

[21 consejos para educar sin estrés](#)

Un año atrás, participé en los talleres de verano “**Técnicas grupales para reducir el estrés**”- “**Comunicación Emocional**” en Barcelona, fueron muy productivos, y algo comenté en este artículo: [Sonrie-rie-y-haz-reir-a-carcajadas](#)

Este año, se realizó la segunda edición, lamentablemente no pude asistir, pero me comentaron que los resultados fueron muy positivos también.

Con algunos compañeros **mantengo comunicación** via email y facebook y en especial con el Presidente de la Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España (COPOE) **Juan Antonio Planas Domingo**, quien generosamente, facilita a los padres, estas **21 claves para educar sin estrés**:

1. **No permitas que el éxito escolar te obsesione.** Tus hijos se sentirán presionados y tú con una sobrecarga emocional. En cambio, subraya siempre lo que hacen bien e indícales que ése es el camino. Por ejemplo, si han sacado malas notas en Lengua pero muy buena en Matemáticas, recalca esto último. No te quedes en lo negativo. Les hundirás. Este principio es fundamental para que mejoren la autoestima y tengan más perspectiva de éxito personal en el futuro.
2. **Pon metas alcanzables y acordes a las características de tu hijo.** Casi todos los adolescentes no prestan atención más allá de 45 minutos. Y los niños de entre 8 y 12 años, no más de 30. Superada esta barrera, el interés y la concentración decaen considerablemente. Apuesta por el tiempo de calidad. A



veces invirtiendo poco se gana mucho.

3. **El esfuerzo y la perseverancia son claves para alcanzar metas.** Y esto vale tanto para el juego y el deporte como para la Lengua, el Cálculo o el Inglés. La felicidad de alcanzar la cima es directamente proporcional al esfuerzo que costó alcanzarla. Anímalos sutilmente a seguir. Te lo agradecerán eternamente.
4. **Con los niños y adolescentes es cuestión de dar progresivamente más responsabilidad.** De nada sirve que estés encima, atendiendo sus deberes o anticipándote a sus necesidades. Enséñales a planificar su tiempo. Así conquistarán (y disfrutarán) su autonomía.
5. **No todos los niños aprenden de la misma manera.** Unos tienen memoria visual, otros auditiva, otros habilidades espaciales o emocionales. Ten en cuenta sus potencialidades y puntos fuertes para arrastrar los puntos débiles.
6. **Aprovecha cualquier momento cotidiano para abrir su mente.** Las canciones de sus grupos favoritos son perfectas para aprender inglés. Y así sucesivamente: los viajes para la geografía, los libros para la lengua y la literatura, y las salidas al campo o visitas al zoo para la biología. Todo está en los libros o en internet, pero no sólo.
7. **Si el momento de hacer los deberes se ha convertido en una pesadilla, puedes delegar.** ¿Por qué no contratas a una estudiante como profesora particular o por qué no matricular a tu hijo en una academia de verano? Por poco dinero ganarás las tardes para ti (o vosotros). Es muy importante salvaguardar nuestra propia felicidad y nuestro tiempo libre.
8. **Si les has dicho que le vas a castigar y luego no lo haces, pensará que no cumples tu palabra.** Mantén tu posición y muéstrate firme aunque te cueste. Los límites son necesarios para su madurez personal. Y olvídate de los castigos imposibles que ni tú misma te crees, tipo: “Voy a apagar la tele para siempre”. Es mejor castigos tangibles y objetivos: “Esta tarde no sales” o “Durante el fin de semana no puedes usar el ordenador”.
9. **Negociar te puede sacar de muchos apuros.** Saca tu lado más diplomático. Cambia habitación ordenada toda la semana por sesión de cine el sábado, o mesa recogida a diario por vaqueros nuevos a fin de mes. La recompensa les motivará y hará que se habitúen al trabajo y a la responsabilidad.
10. **Relaja las reglas el fin de semana y durante las vacaciones.** Si los días laborables han llevado una dieta equilibrada, no pasa nada por que el sábado se abandonen a las patatas fritas o los refrescos e incluso vean más tiempo la tele.

