre los proyectos y expectativas de vuestros hijos, para planear los objetivos y pedir ayuda antes de que surjan los problemas.

Tenemos la experiencia de que, en muchos casos, el comienzo de la educación afectivo-sexual se desenvuelve alrededor de situaciones problemáticas y de crisis, en lugar de abordar los temas antes de que surjan las dificultades.

La educación afectivo-sexual durante los primeros años, proporciona un sólido cimiento que deberá ser afianzado a lo largo de las distintas etapas. Este cimiento ofrecerá la base firme sobre la cual se seguirá construyendo a lo largo de la vida.

Seguro que en estos momentos os estáis planteando la conveniencia de iniciar el proceso, pero os asaltan miles de dudas, complejos y, sobre todo, sentís la incertidumbre de cómo podríais hacerlo.

Estad tranquilos, porque a pesar de que sois vosotros los principales responsables de la educación afectivo-sexual de vuestros hijos, los profesionales siempre estaremos a vuestro lado para proporcionaros la ayuda necesaria en cada momento.

Si os parece, a continuación, os vamos a ofrecer unas sencillas orientaciones para que las pongáis en práctica en la relación que mantenéis diariamente con vuestros hijos. Son pautas y modelos de conductas muy sencillos que no requieren momentos estructurados, sino que han de estar presentes en las tareas de la vida diaria y que se organizan en torno a los siguientes ejes:

1. La enseñanza de las diferentes partes del cuerpo y sus funciones.
2. La comprensión de las diferencias de género a nivel físico y emocional.
3. El derecho incuestionable a la intimidad.
4. Las caricias como expresión de afectos.
5. La pubertad: un camino de incertidumbre.

## La enseñanza de las diferentes partes del cuerpo

Todos, absolutamente todos los niños, en algún momento de su desarrollo, muestran una curiosidad por su cuerpo y sobre cómo funciona. Por ello, la enseñanza sobre el cuerpo, incluidos los aspectos sexuales, debe iniciarse ya en los primeros años.

Un aspecto clave es la utilización de las palabras adecuadas y correctas para nombrar todas las partes del cuerpo, incluidas las relacionadas tradicionalmente con la sexualidad y, además, deben enseñarse al tiempo que se aprenden otras partes del cuerpo.





Para lograr los cimientos de una sexualidad sana, es clave que los niños comprendan que su cuerpo es suyo y nada más que suyo, y que nadie sin su permiso lo puede tocar.

Al mismo tiempo que se trabaja con ellos la comprensión de la pertenencia del cuerpo, hay que responsabilizarlos del cuidado de su propio cuerpo, por lo que cobran especial interés las habilidades de autonomía personal relacionadas con el aseo de uno mismo.

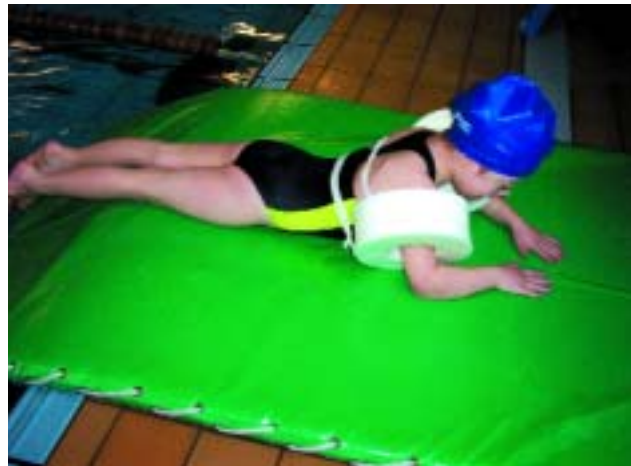
Debemos enseñar a los niños a cuidar todo su cuerpo, incluidas las partes íntimas, a la vez que vamos reduciendo progresivamente la intensidad de la ayuda que les prestamos.

Es necesario que comprendan la responsabilidad que tienen de asear y mantener limpias las partes de su cuerpo y, al mismo tiempo, se les ha de explicar las reglas sociales que les conciernen.

## La comprensión de las diferencias de género

Otro bloque fundamental está constituido por la conciencia de las diferencias físicas entre el cuerpo del hombre y el de la mujer y, más concretamente en este caso, entre el cuerpo del niño y de la niña.

