



Schulpyschologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Schul- und Erziehungsberatung

Educación

Recetas con efectos secundarios deseados

Silke Ebsen
lic. phil.
Schulpyschologin

Regula Schilling
Fachpsychologin SBAP
für Kinder und Jugendliche
Schulpyschologin



Spanisch 2006

Imprenta

Copyright©2005

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Redaktion: Regula Schilling/Silke Ebsen

Fotos: Regula Schilling/Hans Zahn

Traductora

Tamara Oreiro

Dirección de referencia:

Schulpsychologischer Dienst
des Kantons St. Gallen

Zentralstelle

Müller-Friedbergstr. 34

9400 Rorschach

071 858 71 08

Educar desafía a padres y maestros

En este folleto hemos reunido algunos consejos e indicaciones sobre diferentes temas de la educación de los niños. Son respuestas a preguntas con las cuales nos encontramos a diario en nuestro trabajo como psicólogas escolares y asesoras de educación, a preguntas que se hacen los padres y a preguntas que los padres hacen (o no se atreven a hacer) a los maestros.

El entorno vital de los niños y jóvenes está caracterizado por muchas – a veces hasta contradictorias – impresiones, exigencias y valores. Se encuentran con personas diferentes en situaciones y culturas diferentes. Esa variedad de ejemplos/modelos y comportamientos tiene una influencia esencial en los niños.

Como padres, ustedes contribuyen con determinante influencia al desarrollo de los niños y jóvenes. Quieren educar a sus hijos para que sean independientes, conscientes de sus responsabilidades, exitosos en sus relaciones y en su trabajo y también personas sociales. Ustedes quieren que sean felices, alegres, que les vaya bien en la escuela, que aprendan a compartir y que tengan el valor de ayudar al débil o de interceder en un caso de injusticia. Y naturalmente lo quieren hacer bien.

Pero, ¿qué es lo correcto?

Los niños y jóvenes deberían, principalmente, crecer en un entorno lo más ordenado posible. Eso les puede ayudar a comprender el mundo. Está comprobado que un entorno ordenado tiene efectos positivos en el desarrollo mental de un niño, independientemente de la situación social y económica de la familia.

En las próximas páginas nos referiremos a siete temas.

1. Transcurso diario regulado
Rituales para dormir y trabajar
2. Reglas / Arreglos y el estricto cumplimiento de estos
3. Organización del tiempo libre
Interés para el día del niño
Actividades conjuntas
Amigos/ amigas
4. Televisión / ordenador / móvil
5. La paga
6. Educación sin violencia
7. Escuela
Deberes
Trabajo conjunto con la escuela

1. Transcurso diario regulado

Un hogar seguro y cariñoso con un transcurso diario regulado, ofrece el ámbito que necesita su hijo para un buen desarrollo. Por eso, empecemos con la necesidad fundamental, ¡la alimentación!

Alimentación

Procuren que las comidas esenciales se tomen regularmente. Y ¡un buen desayuno es especialmente importante! El niño no necesita un croissant para desayunar porque con eso después de una hora vuelve a tener hambre. Pan oscuro o integral, con mantequilla y mermelada o miel, una fruta o un zumo de frutas, tal vez un "müesli" y una bebida caliente, por ejemplo leche, un chocolate caliente o té, le da al niño la energía necesaria para la escuela.



Un desayuno sano
"carga las pilas"...

Para la pausa de la mañana y la de la tarde le puede dar una fruta, verdura cruda (una zanahoria, un trozo de pepino, etc.) o una barrita de cereales. También un trozo de pan integral y un poco de queso saben bien y son sanos. Para beber, leche o bebidas no azucaradas.

Niños menores de 14 años, generalmente, no deberían tomar bebidas gaseosas (naturalmente tampoco bebidas alcohólicas).

El almuerzo y la cena no sólo son importantes para la nutrición y la salud, sino que son importantes en todas las culturas. El almuerzo o (si no se deja hacer de otra forma) la cena en familia ayuda a la convivencia. En pocas ocasiones recibe más información sobre sus hijos que en estas comidas juntos. Aquí se puede contar lo vivido, las preocupaciones, de los amigos y la escuela.