Si no se lo prohíbes tal vez nunca tengan interés en ello. Ello no quiere decir que en ese tiempo también haya unas normas y reglas fijas.

11. **No dejes que las pantallas entren en su habitación cuando son todavía inmaduros.** Son amigas de la pasividad y el ensimismamiento. Colócalas en los espacios comunes para evitar que se aíslen y controlar su uso. Si es necesario negocia: una hora de ordenador o televisión por una hora de deporte o actividad artística. No caigas en la tentación de dejarles navegar por internet autonomámente antes de los 12 años. Es como dejarles solos en la gran ciudad. En todo caso acompáñales y ayúdales en sus búsquedas.
12. **No puedes librar guerras en todos los frentes.** Elige un terreno en el que no bajar la guardia y muéstrate más relajada en los demás. Por ejemplo, reserva tus energías para su rendimiento escolar y sé más flexible con la alimentación, las horas ante el televisor o las salidas a la calle.
13. **La casa es de todos pero su habitación es suya.** No entres a curiosear, colocar sus cosas o tirar lo que, en tu opinión, no vale. Se sentirá invadido. ¿Qué tal si les cedes una pared para que pinten y cuelguen todo lo que quieran? Será su espacio de expresión y libertad.
14. **El aburrimiento es un terreno abonado para la creatividad.** Si tu hijo juega solo en un rincón, no le llames ni quieras buscarle rápidamente una actividad y rentabilizar su tiempo al máximo. La soledad enseña a sentir deseo, elaborar estrategias y desarrollar su imaginación.
15. **No pretendas que sean políglotas, artistas y unos “cracks” en deporte.** Apuntarles a inglés, teatro, piano y fútbol puede ser demasiado. Pregúntales qué es lo que más les gusta. También necesitan descansar y aprender a gestionar su tiempo libre. La mayoría de los expertos coinciden en destacar que es más importante que los hijos estén físicamente con los padres que cualquier otra actividad extraescolar.
16. **¿Eres una gran lectora y deseas ardientemente que tus hijos también lo sean?** No les presiones. Deja que ellos escojan sus lecturas y aficiones. No pasa nada porque combinen Stevenson o Tolkien, con tebeos y revistas. Y reserva siempre un lugar para ellos en la biblioteca, comenta lecturas, periódicos o revistas.
17. **Los niños se fijan más en lo que haces que en lo que dices.** Predica con el ejemplo. Si te ven feliz en una exposición, un concierto o con un libro en la

mano, ellos también querrán hacerlo. No juegues a ser la eterna profesora ni conviertas cualquier salida en una aprovechada visita pedagógica.

18. **Enséñales a alejarse de vosotros poco a poco para evitar que un buen día huyan de repente.** Que vayan conquistando su libertad progresivamente. A los ocho años pueden bajar a comprar el pan si la tienda está cerca, a los diez ir a casa de un amigo, a los catorce solo al cine...
19. **Nunca te anticipes a sus preguntas y necesidades.** Espera paciente a que lleguen y ofrece respuestas adecuadas. En cuestiones sexuales, muéstrate abierta y dialogante, y respeta su intimidad. Ofrécele libros sobre el tema. Que sepa que no te inmiscuyes pero tampoco eres ajena a sus asuntos.
20. **Ofrécele de vez en cuando recompensas de acciones o elogios en lugar de regalos.** Es mejor que se acostumbre como premio a ir juntos al parque o jugar a su actividad favorita que la compra de chucherías o prendas de vestir.
21. **Finalmente, demuéstrales tu cariño por encima de todo.** Eso supone alabar sus progresos y también poner límites. Lo más importante para cualquier persona es la felicidad y para ello es imprescindible tener inteligencia emocional. Los padres son los principales maestros en enseñar y practicar las habilidades sociales.