



Decálogo para padres

Cómo ayudar a nuestros hijos a vencer la timidez

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA

Desde que nacemos comenzamos a experimentar en un mundo que no conocemos. Esas experiencias generan emociones que nos impulsan a seguir haciendo aquello que las provoca. Por ejemplo, cuando aprendemos a andar oímos aplausos y observamos caras de felicidad en nuestros padres. Eso nos gusta y lo repetimos para revivir la emoción. Son nuestras experiencias y los límites que nos pongan los que determinarán nuestra forma de actuar, por lo que la clave es crear un ambiente que motive a los pequeños a atreverse a decir y hacer. De este modo, ganaremos, paso a paso, la batalla contra la timidez.

1 Hay que conocer el origen de la timidez. Nos ayudará a tratarla con eficacia. Las causas pueden ser genéticas, ambientales, emocionales, de aprendizaje... El niño tímido no lo es por mala educación o por decisión propia, detrás de su timidez suele haber sufrimiento emocional y un sentimiento de diferencia.

2 Centrarse en lo positivo. La familia es el primer entorno en que los hijos se desarrollan; donde surgen las primeras experiencias y la confianza. Es muy importante que sientan que sus padres les entienden, apoyan y están a su lado. Es prioritario que los padres resalten las virtudes de todos los miembros de la familia para generar positividad en el hogar y desterrar el negativismo.

3 Apoyarles en lo que se proponen. Si deciden practicar un deporte, es mejor que sea de grupo para favorecer la socialización. Si quiere tocar un instrumento, hay que acompañarle, animarle para que sienta que lo que hace es importante para la familia y no una actividad más. Una actitud de apoyo en su entorno aumentará su autoestima y el desarrollo de su personalidad.



4 Evitar el ridículo y las comparaciones. Hay que dejar que prueben, que hablen sin cortarlos, que bailen y canten sin reír-

nos aunque desafinen. Creemos que con estas actitudes no les hacemos daño, pero ocurre todo lo contrario. Debemos hacer con ellos una lista con sus fortalezas y habilidades, aquello en lo que son buenos, y leerla a diario.

5 Incentivarlos a hacer cosas diferentes, sin forzarlos. Así crece la personalidad. Hay que animarles a que canten; a que metan las cosas en la cesta de la compra; a que pidan sus cromos en el quiosco; a que le digan al peluquero que van a cortarse el pelo; los años que tienen... Hay que darles su tiempo y que contesten ellos. Así se van sintiendo más seguros, su confianza crece, su autoestima se fortalece y se sienten más capaces.

6 Enseñarles el significado de los errores. Para lograr algo hay que intentarlo una y mil veces, como cuando empezamos a andar. Hay que enseñar a los pequeños que después de cada error hay una nueva oportunidad para lograr lo que se quiere; las cosas no se consiguen a la primera. Si tienes muchos fallos es porque lo has intentado muchas veces. Es positivo enseñarles con sentido del humor, alegría y diversión. Deben aprender a no rendirse: «¡Esto no me vencerá!». «¡La siguiente será mejor!».

7 Darles el papel de líder en algo. Es importante otorgarles una responsabilidad dentro de la familia, centrando la importancia en sus intentos, felicitándoles y no criticando el resultado.

En definitiva, hay que tratar la situación con naturalidad, nuestro hijo no puede sentir que él es el problema; darle confianza, tiempo, motivarlo para que vaya superándose, según su edad; proponerle nuevos retos pero sin agobiarlo. Cada niño tiene sus propias estrategias para afrontar las situaciones estresantes y debemos potenciar las que consideremos adecuadas. No mostremos una preocupación excesiva, ya que esta supondrá cargas adicionales para el niño. Hay muchas cosas que podemos hacer antes de decir: «Es que mi hijo es tímido».

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicooaragon.es

¿Todavía no lees? Eso es que no conoces a...

LOS CLÁSICOS

BEGOÑA ORO

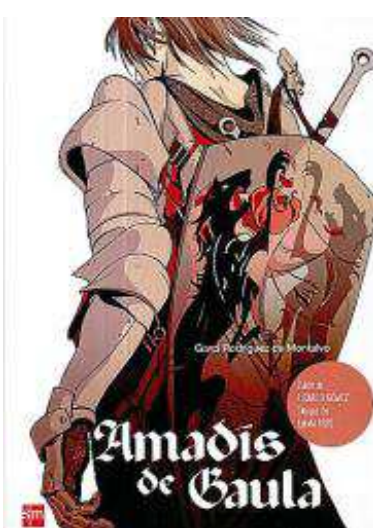
■ Si aún no lees, es que no conoces los clásicos. O quizá que los has conocido demasiado pronto. Los clásicos son poemas, novelas, obras de teatro... tan buenas, tan buenas, que nunca pasan de moda. Puede que se escribieran hace cientos de años pero siguen diciéndonos cosas que nos suenan modernas, que tienen que ver con lo que hoy pensamos o sentimos. Lo que sucede es que para disfrutar algunos clásicos, para entenderlos, a veces hace falta saber cosas que aún no sabes.