En muchas familias el tema de los dulces y las chucherías es algo permanente. A los niños les gustan desde pequeños pero son malos para los dientes e impiden el sentido de

saciedad. Esos niños “insaciados” suelen tener problemas en el manejo de frustraciones, se hechan a llorar más rapido y son más difíciles de calmar. Esto no quiere decir que los niños no puedan comer dulces nunca. Pero deberían ser una excepción, respectivamente solo en dosis pequeñas.

Piensen, que con una oferta alimentaria razonable y variada pone también la base para una alimentación sana en la edad de adulto y ayuda a prevenir una futura obesidad.



Chucherías/dulces y “comida basura” no alimentan...

Dormir

Niños de la escuela primaria, sin falta, deberían dormir bastante (por lo menos nueve horas), ya que la capacidad de concentración y recepción en la escuela se ve dañada – a parte de otros motivos – por la falta de descanso. Importante es la regularidad ya que el cuerpo también coge un ritmo.

Puntos de referencia para la hora de ir a dormir son:

Primera y segunda clase: 19.30 – 20.00

Tercera y cuarta clase: 20.15 – 20.45

Quinta y sexta clase: más tardar a las 21.30

Procuren que el ritual de acostarse sea más o menos el mismo todos los días (ejemplo: 1. poner el pijama, 2. limpiar los dientes, 3. contar un cuento). Para los niños estos rituales son muy importantes y utiles. Causan un comportamiento que con su regularidad y su transcurso constante ayudan a facilitar el acostarse y a quedar a dormir. Al niño le da seguridad y protección. Y a los padres les posibilita una tarde compartida que también es importante para ellos.

Si el padre se toma el tiempo para contar un cuento antes de dormir, ganan los dos!



Deberes

También las tareas se deberían de ritualizar. Quiere decir que deberían transcurrir siempre igual y convertirse en una costumbre buena.

Cuando el niño llega de la escuela primero que meriende. Para niños con una necesidad de moverse puede ser relajante e importante salir a jugar por media hora o hora entera, después de un día largo sentado en la escuela. Es importante de tener en cuenta que no se haga muy tarde ya que con la disminución del nivel de azúcar también baja la concentración. El margen de atención disminuye por la tarde a causa del cansancio.

En el "plano de educación preescolar y educación obligatoria" ("Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule") del cantón St.Gallen existen estos puntos de referencia para la duración de los deberes **por semana**; teniendo en cuenta las horas de clase, el camino a la escuela (o a casa) y los deberes:

Por semana: 1./2. clase: 60 minutos	7. clase: 180 minutos
3./4. clase: 90 minutos	8. clase: 210 minutos
5./6. clase: 120 minutos	9. clase: 240 minutos

Estar "presente" para el niño, pero no hacer las tareas para el niño...



Normalmente los niños deberían hacer los deberes solos. Si su hijo no es capaz de empezar a trabajar solo, siéntese al principio a su lado y después dejelo seguir solo. Naturalmente, si el niño tiene alguna pregunta, ayúdelo. Tal vez, organiza el cambio de "trabajar solo" de tal forma de estar planchando en la misma habitación o trabajando en otra cosa. Al final controle si las tareas están completas y alague lo que está correcto (sobre todo un posible buen comportamiento durante el trabajo).

Puede ayudarle al niño con ejercicios suplementarios leyendo, escribiendo o calculando con él de vez en cuando, pero solo en el nivel de sus deberes escolares (es decir como si fueran tareas suplementarias). Hable con el maestro sobre la necesidad, el tema y la cantidad de lo que habría que ejercer. Establezca con el niño cuanto tiempo ha de estudiar (como máximo 15 minutos) y mantengase estrictamente a ese tiempo. Se dan buenos resultados poniendo un reloj o despertador y cuando este suene el niño puede parar, da igual en que punto se encuentre. Así se mantiene la motivación y crece el interés de hacer estas tareas extras en ocasiones siguientes – si los dos cumplen con el arreglo.

Si el niño no es capaz de hacer sus deberes como debería, en principio deale un acompañamiento estructurante (digale los pasos elementares). En cuestiones de semanas debería ir disminuyendo de poco a poco esa presencia.

Pero cuidado! Quédense con su papel de padres y ¡no se convierta en un maestro particular! La relación no debe sufrir por empollar.

