

# Las etiquetas que ponemos a los niños pueden hipotecarlos de por vida

► Su autoestima se construye en función de las valoraciones de quienes los rodean

CARLOTA FOMINAYA

**E**s muy tímido», «es muy malo y desobediente», «no se entera de nada», «es pasivo»... Lo que pensamos, lo que decimos... A veces no somos plenamente conscientes, pero al hablar juzgamos y etiquetamos a los niños prematuramente, condicionando su comportamiento y produciéndoles unas heridas que, metafóricamente, pueden llegar a estar sangrando durante muchos años si no se reconocen y cicatrizan correctamente. Es lo que algunos expertos llaman el «efecto pigmalión» de los padres sobre los hijos, o de los profesores sobre los alumnos, y que ya fue demostrado en un estudio realizado en 1968 por los psicólogos Rosenthal y Jacobson.

«Demasiadas veces se pronuncian sin querer expectativas o prejuicios durante el proceso comunicativo con los más pequeños sin tener en cuenta que en el futuro pueden originar sentimientos, comportamientos o rendimientos no esperados y/o deseados», apunta Alba García Barrera, profesora de Psicología de la Universidad a Distancia de Madrid (Udima). «Por eso, en toda relación entablada con niños y adolescentes debe prestarse especial atención a la forma en que expresamos y transmitimos nuestras ideas, especialmente aquellas que afectan a su propia forma de ser, actuar o pensar sobre una determinada cuestión. En estas etapas se encuentran en pleno desarrollo físico, psicológico y afectivo, por lo que son altamente vulnerables a la influencia que puede llegar a ejercerse sobre ellos por medio de la comunicación. Es bastante fácil afectar con nuestras palabras al autoconcepto y la autoconfianza del niño», explica García Barrera.

**Expectativas y personalidad**  
¿Por qué sucede esto? «Porque solemos olvidar que una persona desarrolla la opinión que tiene de sí misma en función de las expectativas que depositan sobre nosotros las personas de referencia en nuestro entorno», prosigue Belén Sánchez-Laguía, psicóloga del hospital Nisa Valencia Al Mar. «Es decir, un niño va formando el concepto que tiene de sí mismo en base a las valoraciones que recibe de sus padres, de sus abuelos, de sus tíos, de sus maestros... Y si de bien



ED CAROSÍA

## Cambiar diagnósticos cuesta mucho

### ANÁLISIS

PAULINO CASTELLS



**P**orque las etiquetas las carga el diablo... Esto lo saben bien mis alumnos de Psicología de la Universidad Abat Oliba CEU, de Barcelona. No me canso de repetirles que tengan mucho cuidado con poner etiquetas a los pacientes que el día de mañana acudirán a sus consultas profesionales. Hay que estar muy seguro para sentar firmemente un diagnóstico. Ante la menor duda, mejor no ser categórico. En algunos casos, es mejor dejar tiempo al tiempo. Ver la evolución del caso. También hay que saber buscar el momento más idóneo para transmitir una presunción

diagnóstica: valorar el estado de ánimo del paciente o de sus familiares, su capacidad de comprensión, etc. Aunque se trate de diagnósticos precoces que luego se demuestra que eran correctos, a menudo no fueron explicados en el momento oportuno. Precipitación, inexperiencia, alarmismo... motivos habrá para argumentar esta inoportuna etiquetación que generó incertidumbre o innecesaria angustia. Pero la cuestión es que el paciente se va a su casa con la etiqueta puesta. Y luego, cuesta mucho borrar etiquetas.