Os aconsejamos que aprovechéis todos los momentos naturales para explicarles las diferencias, por ejemplo, cuando estéis en la playa o en la piscina, cuando veáis anuncios en la tele, cuando les estéis ayudando a lavarse, bañarse y vestirse, cuando estén jugando con los muñecos, etc.



## El derecho a la intimidad

Para la mayoría de las personas la intimidad no es un problema, es un derecho personal incuestionable que se da por hecho y que se valora muy positivamente.

Sin embargo, para las personas con discapacidad intelectual se contempla más como un privilegio que como un derecho, ya que en multitud de ocasiones las reglas de la intimidad son vulneradas, de forma inconsciente, por los adultos que nos encontramos a su alrededor.



Fijaos la trascendencia que tiene el tema. Hemos podido comprobar que cuando algunos jóvenes llegan a la edad adulta, están ya tan acostumbrados a que su intimidad sea quebrantada que no son sensibles ante la palabra intimidad y su significado. Esta insensibilización puede hacer que tengan dificultades en diferenciar adecuadamente la conducta pública de la privada ocasionando situaciones inapropiadas ante los demás.

**El mejor modo de enseñar a los niños la necesidad de intimidad es ofreciéndoles modelos.**

Aunque creáis que son muy pequeños todavía, tenemos la obligación de enseñarles la importancia y el valor de la intimidad.

El concepto abstracto de intimidad y su puesta en práctica en las rutinas de la vida cotidiana es muy fácil, si nos acostumbramos a tener conductas tan simples y sencillas como las que os sugerimos a continuación:

- Dar golpecitos antes de entrar en una habitación y esperar la respuesta antes de abrir.
- En el aseo personal, fomentar actitudes de discreción cerrando o entornando la puerta cuando se están bañando o haciendo sus necesidades.
- Vestirse y desnudarse en su habitación o en el cuarto de baño, pero nunca en la cocina o en el salón delante de otras personas.
- Cuando tienen necesidad de hacer pis, acudir siempre al baño y no hacerlo jamás en lugares públicos.

## Las caricias

Las caricias y los abrazos nos ayudan a conocer lo que sienten las personas hacia nosotros y, al mismo tiempo, nos transmiten un sentimiento de valía y bienestar. Sin embargo, en ocasiones, puede resultar complejo discernir en qué momentos y situaciones es adecuado manifestar nuestros afectos a través de contactos corporales.

La mayoría de los niños, desde que nacen, están acostumbrados a recibir múltiples muestras de afecto. A través de ellas les manifestamos nuestro cariño y les proporcionamos un sentimiento de seguridad y bienestar, pero al igual que ocurre con los niños que no tienen discapacidad intelectual, llega un momento en el que los abrazos y las caricias deben ir disminuyendo en función del contexto en el que se encuentren.

Tienen que ir comprendiendo progresivamente que las caricias, cuando se es mayor, son una forma de expresar lo que se siente por otra persona y que este lenguaje sólo se utiliza en la intimidad.

Es frecuente observar cómo muchos adultos, en la relación que establecen con los jóvenes con discapacidad, tienen manifestaciones excesivamente infantiles y, del mismo modo, estos jóvenes también, en muchas situaciones, las demandan.

Los niños tienen que ir sintiendo la necesidad de que nadie debe invadir lo que anteriormente hemos definido como su burbuja personal. Cuando los niños constatan que sus fronteras son continuamente traspasadas, aunque sea con la mejor intención, pierden el sentido de lo que es apropiado y pueden empezar a invadir el espacio de los demás de forma inapropiada.

## La pubertad: un camino de incertidumbre

Cuando los niños van creciendo y llegan a la edad de 8 ó 9 años (un poco más tarde en los varones) entran en una fase denominada pubertad que marca el comienzo de la adolescencia. Es la etapa en la que surgen los grandes cambios físicos y emocionales que pueden llegar a plantear ciertos problemas en los niños.

Hay que tener presente que los niños que tienen discapacidad intelectual manifiestan un desarrollo físico prácticamente igual al de los que no la tienen, y por tanto, experimentarán los mismos signos de maduración y sentimientos.

En esta etapa, la educación afectivo-sexual ha de centrarse fundamentalmente en los siguientes aspectos:

- Los cambios que el cuerpo sufre.
- Desarrollo del interés por la higiene y el aseo personal, potenciando conductas cada vez más autónomas.
- Las reglas de conducta en privado y en público.
- La conciencia de pertenencia del cuerpo y los límites o barreras entre uno y los demás.
- Expresión y control de los sentimientos.

