

Niños y adolescentes, educar en valores.

Lo tienen todo y, sin embargo, cada vez incurren en actitudes y hábitos más nocivos para su salud: drogas, alcohol, violencia? ¿Qué les pasa a los niños y jóvenes de hoy en día? Dos psicólogos nos ayudan a descifrar las claves

¿Quién no recuerda su primer reloj, o lo mucho que le costó conseguir aquel anhelado juguete con los ahorros de todo un año? Los psicólogos coinciden en que la ilusión de los niños de antes no es la misma que la de los niños de hoy en día. Todo apunta a que están sufriendo las consecuencias de la ausencia de normas, la falta de motivación y, sobre todo, que son víctimas de la "cultura del consumismo".

Dos

datos para reflexionar y un resultado

1. **CANNABIS, ÉXTASIS Y COCAÍNA.** Los jóvenes españoles de entre 15 y 34 años (un 17 por ciento del total) se encuentran entre los europeos que más consumen estas sustancias, según reza el último informe anual del Observatorio Europeo de las Drogas y la Toxicomanía (OEDT).
2. **CONSUMISMO CRECIENTE.** Asimismo, el gasto medio estimado por cada español para las pasadas Navidades ha sido de 915 a 950 euros, de los cuales entre 160 y 190 se destinaron a la compra de juguetes y regalos, tal y como revelan datos de la Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios.
3. **RESULTADO.** La conjunción de estas dos estadísticas es una realidad social que a su vez explica muchas de las conductas de la juventud actual (bullying, episodios de violencia callejera). Todo ello es el resultado de la falta de motivación y la ausencia de normas por las que regirse, fruto de los que muchos consideran la enfermedad social de nuestro tiempo: el consumismo.

Valores y motivación: dos ingredientes a la baja

Tal y como comenta **Bernabé Tierno, psicopedagogo y autor de numerosas obras sobre educación infantil y juvenil**, está comprobado que ¿La ausencia de valores podría explicar gran parte de las conductas de consumo. Nuestra sociedad ha dado paso a una especie de ¿Todo vale?, ¿no pasa nada?, ¿al menos hay que probar?... Los límites entre la conducta adecuada y la que no lo es no están nada claros, y menos para los adolescentes que tienen que probar, ante ellos mismos, ante sus padres y la sociedad, que se están convirtiendo en personas adultas?, asegura.

Asimismo, la falta de motivación que caracteriza a los jóvenes de hoy (acostumbrados a tener todo al instante, a golpe de clic y a costa de un esfuerzo cero) hace que busquen novedades y emociones fuertes en aquello que les resulta, en principio, menos accesible, y es así como muchos comienzan sus primeros escauceos con la droga y el alcohol.

Otra circunstancia que les predispone a adoptar actitudes adictivas es, a su vez, una de sus quejas más reiteradas: ¿me aburro?. Las razones de esto son, en primer lugar, el hecho de tener todas sus necesidades cubiertas, y después, el exceso de televisión, de juegos electrónicos, etc, que va anulando su capacidad interna de admirarse y de entretenerse.

¿Los niños que se educan en un ambiente consumista son tremendamente inseguros, porque tienen su seguridad puesta en las cosas externas, y no en su persona?

Normas y límites

Sí, por favor

¿Nada desconcierta más a los niños que la ausencia de normas, y en este sentido, confundir *progresismo* con ausencia de normas y *tradicionalismo* con represión, es tan absurdo como ilógico sería pretender poner una etiqueta a lo que debe ser, llana y claramente, una educación basada en el sentido común. ¿Cómo podemos pensar que los niños podrían desarrollarse, crecer, madurar, hacerse personas y vivir mejor sin estas pautas, normas, reglas, límites o hábitos??, comenta **María Jesús Álava Reyes, psicóloga y autora del libro 'El no también ayuda a crecer'.**

Gran parte de los problemas de conducta de los jóvenes se generan porque no existen unas pautas o límites de actuación mediante las cuales los padres indiquen hasta dónde pueden llegar. Es muy importante que tanto los niños como los jóvenes conozcan las consecuencias de sus conductas, ya que su afán por conocer o por probar experiencias nuevas les pueden conducir a situaciones extremas.

En la misma línea, Bernabé Tierno explica que es fundamental que el niño, ya desde los primeros años, sepa qué es exactamente lo que se espera de él. Se ha demostrado experimentalmente que el niño se percata de que sus padres se comportan con firmeza porque les importa, porque le quieren de verdad. Las normas y límites le dan, por tanto, seguridad, pero para ello deben cumplir unos requisitos: deben ser justas, sencillas y simples, aplicadas de forma coherente; pero, sobre todo, el niño debe tener muy claro cuáles son las consecuencias de no cumplirlas?.

Dos hábitos que hacen al consumista

1. **Falta de**

tiempo y dedicación de los padres.

El ritmo de vida actual lleva a los padres a compensar las carencias de tiempo y ocio compartido con bienes materiales.

2. **La publicidad.** Los efectos que la publicidad genera la idea cada vez más extendida de que el éxito social es equivalente a tener ciertas posesiones o a mostrar un tipo determinado de actitudes.

?Los

chavales empiezan por no darle valor a las cosas y terminan por no darle valor a las personas ?