2. Reglas / Arreglos y el estricto cumplimiento de estos

Tanto como los niños necesitan su espacio libre, también necesitan límites. La falta de fronteras significa para ellos una exigencia desesperante; ellos no saben lo que se vale ni lo que cuenta y mucho menos en lo que pueden confiar. En este sentido, estas fronteras/estos límites significan apoyo, seguridad, orientación y protección. Con "límites" no entendemos un rígido recorte de su tiempo libre y de su libertad o un método de sumisión. Los niños tienen que hacer sus experiencias, sus descubrimientos y poder expresarse libremente. – ¿Cómo sinó han de aprender y poder desarrollarse? – Pero necesitan límites como vías de referencia – entre las cuales se puedan mover libremente. Entendido así, los límites y las reglas son indicaciones necesarias para una evolución sana. Límites y reglas pueden ser definidas como una necesidad básica del niño.

Crear claridad

Nada créa más confusión y conflictos como inclaridad y expresiones vagas. ¿Cómo se ha de cumplir con las reglas o controlar el "no cumpliminetto" de estas si no han sido formuladas claramente? "Normalmente habíamos quedado en que ..." En esta formulación también está incorporada la excepción. ¿Vale esta regla ahora o puede el niño excepcionalmente igual? Reglas tienen que ser dichas pragmáticamente. Aún si ustedes como padres saben lo que quieren decir, para el niño una formulación así no es muy clara.

Establecer las reglas

Arreglos y reglas no solo tienen que ser claras sinó también concretas. Tienen que ser habladas exactamente con el niño. Escoja un momento calmo, hable con el niño mirándole a los ojos. Utilice un idioma que entienda el niño. Y procure que sus palabras coincidan con su mímica. Al niño lo confunde si su mímica no coincide con lo que dice (por ejemplo si su boca dice "no" y su sonrisa indica un "sí").

Las reglas tampoco tienen que ser dichas en voz alta y agresivamente. Introduzca una regla y discuta con el niño que consecuencia tendrá un traspaso de esta. Límites y reglas tienen que ser mantenidas consecuentemente, por eso, ¡no amenace con consecuencias que no pueda mantener! Reglas, por una parte, no pueden ser eliminadas, pero tampoco tienen porque valer eternamente; estas cambian y evolucionan con el crecimiento/la evolución del niño y tendrían que ser adaptadas cuando circunstancias nuevas lo requieren.

Ser consecuente con las consecuencias

Algunas consecuencias se dan solas y se entienden sin problemas: Si su hijo pierde tanto el tiempo por la mañana que llega tarde a clase, sentirá la consecuencia que ha provisto el maestro para estos casos. Deje que su hijo viva esta "consecuencia natural" – aún si se les hace difícil. ¡No lo lleve en el último momento con el coche a clase y no le lleve las cosas de gimnasia. También las consecuencias lógicas que usted ha nombrado – que guardará la pelota de fútbol en el armario por dos días si el niño juega con esta en el salón – tiene que mantenerlas incondicionalmente.



Jugar al fútbol en el salón es algo que está prohibido en la mayoría de las familias

A su hijo le hace mal si se "vuelve blando". Si usted cede, el niño tiene que probar la fiabilidad de todas las reglas (y de sus padres). Probará si con lloriqueo y protestaciones es capaz de hacer caer las consecuencias impuestas por sus padres. Pero con eso pierden su credibilidad y su fiabilidad. Después del castigo vuelva a comportarse igual como siempre con su hijo y no vuelva a mencionar lo ocurrido. Procure no estar todo el tiempo lamentando y hablando cada dos por tres sobre ese fallo; hubo el castigo que se había establecido. Con eso la cosa está zanjada y ustedes pueden ocuparse de su hijo despreocupadamente. NUNCA castigue a su hijo no dándole cariño (estando de morros y sin hablarle durante días), eso es – no solo para los niños – cruel y es malo para su evolución.

3. Organización del tiempo libre / grupo de amigos

Enseñe interés por el tiempo libre y los amigos de su hijo. Preocupese de con quién tiene que ver su hijo. Interesese por sus amigos, el camino al colegio, por saber en donde juega. Y decida cuando tiene que volver para casa. Los niños aún no saben decidir en todos los asuntos.

Organización del tiempo libre

Hobby: Estando en un grupo de deporte o música los niños pueden ganar amigos, competencias y sabiduría.

