Sábado 7 de Julio del 2012.

Alicia Esperón, Orientadora de Centro Educativo Galicia

Las mentiras infantiles

A ningún padre ni a ninguna madre les gusta que sus hijos mientan, y suelen regañarles siempre que lo hacen, pero deben saber que las mentiras son inherentes al proceso mismo del crecer, y durante una época forman parte de su exploración del mundo. Más adelante, si permanecen, habrá que buscar la causa del porqué las necesitan y ayudarles a que no sea así.

Mentir es decir lo contrario de lo que se sabe, se cree o se piensa y ésta es una habilidad que se adquiere en la infancia. Inicialmente representa un avance en el desarrollo intelectual que marcará el descubrimiento por parte del niño o niña de su autonomía con respecto a sus adultos cercanos. Las razones que hacen alterar a los niños sus respuestas y mentir son exactamente las mismas que las de los adultos. Mentimos para protegernos a nosotros mismos o a otros, para conseguir algo que deseamos o por miedo a un castigo. Por tanto la mentira será el resultado de un sentimiento de frustración y lo fundamental será saber porqué mienten.

Durante los primeros años la frontera entre la realidad y la fantasía es difusa. Las primeras mentiras son de carácter exploratorio, a través de ellas los niños y las niñas adquieren la conciencia de si mismos y de sus pensamientos. Conforme crecen las mentiras evolucionan y los motivos para utilizarlas también. Por debajo de los tres años los niños no mienten aunque digan cosas que no son verdad. Entre los 3 y los 5 años la mentira no se produce de forma consciente, sino como ingrediente de sus juegos e historias de fantasía. La mentira suele ser un elemento más del juego y no hay que darle demasiada importancia, salvo que se extienda a su comportamiento habitual o se convierta en la forma principal de obtener lo que quieren. A partir de los 5 años comienzan a mentir de forma consciente, cuando ya suelen distinguir la diferencia entre lo que es cierto y lo que no lo es, aunque aún no tienen claro que mentir sea algo incorrecto. Las mentiras pueden producirse tanto por inseguridad al intentar ocultar algo como para probar las reacciones de los adultos y comprobar hasta dónde pueden llegar.

Después de la primera infancia los niños suelen distanciarse de las mentiras, la mayoría las ven ya como algo negativo, pero cuando llegan a la preadolescencia muchos vuelven a mentir para conseguir cosas que por otra vía no podrían. La adolescencia es una etapa muy difícil para padres e hijos, y éstos últimos tienen una gran presión social por parte de sus amigos y

compañeros que hacen que la mayoría mientan para conseguir sus objetivos. Esta es una etapa en la que la comunicación es muy necesaria. Hay que prestarles especial atención, pues al hacerse mayores no solamente son más hábiles para contar mentiras sino que además también tienen mayor precisión para detectar cuando les mienten. A veces mienten porque imitan lo que ven, imitando nuestras formas de actuar, de comportarnos y de mentir. Si nuestro nivel de exigencia es demasiado alto es posible que mientan para evitar defraudarnos y eliminar la tensión que les supone asumir tanta responsabilidad. La mentira puede convertirse así en una válvula de escape que enmascara una ansiedad excesiva.

Recordemos que los padres somos ejemplo a seguir por nuestros hijos, por lo que debemos ser siempre sinceros, mostrar comprensión y saber discernir cada etapa evolutiva. Es importante explicarles que la mentira conduce a la pérdida de la confianza. Y que es muy difícil convivir con alguien en quien no se confía, y que después cuesta muchísimo volver a ganarse la confianza de los demás. Es una lección difícil de explicar sobre todo si los hijos son pequeños, pero una vez que la aprendan habrán ganado un valor fundamental. Es importante hablarles del sentimiento de culpabilidad que se sufre cuando se dice una mentira. Y hablarles también de la empatía, hacerles sentir lo que siente la otra persona cuando sabe que ha sido engañada. Hay que procurar que los hijos no tengan miedo a las reprimendas de los padres para evitar que se sientan forzados a mentir. Si los padres son comprensivos, los niños serán más sinceros a la hora de contar las cosas que han hecho mal. Eso no significa tolerar ni aprobar el comportamiento inadecuado sino hablarle y explicarle sobre el porqué está mal y planear acciones adecuadas.

A menudo es muy difícil saber si los niños están diciendo la verdad, pero debemos saber que cuando lo hacen generalmente están relajados y sus expresiones faciales así lo demuestran. Cuando mienten, sus expresiones son tensas y demuestran ansiedad. Los padres deben escuchar cuidadosamente lo que sus hijos les dicen, ver si existen contradicciones, si tienen sentido sus palabras, si son creíbles. Si los niños dicen la verdad, sus palabras suenan claras y directas, si lo que dicen suena a entramado, los padres pueden hacer preguntas para ver sus reacciones al contestarlas.

¿Qué hacer cuando los hijos mienten? Lo primero intentar averiguar el porqué de ese comportamiento para así poder corregir lo que de nuestra parte pueda estar influyendo en el mismo. Y en caso de que esta conducta permanezca poder recurrir a un profesional que pueda analizar el problema y orientarnos en la mejor forma de solucionarla. Como siempre será fundamental el ejemplo, frases tan comunes como decir “Si me llaman por teléfono di que no estoy”, pueden confundirlos cuando son pequeños, sobre todo si luego le recriminamos por decir ellos algo parecido. Crear un clima de confianza que les

sirva para tener la seguridad de que puede contarnos todo sin miedo. Explicarles claramente la diferencia entre la verdad y la mentira. Felicitarles cuando nos digan la verdad, especialmente si la misma conlleva riesgo de ser castigado. Un comportamiento inadecuado por su parte significará que se equivocó y que le seguiremos queriendo por lo que él es, no por lo que hace. No reaccionar de forma desproporcionada cuando mienta, comentar lo ocurrido en privado. Explicarles claramente lo que esperamos y los beneficios que ello conlleva, lo que les permitirá entender bien la relación entre conducta y consecuencias. Fomentar oportunidades para que actúen de forma sincera.

Pablo mentía habitualmente y sin ninguna razón aparente desde que tenía uso de razón. Ahora tenía 12 años y casi cualquier cosa le valía para inventar una fantasía deseable y cambiar su realidad. Siempre se había sentido en inferioridad de condiciones respecto a su hermano pequeño, el era el más alto, el más guapo y el más inteligente. Además casi todo lo hacía bien y siempre estaban alabándolo en la familia. Pablo se había inventado su propio mundo aún a sabiendas de ser descubierto siempre. Decía a sus amigos que tenía cosas que no tenía, a sus padres que los profesores lo felicitaban siempre por sus buenas notas y a sus profesores que sus padres estaban siempre contentos con sus conductas. Así se montaba un circulo de vida perfecto y lleno de deseos cumplidos a su alrededor. Pablo mentía para protegerse, para conseguir algo que deseaba y también por miedo al castigo. El utilizaba cada una de las veces que mentía los tres supuestos principales que avalan la necesidad de mentir. Era su manera de afrontar sus sentimientos de inferioridad y mejorar su autoestima.

La mentira a veces tiene razones que la razón no entiende y lo más importante será encontrar los motivos que nos conducen a ella para poder cambiarlos.