**En esta edad, es frecuente que los niños comiencen a tener ciertas conductas negativas o de rechazo hacia las tareas diarias que antes no habían aparecido. No os preocupéis, es absolutamente normal.**

Por ejemplo, es muy común que a partir de los 8 ó 9 años los niños demuestren una falta de interés por cuidar su higiene personal y su aspecto externo. Si os ocurre esta situación, debéis buscar estrategias para motivarles y hacerles comprender la importancia de cuidar su cuerpo. Suele ser más frecuente en los chicos que en las chicas.

En multitud de ocasiones, los momentos del día más tensos son las mañanas y las noches, cuando vuestros hijos se niegan a llevar a cabo las tareas del aseo personal y vosotros les exigís que lo hagan llegando a perder, en ocasiones, la paciencia.

Para solucionar en la medida de lo posible esta situación, es positivo que reflexionéis sobre lo que más puede incentivar a vuestros hijos, para que lleguen a responsabilizarse de su apariencia externa. Podéis probar a:

- Modificar las horas del baño o ducha en función de las actividades que les guste hacer. No siempre tienen que hacerlo por las mañanas o por las noches.
- Seleccionar los productos de aseo personal (jabón neutro, crema corporal, crema hidratante de cara, desodorante, colonia, etc.) que más les gusten. Compararlos con ellos y dejad que los elijan.
- Eliminar todos aquellos impedimentos que no les permiten que el baño sea un momento agradable y placentero, como los champús que les pican en los ojos, botes de gel y champú que se confunden, botes vacíos, esponjas ásperas, grifos difíciles de graduar, perchas excesivamente altas, etc.
- Reforzar siempre que observéis conductas de aseo personal espontáneas y que hayan sido realizadas de forma autónoma.
- Respecto al vestido y, en concreto, a la ropa que utilizan, tienen que comprender que forma parte de su apariencia externa y ésta hay que cuidarla. Asimismo, es importante que les vayáis dejando que elijan ellos mismos la ropa que se quieren poner en función de la actividad que vayan a realizar.



En esta etapa, es positivo que les dejemos expresar sus preferencias para que tomen progresivamente sus propias decisiones. Expresar necesidades, preferencias y opiniones son habilidades que los niños necesitan para sentirse más seguros de sí mismos e iniciar el camino hacia la independencia. De este modo, se les está ayudando a tener mejores habilidades para conocer a nuevas personas y aceptar o rechazar una proposición.

No podéis olvidar nunca que en las interacciones que establecemos con los demás, hemos de estar seguros de si queremos o no establecer una relación más intensa con una persona determinada, pero para tomar la decisión adecuada, hemos tenido que haber sido educados en la toma de decisiones.

Otro aspecto importante de la educación afectivo-sexual en esta etapa es intentar que los niños comprendan, poco a poco, el entramado de las interacciones personales y las consecuencias que se derivan de las mismas en relación al modo de mirar, hablar, tocar y comportarse unos con otros.

Deben aprender las reglas sociales de conducta que marcan cuáles son las fronteras o los límites que se establecen en las diferentes relaciones con los demás. Igualmente, la explicación de las consecuencias que sobrevienen cuando no se siguen estas reglas sociales es indispensable.

**Al tiempo que ayudamos a los niños a demostrar una conducta social competente, hemos de ayudarles a comprender que en las relaciones que se establecen con los demás existe una relación recíproca que es: dar y recibir.**

Si analizáis el proceso de integración de vuestros hijos con discapacidad en el seno familiar, muchos de vosotros os daréis cuenta de que algunos niños se han desarrollado en un ambiente que, de forma inconsciente, les ha hecho creerse especiales simplemente porque en numerosas ocasiones han sido el centro de atención.

La mayoría de los niños están acostumbrados a recibir. Recibir atención individualizada, programas especiales, sonrisas, abrazos, frases de elogio de forma continuada, etc. Esta situación, inevitable en muchas ocasiones, provoca ciertas dificultades para que los niños comprendan los conceptos de DAR y RECIBIR imprescindibles para lograr una relación sana y satisfactoria.

Los niños necesitan comprender desde edades muy tempranas la reciprocidad en las relaciones. Tienen que aprender que el mundo no puede y no debe girar siempre a su alrededor, por lo que el colaborar desde chiquitines en pequeñas tareas del hogar puede ser el comienzo para que comprendan que ellos también tienen algo que compartir con los demás.