Actividades Conjuntas: Trate de hacer actividades junto con su hijo (ejemplo: ir al zoo, dar un giro en bicicleta, jugar al fútbol, ir a la piscina). Estas actividades pueden y hasta deben gustar también a los padres. ¡Nada de paseo dominical obligatorio y de sobrecarga! Alpamare, Sántis- y Europapark, Legoland y Disneyworld deben ser excursiones únicas y especiales. Experiencias personales refuerzan la relación y con eso también su influencia (positiva) en su hijo. Pero ¡no pruebe ser el “amigo” de su niño (ni tampoco de los jóvenes)! Tome en serio su papel de padre o madre. Si no se le puede distinguir de su hijo o hija algo no funciona como debería. El niño encontrará caminos y formas de hacer visible la diferencia generacional... ¡Tome en serio su papel como padre o madre!

Salidas: Las salidas son un tema permanente para padres y jóvenes. No es posible indicar una hora exacta en dependencia de la edad; existen grandes diferencias individuales, también diferencias culturales entre familias que no se pueden deshacer a receta. Nuestro consejo: Las salidas tienen que ser negociadas con los jóvenes. Para niños menores de 12 años salidas nocturnas tendrían que ser excepcionales y estar relacionadas mayoritariamente con motivos que tengan que ver con la escuela o con un grupo juvenil, con una asociación, etc.. Para niños entre 12 y 14, recomendamos que no puedan salir entre semana y que el fin de semana estén a las 21:00 en casa. Con los jóvenes a partir de 15, tendríamos que ser moderados entre semana, en el fin de semana a las 22:00 se terminó y una vez al mes pueden llegar más tarde a casa (las fiestas empiezan tarde). En esto es importante que sepan en donde y con quien esta su hijo y que si al final se va a otro lado del que habían hablado será informado. Muchos niños aprenden que reciben más libertad si informan transparentemente y si respetan los horarios.

4. Televisión / ordenador y móvil



Conectado con todo el mundo
– e igualmente solo...

Los niños tienen que aprender la competencia en la utilización de los medios de comunicación igual que leer y escribir. Enseñar a los niños el manejo adecuado con los medios, hoy, pertenece a las tareas educativas más importantes. Casi todos entre 12 y 19 años utilizan entretanto el ordenador y aún más el internet.

Televisión / ordenador – lo principal es que se mueva...

Niños no deberían estar más de una hora diaria delante de la pantalla (contando todas las formas de pantallas: juegos de ordenadores, nintendo, juegos del móvil, etc.) porque esta los inunda y los confunde con imágenes. Son inundados y sobreestimulados demasiado en una secuencia demasiado rápida sin tener la posibilidad de elaborar estas imágenes que a menudo son brutales o de otro modo demasiado difíciles de soportar. La mayoría de las veces lo horrible que aparece primero es tapado por lo que viene después. ¡También aquí se necesitan reglas! Ahorrar con las horas de televisión, cuanto más jóvenes menos (tempo máximo 30 min. Para niños hasta la 2. clase). Mire que el programa sea adecuado para la edad del niño. Por eso no deje ver la televisión incontroladamente a los niños más pequeños con los hermanos mayores. Y en general: Un televisor no tiene nada que buscar en la habitación de un niño. También después de la 3. clase es importante que un niño consuma lo menos televisión, vídeos y ordenador posible. Como padres, ustedes tienen que tener un control sobre el tiempo que su hijo mira la televisión. Estudios han enseñado que los niños que ven mucha televisión tienen notas más bajas porque al verse expuestos a impresiones emocionales fuertes, antes o después de estudiar, se les hace más difícil trasladar el saber escolar a la memoria larga. Las imágenes chocantes y emotivas tapan lo que poco antes se ha aprendido y que aún está almacenado en la memoria corta. Ya el consumo de televisión a partir de una hora puede perjudicar lo escolar. Por la mañana, antes de ir a clase, nunca se debería de mirar la tele.

Se sabe que niños inteligentes aguantan algo mejor el ver la televisión que niños más débiles, y especialmente malo es para niños inquietos. En lugar de eso ofrezcales suficientes libros y CD's (¡No DVD's!). Y especialmente valioso para la socialización son juegos juntos.