■ Para que puedas disfrutar de los clásicos, se hacen adaptaciones, que cuentan las historias clásicas -historias como la del Quijote, la Odisea, el Cid, el Lazarillo...- de forma sencilla. Hacer una adaptación es muy difícil,

pero hay auténticos expertos en ello, como Rosa Navarro Durán. La manera como cuenta los clásicos, acompañada de las ilustraciones de Francesc Rovira, hace que puedas disfrutar de esas obras ienterándote de todo! -a partir de 8 años, editorial Edebé-.

■ Para los más pequeños, la editorial La Gamera también ofrece una colección para disfrutar incluso antes de los clásicos. Se llama 'Pequeños Universales' y recoge algunos de los clásicos de aventuras como 'Robinson Crusoe', 'La isla del tesoro' o 'La vuel-

ta al mundo en ochenta días', con ilustraciones de Javier Andrada.



■ Para los mayores, una forma diferente y atractiva de acercarse a los clásicos es a través del cómic. La editorial SM ofrece en este formato clásicos como 'Romeo y Julieta', 'Amadís de Gaula', 'El médico a palos' o 'El monte de las ánimas'.

No hay más que darse un paseo entre las páginas de estas adaptaciones para darse cuenta de que los clásicos no son cosa del pasado, ni tampoco exclusivamente cosa de mayores.

Me apetece...

DE GIGANTES, PEDAGOGOS Y ESQUINITAS

MARISANCHO MENJÓN

'EL GIGANTE DE SALLENT'

■ Saúl M. Irigaray es un ilustrador con hijos pequeños. Y les cuenta cuentos. Como tiene mucha imaginación y sabe dibujar, se propuso convertir en libro el relato de una de las historias que más le gustaba contar, porque también se la contaban a él: el de las aventuras de Fermín Arrudi, el gigante de Sallent, personaje real que nació en este pueblo pirenaico en 1870 y que llegó a medir casi 2,30 m de altura. Como en aquel tiempo a la gente le gustaba ver personajes extraordinarios, Arrudi recorrió medio mundo para pasear su gran altura; y por la admiración que causaba, entre los habitantes del Pirineo comenzaron a difundirse historias en las que se le atribuían un montón de aventuras y prodigios de fuerza, tamizados siempre por un carácter afable y bonachón. Tradición oral hecha libro, un libro precioso.



HAGAMOS RODAR A RODARI

■ Todos conocemos al gran Gianni Rodari, escritor y pedagogo «de la fantasía». Pero conviene recordarle por varios motivos, o por dos en especial: primero, porque transmite alegría, confianza en la capacidad creadora y transformadora de los niños; y eso es muy necesario cuando las cosas parece que no pintan muy bien, o por si sentimos que se nos traga la negatividad generalizada que difunde la crisis. Y segundo, porque en sus obras, tanto en las literarias como en las de didáctica, encontramos el secreto para 'enganchar' a los niños a la lectura: el juego y la imaginación, el humor y el sentido crítico. Y el poder de la palabra, que les hace crecer. Concedle mejor: teclead 'reportaje Gianni Rodari' en YouTube y activad los subtítulos en español.



CUATRO ESQUINITAS

■ En Bolonia se organiza cada año una importantísima feria de libro infantil. En la que se inaugurará a finales de este mes de marzo, se celebrará nada menos que su 50 aniversario. Como en todas las ferias, se otorgan premios; y hay uno novedoso, que premia libros digitales, que ha recaído en una publicación realizada por una editorial de Bilbao: 'Por cuatro esquinitas de nada', de Dada Company. Dirigida a niños pequeños, conmovedora para todos, explica cómo ayudar a una pequeña figura cuadrada que quiere estar con sus amigos pero que no puede pasar por una puerta redonda. Como diría la canción: 'with a little help from my friends...'. Con texto e ilustraciones de Jérôme Ruillier, está aquí: www.dadacompany.com/es.