## 5.4. LA AUTOESTIMA

**La autoestima es una palabra que se encuentra muy en boga, fundamentalmente en el ámbito educativo, pero... ¿qué entendemos por autoestima? La autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos y que se manifiesta en el juicio de valor que cada uno hace de su persona.**

De la definición anterior podemos deducir que la autoestima supone:

- La visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo.
- Y la aceptación positiva de la propia identidad.

Asimismo, se basa en el concepto que cada uno tiene de su valía personal y de su capacidad. Actualmente, la autoestima es considerada como una actitud, ya que es la disposición habitual con la que nos enfrentamos con nosotros mismos y evaluamos nuestra propia identidad.

Tal y como veis, la autoestima es una actitud hacia uno mismo que surge en la interacción con los otros, y que se basa en la percepción, estima y concepto que cada uno tiene de sí mismo. Cuando una persona tiene una alta autoestima, es capaz de afrontar los fracasos y los problemas cotidianos, ya que dispone dentro de sí de la fuerza y recursos necesarios para reaccionar de forma proporcionada, buscando la superación de los obstáculos.

Todo ello lleva consigo un desarrollo positivo del proceso de identidad. Implica que hay que aprender a conocerse a uno mismo y, posteriormente, a valorarse. En el momento en que una persona se conoce y se valora positivamente, surge de forma inconsciente un sentimiento de seguridad hacia uno mismo.

Sin embargo, y aunque en ocasiones parezca todo lo contrario, la mayoría de los niños con discapacidad intelectual perciben con mayor intensidad sus puntos débiles y sus limitaciones, lo que les puede provocar un sentimiento de inseguridad y de no aceptación hacia sí mismos que surge con mayor intensidad en la etapa de la adolescencia.

Estamos convencidas de que, al menos en alguna ocasión, habéis observado a vuestros hijos cómo percibían alguna limitación propia de su discapacidad y cómo esa percepción les ha conducido a sentirse tristes o enfadados consigo mismos. Además, también ha podido ocurrir que a partir de esa experiencia no hayan querido volver a repetir la situación que les produjo el sentimiento de incompetencia.

Es un hecho incuestionable que en la percepción que una persona tiene de sí misma influye directamente la valoración que percibe por parte de los demás. Por ejemplo, ¿cómo os sentís cuando sois conscientes de que una persona tiene plena confianza en vosotros? ¿qué pasa por vuestra mente cuando recibís elogios o alabanzas sobre un trabajo que habéis realizado? ¿cómo reaccionáis cuando tenéis al lado a una persona que continuamente está rechazando vuestras propuestas por no considerarlas válidas o suficientemente argumentadas?

Situaciones similares se producen continuamente en la relación que mantenemos con los niños. En muchos momentos, no somos conscientes de todo lo que son capaces porque consideramos que su discapacidad les impide realizar determinadas actividades. Por otro lado, nos preocupamos más de las conductas negativas que de las conductas positivas que manifiestan porque lógicamente interfieren negativamente en la relación con los demás.

Casi inconscientemente, les estamos indicando lo que hacen mal de forma continuada. Y lo que es peor, con frecuencia hablamos mal de ellos o comentamos sus problemas de forma peyorativa delante de ellos. Nos creemos que no entienden pero se dan cuenta perfectamente.

Por todo ello, y antes de continuar avanzando el tema, os proponemos que dediquéis unos minutos a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:



- 1.- Describir tres situaciones en las que habéis sentido que han valorado vuestra forma de actuar, de ser, el trabajo, etc.

- 2.- Describir tres situaciones en las que habéis sentido que no han valorado vuestro esfuerzo, vuestra forma de actuar, vuestro trabajo, etc.

### 5.4.1. REGLAS PARA DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA POSITIVA

- 1.- Antes de solicitarles que lleven a cabo alguna actividad, transmitidles siempre que tenéis confianza en su capacidad para realizarla correctamente. Por ello, es de vital importancia que cuando les pidáis que hagan algo sepáis de antemano que saben hacerlo.
- 2.- Planteadles expectativas que aumenten sus posibilidades de éxito. Cuantas más cosas sepan hacer bien, mejor se encontrarán consigo mismos.
- 3.- Fomentad unas sólidas creencias internas. Para ello, es indispensable que valoréis y reforcéis cualquier actitud positiva que demuestren a lo largo del día.
- 4.- Ayudad a los niños a desarrollar una actitud basada en sus posibilidades. Tanto las actividades como la puesta en práctica de habilidades sociales han de ser adecuadas a su edad y capacidad. Asimismo, tienen que saber de antemano que van a tener éxito y que van a ser reforzados por ello. De esta forma, existirán muchas menos posibilidades de que se resistan a realizarlas, ya que les compensará los refuerzos que pueden obtener.