Así, si el paciente diagnosticado se trata de un niño, a partir de ahora, todas las actuaciones de sus padres, demás familiares y maestros girarán en torno al diagnóstico emitido. Y no me estoy refiriendo a presunciones diagnósticas sin base y sin pruebas concluyentes, como cuando se dice a los

padres de un lactante que ha tenido una crisis febril que «puede ser el inicio de una epilepsia»; o al niño que tarda en hablar que «quizá sea autismo», o al que no para quieto y se distrae a menudo que «es un TDAH»... Porque, a veces, etiquetas más simples, que no implican una gravedad de pronóstico, también hacen mella en el entorno de un crío y lo hipotecan para siempre. Lo que sucede cuando se le sentencia con adjetivos tales como «es muy inteligente», o «algo retrasado» o «muy sensible», etc. Repitiendo los padres machaconamente estas etiquetas en todos los ámbitos en que se mueve el chaval, bien sea a los maestros de la escuela, o cuando va a casa de un amiguito, o a sus monitores deportivos. Y de aquí a tenerlo condicionado toda la vida entre algodones, hay un paso.

PSIQUIATRA DE FAMILIA Y PROFESOR DE LA UNIVERSIDAD ABAT OLIBA (CEU)

## Ámbito escolar

En el entorno escolar sucede exactamente lo mismo, según García Barrera. «El docente suele tender a poner notas más bajas a aquellos estudiantes que suelen rozar el aprobado, y notas más altas a quienes suelen sacar sobresalientes, aunque por determinadas circunstancias no sea así... Y esto influye en el autoconcepto del alumno y lo que se siente capaz de hacer». En este sentido, esta profesora de la Udima propone «prestar atención a los comentarios que realizamos en casa sobre las notas que obtienen nuestros hijos, sin encasillarles ni esperar determinados resultados. Pero, ojo, esto no quiere decir que no haya que exigirles, sino que hay que procurar escucharles, entenderles y animarles a sacar todo el potencial que llevan dentro».

pequeñito no le consideran capaz de hacer determinada cosa, muy probablemente acabe siendo incapaz de hacerla. Y no porque no tenga capacidad o habilidades suficientes, sino porque su entorno más próximo le está transmitiendo este mensaje, que difícilmente le invitará siquiera a intentarlo ni a probar suerte...», añade. «De esta forma, si damos por supuesto que son desobedientes, desordenados, vagos... actuarán de esa forma. Pero también si esperamos lo contrario».

### Motivar y elogiar

En el entorno familiar esta situación sucede demasiado a menudo, pero según Silvia Álava, directora del área infantil del centro Álava Reyes Consultores, tiene fácil solución. «Siempre digo que en español tenemos dos verbos, el ser y el estar. Y es común escuchar a un padre regañar al niño que se porta mal diciendo "eres malo". Pero cuando esto ocurre el niño que se "está" portando mal no "es" malo». De hecho, la forma ideal de dirigirse a un niño sería, continúa Álava, «referirse a la conducta concreta que tiene en ese momento. Que se porte de una determinada manera no significa que sea algo inherente a su personalidad que nunca va a poder cambiar».

En definitiva, concluye Rosario Linares, psicóloga de El Prado Psicólogos, «lo que digamos sobre nuestros hijos puede marcarlos de por vida, así que para que confíen en sí mismos antes tenemos que haberlo hecho nosotros. Sólo sabiendo que son aceptados tal y como son crecerán con una autoestima fuerte y sana».

# Los errores de los padres cuando hacen los deberes con los hijos

► Agobiarles, resolver los ejercicios, dejar que se distraigan... no les ayuda en su labor

M. J. PÉREZ-BARCO

Sea partidario o no de hacer los deberes en casa, lo cierto es que las tareas escolares fuera del horario lectivo son un pilar fundamental del sistema educativo en España. Muchos defienden que refuerzan los aprendizajes de clase, ayudan a crear hábitos de trabajo, de superación y disciplina y favorecen la concentración y la memoria. Es una labor y una responsabilidad de los hijos, pero los padres también cumplen un papel: «El de guiar, orientar y buscar a los alumnos los medios para que resuelvan las tareas», asegura José Luis Carbonell, pedagogo y profesor de la Escuela de Familia de la Fundación Proforpa.

Los deberes son una responsabilidad asumida por muchas familias. El 80% de los alumnos en Primaria reciben ayuda de sus padres para hacer las tareas escolares, y el 45% de los estudiantes en Secundaria. Casi el 60% de los chicos destinan una hora diaria a esas tareas, y el 38%, más de dos horas.