Piden

y ? se les dá

?Los niños aprenden que insistiendo, o con un poco de ?temperamento?, terminan consiguiendo lo que ven en la tele, en el amigo del colegio o en la tienda de la esquina, explica la psicóloga María Jesús Álava Reyes. Una vez que han aprendido a pedir y a obtener rápidamente su recompensa, esto no les produce especial deleite, por lo que entran en una espiral de la que no saben salir, y cada vez piden cosas más complicadas, más caras, más peligrosas. Esta dinámica consumista sienta las bases de muchas de las conductas peligrosas, adictivas y violentas de la preadolescencia y adolescencia. Ya no solamente piden artículos de ocio o ropa, también piden jugar todos los días con el ordenador, y con unos juegos extremadamente violentos. Piden ver la tele el tiempo que les apetece, que les lleven a determinados sitios, que no les manden cosas, que no les pongan normas... que los adultos, simplemente, se limiten a proporcionarles lo que ellos reclaman.?, señala la experta.

7 pautas para los padres

1. Incúlcales desde pequeños un estilo de vida. Tal y como explica María Jesús Álava, el consumismo no es una tendencia que se resuelva quitándoles todos los estímulos, ¿sino que más bien se trata de inculcarles un estilo de vida, una escala de valores, un nuevo modelo que permita a todos los miembros de la familia volver a disfrutar de las cosas sencillas?.
2. Enséñales a vivir con la frustración. Es importante que el niño tome pronto conciencia de que no puede tener todo lo que desea. La frustración tiene que ver con la maduración, y es necesario que aprenda a vivir con ella, para evitar que se venga abajo ante el menor obstáculo o dificultad o cuando no consiga lo que quiere.
3. Dales ejemplo. Las pautas de actuación observadas en los padres son el primer vehículo de aprendizaje. ¿La mejor forma de evitar que adquiera hábitos consumistas es que el niño vea que sus padres no son compradores compulsivos, que dan valor a las cosas y a su conservación; que son respetuosos con el medio ambiente; que no se llenan de objetos superfluos, etc. ... y, sobre todo, que éstos les enseñen lo que tienen más valor, lo que no se puede comprar: la ilusión, el tiempo, la dedicación....?.
4. Hay que ser padres, no ¿colegas?.
Tal y como explica la psicóloga, ¿los adultos ocupan un papel en la vida de los niños: el de adultos, y pocas cosas les confunden tanto como ver a un adulto comportándose como él. Los padres deben desempeñar su rol, aunque a veces les cueste, ya que es la única forma de que sirvan como referencia válida?.
5. No les sobreprotejas.
Es importante que los padres estén siempre a su lado para apoyarlos y orientarlos, pero no para asfixiarlos. Niños y jóvenes tienen que vivir sus pequeñas ¿crisis?, y éstas serán las que les permitan generar sus propios recursos, sus propias habilidades y sus propias salidas.
6. Nunca bajas la guardia.
María Jesús Álava recomienda la observación constante de los hijos para detectar cualquier indicio de conducta anómala. ¿Unos ojos rojos, por

ejemplo, son signo inequívoco de que el joven ha estado bebiendo o ha tomado cualquier otra sustancia. No hay que olvidar que los jóvenes suelen decir a su manera, pero con bastante claridad, que algo no está funcionando bien, y que necesitan la actuación de los padres, no su huída?.

7. Ayúdales a motivarse.

Los padres deben hacerle ver a los jóvenes que valoran el aprendizaje y el trabajo intenso más que las notas; ofrecerles oportunidades para destacar y ser útiles; ayudarles a buscar sus puntos fuertes y desarrollarlos; y enseñarles a mantener expectativas realistas.

Drogas y alcohol: señales de alerta

Si notas cambios en el comportamiento de tu hijo o en su forma física, mantente alerta. El consumo de drogas o alcohol da la cara de la siguiente manera:

- Fatiga y cansancio. Problemas para dormir, ojos enrojecidos y sin brillo, tos persistente y malestar inespecífico frecuente. Le cuesta mucho trabajo levantarse por las mañanas e iniciar la jornada.
- Cambios en la personalidad, alteraciones repentinas de humor e irritabilidad.
- Actitudes contestatarias con los padres, con quienes empieza a evitar mantener conversaciones, por miedo a ser descubierto
- Conductas irresponsables, retraimiento y falta general de interés.
- Poco amor propio y baja autoestima.
- Estados depresivos frecuentes.
- Interés escolar decreciente, actitud negativa, calificaciones bajas, ausencias frecuentes, problemas de disciplina.
- Cambios de amistades, transformación radical en la forma de vestir, de expresarse y en la apariencia física.

Las adicciones

¿Se pueden prevenir?

Desde pequeños, hay que advertir a los hijos de los peligros de determinadas actitudes y, sobre todo, fomentarles una autoestima lo suficientemente sólida como para que no tengan que buscar la autoafirmación mediante la ingesta de sustancias. Es vital reforzar su personalidad para evitar que ésta se diluya cuando se encuentre formando parte de un grupo de amigos. Desde pequeños hay que mantener con los niños un diálogo abierto y positivo que incite a la confianza, de manera que pueda acudir a sus padres cuando le asalten los problemas. También es fundamental inculcarles valores y fomentar en ellos el deporte y actividades de ocio sano. Adiestrarles a la hora de decir que "no" será vital cuando se les ofrezca la oportunidad de consumir alguna sustancia de consumo.