## 1º.- TRANSMITIDLES CONFIANZA EN SÍ MISMOS

**La confianza en uno mismo no es una actitud innata que surge de forma espontánea, no aparece de forma inmediata. Se debe enseñar y aprender.**



Cuando los niños sienten que confiamos en ellos aumenta su confianza en sí mismos. Sin embargo, si perciben que dudamos de ellos, su fe en sí mismos tiende a disminuir.

Está comprobado que la mayoría de los niños intentan estar a la altura de las expectativas de los adultos. Tanto los padres como los profesores, de forma consciente o inconsciente, les enviamos mensajes de forma continuada a través de nuestras palabras, gestos, miradas...

Si los niños interpretan nuestros mensajes de forma positiva: “mamá piensa que voy a ducharme sola”, “papá está seguro que voy a ordenar mi habitación”, intentarán actuar del mismo modo.

**Sin embargo, en ocasiones transmitimos sin darnos cuenta mensajes que pueden disminuir la autoestima de los niños.**



Por ejemplo, la creación de estereotipos es una fea costumbre que hace que la confianza de los niños en sí mismos se vaya deteriorando progresivamente.

En determinados contextos, y sin ninguna malicia, es habitual escuchar motes tales como enano, lento, patoso, llorón, tortuga, ganso, mentiroso, etc. que pueden llegar a convertirse en recordatorios muy negativos de la incompetencia.

Cuando los niños escuchan de forma habitual su nombre a través de etiquetas, independientemente de que sean ciertas o no, comienzan a creer en ellas. Por tanto, es necesario:

- Evitar el uso de etiquetas negativas, sobre todo ante los demás (tímido, cabezota, tozudo, ido, movido, inquieto, hiperactivo, agresivo, tardón, pesado, terco, etc.)
- No dejar que nadie etiquete a los niños.
- Impedir las comparaciones, tan frecuentes en nuestra sociedad, sobre todo entre hermanos y compañeros de clase.

Por ello, el mejor camino para modificar comportamientos inadecuados sería el siguiente:

- **Convertir los mensajes “Tú” en mensajes “Yo”:**

Cuando estéis disgustados o enfadados con la conducta de vuestros hijos, es importante que manifestéis vuestro desagrado comenzando el mensaje con el pronombre “yo” en lugar de hacerlo con el pronombre “tú”.

- Mensaje Tú: *“Pareces una llorona. Nadie te querrá si no paras de llorar”.*
- Mensaje Yo: *“No me gusta que llores tan fuerte porque puedes molestar a los vecinos.”*

- **Separar al niño de su comportamiento:**

- Crítico: *“Deja de lloriquear”.* *“Ninguna de tus hermanas se comporta de este modo”.*
- Correctivo: *“Quiero saber por qué estás triste, pero dímelo sin llorar”.*

- **Valorar los esfuerzos del niño y animarle a seguir con ellos.**



## **2º.- PLANTEABLES EXPECTATIVAS QUE AUMENTEN SUS POSIBILIDADES DE ÉXITO**



Para transmitir a los niños confianza en sí mismos el sentimiento de competencia cobra especial relevancia. Tenemos que ayudarles a descubrir sus propias capacidades, a que experimenten que pueden hacer algunas cosas bien y que pueden destacar en algo.

Las investigaciones demuestran que uno de los más poderosos determinantes del éxito de los niños, se encuentra en el tipo de expectativas u objetivos que los padres y profesores esperamos que alcancen.

Las expectativas orientadas hacia el éxito estimulan las capacidades de los niños y les llevan a dar lo mejor de sí mismos sin presionarles a dar más de lo que pueden.

Por este motivo, el tipo de mensajes que se ofrezcan a los niños es muy importante. Si esperamos poco de ellos restringiremos sus probabilidades de éxito, ya que no se sentirán motivados para iniciar nuevas actividades.

Por otro lado, las expectativas poco realistas también pueden condicionar sus actuaciones y hacer que se sientan fracasados.