Consejos para el manejo de la tentación "televisión":

- Escoja junto con sus hijos los programas que pueden ver; lo mejor es hacerlo para toda la semana.
- Conceda un "bono/vale de televisión" – Un bono vale para un cuarto de hora de televisión.
- Dependiendo de la edad, el niño recibe una cierta cantidad de bonos para una semana que puede usar para series que correspondan con los programas que se había hablado.
- Enséñele que existen diferencias de calidad entre los programas; para ciertas series tiene que entregar la cantidad doble de bonos (ejemplo: "Spongebob Schwammkopf": 2 bonos; Documentales o programas informativos: 1 bono).
- Introduzca días sin televisión.
- Acompáñelo lo más tiempo posible mientras que su hijo mira la televisión y hable sobre lo visto. Especialmente aclare que personas que mueren en guerras verdaderas no resucitan mientras que en las películas – cuando se vuelve a ver la película una segunda vez - vuelven a vivir...
- Fíjese en las edades recomendadas para las películas de vídeo/DVD y juegos de ordenador.
- Favorezca la compra de software adecuada para la edad – e impida así la dependencia de cambiar copias ilegales.
- Hagale a su hijo muchas sugerencias con otras posibilidades para el tiempo libre y juegue con ellos.
- Enséñele que no es necesario ver todos los días la televisión, haciéndolo usted mismo. Niños aprenden el manejo de los medios en casa y no con sus amigos.

Teléfono móvil

Móviles pueden contribuir a la aumentación de la seguridad de los niños cuando estos o sus padres no están en casa. Pero también puede ser abusado de ellos en modo de usarlos para mandar humillaciones (a veces hasta de caracter sexual) por SMS y para mobbing, contra cuales su hijo no se puede defender ya que los remitentes de estos SMS o e-mails quedan desconocidos. También esconden riesgos si tienen una conexión directa al internet y con ello a espacios de chateo (chat-rooms), a paginas pornográficas con ofertas pederastas y a ofertas de juego.

Naturalmente, móviles también tienen su lado positivo – a parte del ya mencionado componente de seguridad. Por eso no hay nada que decir en contra de la posesión de un móvil mientras que se tomen en cuenta ciertas medidas de seguridad. Recomendamos de permitirles a los niños solo móviles con cartas recargables. Así su hijo reconocerá la relación entre tener dinero y poder gastarlo. Aprende de este modo a repartir el saldo ya que “lo gastado, gastado está”. Piensen que con un móvil con abonamento, niños y jóvenes, fácilmente pueden llegar a endeudarse; ya solo el bajarse sonidos de música, que está tanto de moda, vale mucho. Es bueno contactar con una oficina de asesoramiento de presupuesto cuando se tienen problemas con deudas y para deshacerse de estas (véase atrás donde las direcciones; Budgetverarbeitungsstelle).

El manejo del dinero tiene que aprenderse – o uno aprende por propias experiencias



5. La paga

Con la paga se persigue una meta: El niño debe aprender un manejo del dinero adecuado. La paga no debe estar condicionada, no debe ser una recompensa por ayudar en casa (como por sus obligaciones semanales), ni debe ser disminuida o quitada como castigo. Tampoco es sensato dar dinero por notas buenas; la buena nota en si ya es una recompensa por un rendimiento que hizo para si mismo. A usted tampoco le vendría en mente que su hijo le tuviera que pagar por tener una nota entre 3 y 4 o más baja. Un buen comportamiento escolar (según el maestro y usted) al final del semestre puede ser recompensado con una pequeña “paga extra”.

El niño solo puede aprender el manejo del dinero si puede disponer de él el mismo y sin que tenga que dar cuentas. Puede ser que lo gaste al momento y que no tenga nada para lo

que quede de mes (entonces es aconsejable de dar el dinero semanalmente), pero también existen niños que lo ahorran todo. Una hucha personal es importante en el manejo del dinero. Igualmente es importante hablar en casa sobre el tema del dinero. Los niños tienen que enterarse que también ustedes como padres tienen que ahorrar para cumplir sus sueños y que tienen que trabajar por su dinero. Por eso no se puede indicar la dimensión de la paga en general, sino que tiene que ser adaptada a la situación financiera de la familia. Los padres tienen que acordar primero con los niños/jóvenes para que se ha de usar la paga y para que cosas existe un "crédito extra", p.e. para ropa o comidas fuera de casa. Unos puntos de referencia, los da la oficina de de asesoramiento de presupuesto suiza (dirección de internet atrás), que provee las siguientes cantidades como sensatas:

Para los pequeños:	por semana	1.— a 1.50 Fr. en la primera clase 1.50 a 2.— Fr. en la segunda clase 2.— a 2.50 Fr. en la tercera clase 2.50 a 3.— Fr. en la cuarta clase
a partir de la quinta clase:	al mes	15 – 25 Fr. de 11 a 12 años 25 – 35 Fr. de 13 a 14 años 35 – 50 Fr. de 15 a 16 años
		50 – 250 Fr. para estudiantes del bachiller (Kantonsschule) y chicos en un aprendizaje (dependiendo de lo que los jovenes han de pagar por si mismo).

A los jóvenes es recomendable de ingresarles el dinero a una cuenta con la que no se puedan endeudar.

Con la paga pueden aprender a gastar solo la cantidad de dinero que tienen a disposición. Al principio puede ser que no funcione: Ocurren fallos de los cuales los niños aprenden. ¡No se deje ablandar por una hucha vacía y un niño decepcionado! Enseñe como lo puede repartir mejor (por ejemplo con apuntes) y no le dea un adelanto o un crédito – así solo le enseña al niño que se puede vivir más allá de sus límites y que hacer deudas está a la orden del día. El niño empieza a desarrollar una idea que siempre habrá alguien que le ayude a salir de los problemas (Ayuda de asesoramiento de presupuesto: Dirección de internet atrás; Budgetierungshilfen).

6. Educación sin violencia

¡Nó pegue! Niños que son pegados no son capaces de crear una autoestima adecuada. Padres y hermanos ejercen como modelos.

Niños que son pegados en situaciones de conflicto también recurren a la agresión.



Niños necesitan amor

La mejor alimentación y el entorno más seguro no llegan para una evolución sana. Niños que no se sienten amados pueden ir quedándose sólo y se atrofian mentalmente. Los niños deben sentir que son amados como son y que ese amor no se pierde si cometen un fallo. (Amor no tiene nada que ver con "permitir mucho". Amor no excluye el poner límites y el reaccionar consecuentemente.)

¿Sabes cuanto te quiero?



Niños también necesitan aprobación y elogios

Aunque el resultado (de la ayuda) no corresponda con nuestras esperanzas deberíamos igualmente elogiar al niño y enseñarle con esto que el esfuerzo vale la pena. Si la vagilla no está seca del todo es un detalle; pero si el niño generalmente no quiere ayudar existe un problema. Solo si es elogiado por su esfuerzo ha de probar otros intentos. Enséñele que estima su esfuerzo y que se alegra por ello. Solo después también puede enseñarle como podría hacer el trabajo aún mejor. Digale lo más exacto posible lo que desea y como lo quiere. ¡No solo diga lo que no quiere! Lo deseado debe ser claramente reconocible para el niño. Ponga lo bueno en primer plano y no lo que hizo mal.

Elogie con palabras pero también con una sonrisa con una mirada y con un gesto. Se puede enseñar al niño de muchas formas diferentes que uno se alegra de ver que quería hacer algo bien.

¡No existe educación sin fallos!

Los padres siempre se hacen la pregunta de que habrían debido, podido, hubido ... hacer mejor. Hacerse esta pregunta no se puede evitar. ¡La educación perfecta aún tiene que ser encontrada! Por eso, no se desanime. Aunque existan verdaderos fallos en la educación (ejemplos: golpes y otros tipos de agresión). Todos cometemos fallos - padres como hijos.

Cuando igualmente pierda la paciencia

Castigos físicos siguen siendo los más comunes. Motivos de ello son desamparo, exigencias demasiado altas y estrés. No siempre somos capaces de reaccionar con calma. En una situación así se vale:

¡Alto!
¡Antes pensar – después reaccionar!
(por ejemplo contar hasta 20)



Asegúrese que su hijo está bien atendido, que no le pueda pasar nada – para poder retirarse.

Hagase un té o un café, relajese con un baño o con su música preferida. Retírese a otra habitación o salga al aire libre. Respire profundamente o cuente por lo menos hasta veinte. O llame a alguien en quién confíe. Un número de emergencia importante en situaciones en las que siente que va a explotar es el “número de emergencia para padres”:
Tel. 071/244 20 20.



Ganar distancia, relajarse, pensar
–
Y hacerse algún bien a si mismo!