### Claves para el éxito

Pero los deberes también se convierten a veces en un motivo de tensión y conflicto en casa. Para que eso no ocurra, José Luis Carbonell y Carmen Guaita, profesora y vicepresidenta del sindicato de profesores ANPE, identifican los fallos más habituales que cometen los padres y ofrecen las claves para realizar con éxito estas tareas: 1. Hacer los deberes en cualquier lugar, en la cocina, mientras se prepara la cena; en el cuarto de estar, mientras otros ven la tele... El «momento deberes» debe ser importante para la familia: en un lugar fijo, silencioso, sin distracciones ni televisión, bien iluminado...

2. Protestar como adultos sobre la cantidad o calidad de los deberes. Hay que aceptar la realidad. «Los deberes son los que son y los que tocan. Si sobrepasan a nuestro hijo, debemos acudir al colegio para notificarlo, pero en casa se debe respetar todo lo posible la decisión del profesor. Estamos preparándoles para la vida, y en la vida habrá mucho trabajo y esfuerzo», afirma la profesora Guaita.

3. Hacerles los deberes. Realizar las tareas escolares de los hijos ni aumenta su capacidad de trabajo ni su disciplina, ni les hace aprender nada nuevo. Si el alumno no consigue resolver



Hay que evitar las distracciones al hacer las tareas del cole

RAFA GUTIÉRREZ

un problema y los padres no saben enseñarle una estrategia para ello, «es mejor que acuda al cole con los deberes sin hacer. Y acompañar una nota al profesor diciendo que el alumno se ha esforzado pero no ha conseguido resolverlo», dice Carbonell.

4. Entender los deberes solo como nuevos aprendizajes de conocimientos. Los deberes son refuerzos para el aprendizaje y, sobre todo, una ocasión para empezar a trabajar de manera autónoma. Los padres pueden explicarles las dudas, pero mucho

más razonable es ayudarles a encontrar la respuesta que buscan: en sus propios libros de texto, en internet... 5. Convertir los deberes en la regañina de cada día. El tiempo de hacer deberes es un tiempo de paz y tranquilidad. Si el alumno tiene dificultades, debe consultar a sus profesores. Es muy perjudicial crear en casa ansiedad ante lo relacionado con la escuela.

6. Muchos padres se ponen histéricos y agobian a los chicos. Hay que controlar los nervios y las emociones. Los deberes no son motivo de enfrentamiento, sino un momento placentero. 7. Dirigir a los niños. Hay que ayudar a los chicos, pero ir dejando poco a poco que sean autónomos para hacer

las tareas. «Al terminar Primaria, los padres solo les deben echar una mano puntualmente», dice Carbonell.

8. No tomar en serio la necesidad de presencia y apoyo de los padres. «Los padres tienen que soltar el smartphone y estar disponibles para los chicos, mirándoles y escuchándoles cuando así lo requieran», explica Guaita.

9. Imponer un control absoluto. «Si quieren que les tomemos la lección, debemos hacerlo. Si les ponemos nerviosos o ellos nos ponen a nosotros, es mejor confiar en su responsabilidad. Y decirles en voz alta que confiamos en ellos», aconseja Guaita.

10. Evitar el diálogo con los profesores. Hablar y colaborar con los docentes y consultarles si hace falta alguna ayuda suplementaria.

11. Permitir que afronten las tareas escolares agotados ya de extraescolares. Las actividades extraescolares son necesarias, pero no pueden absorberles. Es mejor adecuarlas a la personalidad y los intereses del hijo y permitir tardes en las que solo haya que jugar en casa y estudiar.

12. Padres anárquicos. Los deberes son un aprendizaje del trabajo autónomo y la autodisciplina. Para Guaita, «les ayudamos si les animamos a establecer un tiempo mínimo y máximo, siempre a la misma hora y en el mismo sitio».

Al 80% de los alumnos de Primaria les ayudan los padres