## **3º.- FOMENTAD UNAS SÓLIDAS CREENCIAS INTERNAS**

La falta de confianza en uno mismo es un sentimiento muy experimentado, tanto por los niños como por los adultos en algunas situaciones de la vida diaria. Por desgracia, muchas veces los niños carecen de fe en sí mismos, porque se han estado autobombardando con constantes mensajes peyorativos que hasta incluso han podido aprender de las verbalizaciones que en algún momento les han podido hacer los adultos.

Debido a esta situación, sus capacidades para el éxito se pueden encontrar muy limitadas ya que no confían en ellas.

Sentirse valioso significa percibirse a sí mismo como una persona buena, aunque la conducta no siempre sea la adecuada. La posibilidad de equivocarse y de no hacer las cosas del todo bien es algo inherente en el ser humano, nadie es perfecto.

#### **4º.- AYUDAD A VUESTROS HIJOS A DESARROLLAR UNA ACTITUD BASADA EN SUS POSIBILIDADES**

Todas las personas necesitamos pensar que vamos mejorando en nuestro trabajo, en nuestras relaciones con los demás, que hacemos las cosas mejor y que progresamos. De igual modo, los niños necesitan ver los pequeñitos avances que van logrando y para ello, es imprescindible hacerles conscientes de todos y cada uno de sus éxitos.

Seguramente muchos de vosotros estaréis haciéndoos la siguiente pregunta: ¿cómo podemos ir reforzando cada esfuerzo y meta alcanzada por nuestros hijos sin resultar empalagosos? En estas edades, podemos realizar múltiples actividades dirigidas a que los niños sean conscientes de sus logros. A continuación, os describimos algunas de ellas:

- 1.- Grabar los progresos: todas las noches al acostarse, o una vez a la semana, se puede tener una grabadora en la habitación de los niños y grabar en ella un listado de todas las cosas que han hecho bien durante el día o la semana. La cinta grabada podrá ser reproducida a los abuelos cuando vengan a casa, a otros familiares o amigos.
- 2.- Realizar un álbum con los mejores trabajos que traigan del colegio y tenerlo en el salón para enseñarlo cuando vengan visitas.
- 3.- Poner un tablón de anuncios en algún lugar visible de la casa en el que se colgarán diferentes papeles con las actividades que hayan realizado correctamente en el día. Se pueden escribir o dibujar.
- 4.- Escribir un diario en un cuaderno elegido por ellos. Todas las noches, al acostarse, uno de vosotros le escribiréis o dibujaréis un listado con todas las cosas que ha hecho correctamente.
- 5.- Para los más pequeños suele resultar motivador que, cada vez que realicen una actividad correctamente, se recorte una tira de papel y se enganche a otra haciendo una cadena de papel.

Por último, os proponemos una serie de actitudes y conductas que resultan especialmente adecuadas para desarrollar la autoestima de los niños:

- Conocer y aceptar a los niños tal y como son y no como quisiéramos que fueran.
- Relacionaros con ellos tratándoles como seres únicos, importantes, dignos de atención, y con un respeto incondicional.
- Elogiarles y valorarles de forma objetiva y realista, sin adulación y, siempre que se pueda, transmitir ante terceras personas sus actitudes positivas.
- Evitar comparaciones con sus hermanos y compañeros de colegio.
- Dialogar más sobre las metas positivas a conseguir que sobre los defectos o fallos a corregir.
- Ayudarles a descubrir lo que pueden hacer adecuadamente y enseñarles a elogiarse interiormente.
- Ofrecer, junto a las críticas, alternativas para modificar la conducta.
- No regañar cayendo en el catastrofismo para evitar, en la medida de lo posible, sentimientos de culpa.
- Ser paciente y comprender que son más resistentes al cambio que otros niños.
- Crear un ambiente de confianza y tranquilidad, evitando conductas agresivas y hostiles.
- No utilizar como recurso el miedo, ya que fomenta siempre la inseguridad.
- No ridiculizar, y mucho menos ante terceras personas, pues ello conduce a la timidez y a suscitar sentimientos de inferioridad.
- Motivar, estimular, animar y comprender.
- Ayudarles para que se planteen objetivos realistas y razonables en función de sus capacidades.
- Hablar y dialogar mucho con ellos, prestándoles toda la atención que seamos capaces de darles.
- Procurar que los niños estén, al menos, moderadamente satisfechos consigo mismos, reconozcan sus cualidades y las de los demás.
- Lograr un equilibrio entre comprensión y firmeza, paciencia y exigencia.
- No amenazar, es necesario ser coherentes entre el hablar y el actuar.