Tiene que notar que se ha calmado por fuera como por dentro antes de volver a donde su hijo.

Y si alguna rara vez pasa igual que se le escapa la mano, también se pueden disculpar los padres por haber hecho un fallo. El niño estará satisfecho y le perdonará y aprende con esto que también los padres hacen fallos y los reconocen.

Vale, nada de pegar – pero ¿cómo reaccionar?

Un método mágico es el humor. Con sosiego se sobreviven mejor situaciones delicadas. Pruebe actuar de otra forma si lo intentado hasta ahora no funciona. También puede disminuir un comportamiento no deseado dirigiéndolo hacia vías limitadas, eventualmente hasta permitirlo en ciertas ocasiones, por ejemplo podría estar permitido de eructar y de hacer ruido al comer – cuanto se quiere – una vez al mes (el atractivo se apagará rápido).

Hay que distinguir castigo y consecuencia. La prohibición de salir por no haber recogido la habitación es un castigo ya que no tiene conexión directa con el “fallo”. Si la prohibición de salida tiene que ver con la llegada tarde de una fiesta, es una consecuencia lógica. ¡Tome medidas que sean comprensibles! Si la causa y la consecuencia tienen conexión los castigos tienen un sentido y son comprensibles para el niño. Así tiene la posibilidad de aprender de ello. Castigos – o mejor consecuencias – nunca deben tener un carácter vengativo.

Séa creativo e ingenioso y si se le terminan las buenas ideas o si son poco eficaces busque consejo en una oficina de asesoramiento educativo. No es una señal de debilidad, sino que es un perfeccionamiento preciso. Para cualquier otra actividad de gran responsabilidad tenemos que formarnos y hacer exámenes (ejemplo: un trabajador tiene que hacer un examen de maestría para poder formar aprendistas).

7. Escuela

Piense que la escuela tiene más o menos el mismo significado para su hijo como el lugar de trabajo para usted. Y eso no es poco; cuente las horas que los niños pasan en la escuela y que trabajan en casa para ella.

Cooperación padres – escuela

¡La escuela no es solo cosa del maestro! Es importante que coopere con la escuela para que se le posibilite un buen clima para aprender a su hijo. Eso significa que hable frecuentemente con el maestro de sus hijos y que también de vez en cuando haga una visita escolar. En las leyes de enseñanza primaria cap. VI, art. 92 – 97 están escritos los derechos y deberes de la escuela y los padres sobre este tema. Muy importantes son art. 92: “Escuela y padres trabajan juntos en la educación y formación” y art. 96: “Los padres tienen que indicar a los hijos de visitar regularmente la escuela y de obedecer las ordenes a base de art. 34 (medidas favorables) de esta ley”. Según el ZGB (libro de leyes civiles) art. 302 “los padres están obligados a proporcionarle a su hijo una formación general y profesional adecuada y lo más correspondiente posible a sus capacidades y aficiones. Por este motivo tienen que trabajar junto con la escuela...”. Conozca el sistema escolar de su cantón y conozca también sus cosas especiales.



Solo si maestros y padres hacen todo lo posible, el niño podrá vivir la evolución que le corresponde. La escuela no puede cargar sola con la responsabilidad de la evolución escolar. Ustedes como padres, son y serán las personas más importantes en la vida de su hijo.

Atrévase a pedir información!

Consultorios:

Las direcciones y los números de teléfono de **todas las oficinas regionales** del servicio de psicología escolar del cantón St. Gallen (Gossau, Jona, Lichtensteig, Rebstein, Rorschach, Sargans, Wil) se pueden encontrar bajo: www.schulpsychologie-sg.ch

o en la oficina central en Rorschach 071 858 71 08

In Via 071 243 78 02
Fachstelle Kinderschutz
Falkensteinstr. 84
9006 St. Gallen

Beratungsstelle für Eltern von Kindern im 071 227 11 70
Säuglings- und Vorschulalter
Rosenbergstr. 82
9000 St. Gallen

Beratungsstelle für häusliche Gewalt 071 229 26 30
für gewaltausübende Personen
Oberer Graben 22
9001 St. Gallen

Sozialpsychiatrische Beratungsstelle 071 227 12 12
für Erwachsene
Region St. Gallen
Rosenbergstr. 32
9000 St. Gallen