Jamás olvidéis que el mejor modo de fomentar una buena autoestima en vuestros hijos es poseerla. Para ello, deberéis vivir partiendo de lo mejor de vosotros mismos y así tendréis más posibilidades de obtener lo mejor de los niños.



## BIBLIOGRAFÍA



# 6



## BIBLIOGRAFÍA

- American Association on Mental Retardation (2002). *Mental retardation: definitions, classifications and systems of support*. Washington: A.A.M.R.
- Beeghly, M (2000). El temperamento en los niños con síndrome de Down. En J. Rondal, J., Perera. y L. Nadel. *El síndrome de Down: revisión de los últimos conocimientos (168-178)*. Madrid: Espasa
- Bisquerra, R. (1999). *Educación emocional y Bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Buckley, S. y Bird G. (2000). *Education for individuals with Down Syndrome: an overview*. Portsmouth: The Down Syndrome Educational Trust.
- Cuckle, P. y Wilson, J. (2003). Relaciones sociales y amistades entre los jóvenes con síndrome de Down en las escuelas secundarias. *Rev. Síndrome de Down*, 20, 46-55.
- Gadner, H. (1995). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gootman, M. (2002). *Guía para educar con disciplina y cariño*. Barcelona: Medeci.
- Gumpel, T.P. Competencia social y entrenamiento en habilidades sociales para personas con retraso mental: una expansión del paradigma conductual. *Siglo Cero* 1998; 29 (4): 31-37.
- Izuzquiza, D. (2004). Identificación de perfiles de socialización en alumnos con discapacidad intelectual. *Tendencias Pedagógicas* nº 8 (4).
- Izuzquiza, D. (2003). La autodeterminación en el currículo de la acción tutorial para alumnos con discapacidad intelectual. *Tendencias Pedagógicas* nº 7 (3): 247-259.
- Izuzquiza, D. (2003). Tratamiento educativo de necesidades especiales de tipo intelectual. En GENTO. *Educación Especial*. Madrid: Sanz y Torres.
- Izuzquiza, D. Arribas, D. Almería, C y Ruiz, R. (2003). Estudio sobre los perfiles de socialización en las personas con discapacidad intelectual. Madrid: Fundación Prodis.
- Molina, S. (2002). *Psicopedagogía del niño con Síndrome de Down*. Granada: Arial.
- Monjas, M<sup>a</sup> I. (1999). *Programa de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: CEPE.

- Monjas, I (1994). Evaluación de la competencia social y las habilidades sociales en la edad escolar. En M. A. Verdugo. Evaluación Curricular. Madrid: Siglo XXI de España Editores.
- Monjas, I (1992). La competencia social en la edad escolar. Diseño, aplicación y validación del "Programa de Habilidades de Interacción Social". Tesis Doctoral. Universidad de Salamanca.
- Monjas, I. Verdugo, M.A. y Arias, B (1992). Eficacia de un programa para enseñar habilidades de interacción social al alumnado con N.E.E. en educación infantil y primaria. Siglo Cero, 26 (6), 15-27.
- Nitsch, C. (2001). Cuentos que ayudan a sus hijos. Barcelona: Medeci.
- Paula, I. Garanto, J. (2001). Comprender las habilidades sociales en la educación. Buenos Aires: Fundec.
- Pérez P. y Garanto J. (2001). Comprender las habilidades sociales en la educación. Buenos Aires: FUNDEC.
- Ruiz, E. (2004). Programa de educación emocional para niños y jóvenes con síndrome de Down. Rev. Síndrome de Down, 21 (3): 84-93.
- Silva, F. y Martorell, M. C. (2001). BAS 1-2. Batería de socialización. Madrid: TEA Ediciones
- Vallés Arándiga, A. y Vallés Tortosa, C. (1996). Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular. Madrid: EOS.
- Vidal, M. (2004). Crecer y aprender. Habilidades sociales. ICCE:Madrid.







TÚ Y YO aprendemos a relacionarnos



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)



[www.obrasocialcajamadrid.org](http://www.obrasocialcajamadrid.org)



**Fundación ONCE**  
para la cooperación e integración social  
de personas con discapacidad