Kinder- und Jugendhilfe 071 222 53 53
Frongartenstr. 11
9001 St. Gallen

Kinder- und Jugendhilfe 081 723 62 02
Bahnhofstr. 6
7320 Sargans

Kinder- und Jugendnotruf 071 243 77 77

Krisenintervention bei ausserordentlichen 0848 0848 48
Ereignissen im Schulbereich
(Schulpsychologischer Dienst des
Kantons St. Gallen)

Schulpsychologischer Dienst der Stadt St. Gallen
Bahnhofplatz 7
9000 St. Gallen 071 224 54 36

Literatur- und Quellenangaben:

„Von mir hat er das nicht!“, über die Tücken des Elterndaseins, Chr. Ankowitsch/B. Scheuner, ISBN: 3-426-27317-9

„Lexikon der Erziehungsirrtümer“, von Autorität bis Zähneputzen, A. Bischoff, ISBN: 3-8218-3915-5

„Grosse Kinder“, die aufregenden Jahre zwischen 7 und 13, O. Enderlin, ISBN: 3-423-36220-0

„Kinder brauchen emotionale Intelligenz“, J. Gottmann, ISBN: 3-453-14950-5

„Pubertät – echt ätzend“, gelassen durch die schwierigen Jahre, A. Guggenbühl, ISBN: 3-451-05482-5

„Entscheidende Kinderjahre“, ein Handbuch zur Erziehung von 0 bis 7, Ch. Kutik, ISBN: 3-7725-1898-2

„Kinderjahre“, die Individualität des Kindes als erzieherische Herausforderung, R. Largo, ISBN: 3-492-23218-3

„Babyjahre“, die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht, R. Largo ISBN: 3-492-21977-2

„Mit Kindern richtig reden“, wirksam erzählen, ermahnen, erklären, D. Liebich ISBN: 3-451-05312-8

„Schulkind! 5-12 Jahre“, von der Einschulung bis zur Pubertät. Lernen nicht nur in der Schule. Starke Eltern, starke Kinder, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-91-7

„Kinder! 0 – 6 Jahre“, vom Säugling bis zum Vorschulkind, R. & G. Niklewski, ISBN: 3-931908-73-9

„Lexikon der populären Erziehungsirrtümer“, Fehlinterpretationen und Halbwahrheiten von Alkohol bis Zucker, U. Pollmann, S. Warmuth, ISBN: 3-492-24023-2

„Kinder stark machen für die Schule“, Schulunlust – was tun?, P. Veth ISBN: 3-451-05390-X

„Mut zur Erziehung“, E. Zeltner, ISBN: 3-423-36048-8

„Weder Macho noch Muttersöhnchen“, Jungen brauchen eine neue Erziehung, E. Zeltner, ISBN 3-423-36123-9

Gratis Ratgeber „Abenteuer Familientisch“ Schweizer Milchproduzenten SMP, Contact Center, Postfach, 3024 Bern, Fax 031 359 58 55 Marianne Botta Diener, Kinderernährung gesund und praktisch. 2. Aufl., 2005, Beobachter-Buchverlag

„Klicks-Momente“, So unterstützen Sie Ihr Kind bei der Medienkompetenz, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wohin gehst du?“, So schützen Sie Ihr Kind, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

„Wege aus der Gewalt“, So schützen Sie Ihr Kind vor Gewalt, Programm Polizeiliche Kriminalprävention, Zentrale Geschäftsstelle Taubenheimstrasse 85, D-70372 Stuttgart, www.polizei.propk.de

Budgetberatung Schweiz, Arbeitsgemeinschaft Schweizerischer Budgetberatungsstellen (ASB), www.asb-budget.ch

Justitia Inkasso: www.my-money.ch (Budgets erstellen)

"Grenzen setzen bei Kleinkindern", Grenzen setzen bei Primarschülern", "Grenzen setzen bei Jugendlichen": 3-teilige Serie des "Tages-Anzeigers", einzusehen unter www.tagesanzeiger.ch/zuerich

Kinderschutz Schweiz, im Internet: www.kinderschutz.ch

„Erziehungsplan Kindergarten Lehrplan Volksschule“, Kanton St. Gallen

Gesetze: „VSG Volksschulgesetz, Kanton St. Gallen“
„ZGB Schweizerisches Zivilgesetzbuch“