



M<sup>a</sup> Luisa Ferrerós

0-12  
años

# Pórtate bien

El método a medida  
para entender y educar a tus hijos

Prólogo del Dr. Eduard Estivill

***Pórtate bien***

M<sup>a</sup> Luisa Ferrerós

## ***Pórtate bien***

El método a medida para entender y educar a tus hijos

## Índice

Prólogo, por el doctor Eduard Estivill	11
Introducción	13
Las claves del método educativo	17
<b>Primera parte</b>	
<b>Primera infancia, de los 0 a los 3 años</b>	<b>53</b>
Las conductas más habituales y cómo enfrentarnos a ellas	55
Aprendizaje conductual	63
Pataletas, rabietas, lloros incontrolados...	
Cómo controlar esas situaciones	70
Cómo conseguir que aprendan hábitos de higiene, a dormir solos, a que obedezcan a la primera... El camino hacia la independencia	76
Prioridades que hemos de tener. La regla de oro a esta edad es... ¡amor a granel!	84
¿Cómo puede crear tantos problemas un bebé tan pequeño? Las excepciones	90

Qué hacemos con el chupete, el pañal, la inapetencia... ¿Lo podemos coger en brazos? ¿Es bueno que venga a dormir a nuestra cama?...	100
---	-----

## Segunda parte

<b>Niños de los 3 a los 6 años</b>	115
Cómo podemos introducir la disciplina en su vida	119
Mamá no está. Su primera independencia	127
Adaptación al ritmo escolar. Problemas más frecuentes, dislexia, hiperactividad, tics...	132
Papitis y mamitis. El Complejo de Edipo y el Complejo de Electra	143
Los primeros amiguitos. La sociabilidad	147
Crecer con hermanos... y sin rivalidades. Los primeros celos	153
Algo no va bien. Cómo detectar si nuestro hijo está sufriendo, con o sin motivo	167

## Tercera parte

<b>Niños de los 6 a los 12 años</b>	177
El razonamiento es la base. Hay que llegar a acuerdos	179
Las primeras mentiras	188
Deberes, deportes y tiempo libre... ¿Lo hemos de dejar elegir?	192

¿Qué pasa con la realidad virtual? ¿Por qué se enganchan horas y horas? Criterios que debemos seguir	202
Identificación de roles. Miedo a crecer y rebeldía	209
Formar una autoestima adecuada, la clave del criterio propio	218
Aprende a comunicarte con tu hijo	230
Cuál es el papel de los padres	237
<b>Cuarta parte</b>	
<b>Las dudas de los padres</b>	243
El decálogo del buen padre	247
Preguntas y respuestas sobre las situaciones más comunes	249
<b>Quinta parte</b>	
<b>El cuadernillo de los comportamientos de tu hijo</b>	259

## Prólogo

Recuerdo bien cómo hace ya algunos años, una despierta psicóloga, M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós, acudía a las clases de Patología del Sueño que impartíamos en nuestra Unidad del Sueño del Institut Universitari Dexeus. Eran sesiones abiertas a médicos y a otros profesionales del campo de la salud que se interesaban por el conocimiento del sueño. Personalmente siempre he pensado que psicólogos y pedagogos deben tener un papel importante en el tratamiento de patologías específicas del sueño, como era el caso de los insomnios, tanto en niños como en adultos.

La medicina siempre avanza gracias a otras ciencias. La química y la física han sido y siguen siendo básicas en el conocimiento de las enfermedades y junto con otras muchas disciplinas nos permiten llegar a nuevos tratamientos. La psicología y la pedagogía son dos de estas ciencias, antaño poco valoradas, que han sido fundamentales para mejorar el conocimiento y, consecuentemente, el tratamiento de problemas comunes en

la infancia. Mis libros sobre el sueño *Duérmete niño, Vamos a la cama* y el recientemente aparecido *Método Estivill. Guía rápida*, así lo demuestran. Los conocimientos biológicos sobre el desarrollo del ritmo circadiano y el uso de técnicas conductuales son las bases del reconocimiento público que han tenido.

Por este motivo, es un honor prologar un libro como el de M.<sup>a</sup> Luisa, donde la metodología de la modificación conductual es la base de casi todos sus sabios consejos. *Pórtate bien* es un práctico manual para enseñar buenos hábitos a los niños y proporcionar información a los padres, de forma que se sientan un poco más seguros en el momento de tomar decisiones sobre la educación de sus hijos, no siempre fáciles, ya que los niños son muy listos.

DR. EDUARD ESTIVILL  
Jefe de la Unidad del Sueño  
Institut Universitari Dexeus, Barcelona



## Introducción

¿Por qué es necesario un libro sobre cómo educar, si resulta que cada niño es diferente, cada situación un mundo y cada padre tiene una forma personal de afrontarlo? Precisamente, porque los niños no nacen con un libro de instrucciones bajo el brazo y los padres se encuentran día a día con el dilema de tener que tomar pequeñas y diferentes decisiones a lo largo de la infancia del hijo. Ante situaciones como «no me come», «no hay manera de quitarle el chupete», «llora por todo», «tiene pataletas tremendas», «no duerme por las noches», nos planteamos constantemente: «¿Qué hacemos?»

Y nuestras múltiples dudas reciben variados consejos de las más diversas fuentes, desde la vecina a la que a su hijo le pasaba lo mismo que al nuestro hasta la amiga que nos advierte de los peligros posteriores, «ya verás... si le dejas hacer eso, nunca más te hará caso», pasando por las abuelas que intentan ayudar y a menudo te confunden... Y, después de todo eso, aún nos fal-

ta lo más importante, ponernos de acuerdo papá y mamá. De ahí la razón de este libro, resolver todo lo anterior y, sobre todo, responder a la cuestión más importante, «¿lo estamos haciendo bien?», que se plantean la mayoría de padres.

Educar significa poner límites a la conducta de nuestros hijos, lo que puede variar significativamente dependiendo de la edad. La educación de nuestros hijos es una carrera de fondo, en la que cada día se van alcanzando pequeños objetivos, que nos permitirán construir unos sólidos cimientos sobre los que se asentarán las futuras reacciones de nuestros hijos.

Cada situación genera un aprendizaje, tanto para padres como para hijos, la educación es una tarea en la que se precisa una gran dosis de observación y de paciencia. Cada niño reacciona de manera diferente ante la misma situación y cada padre también... Para poder aplicar nuestro método educativo hemos de estar dispuestos a emplearnos a fondo. Implicarnos tanto emocional como intelectualmente, ya que una de las premisas fundamentales de este método se basa en la comprensión objetiva de vuestro hijo a lo largo de su desarrollo. Al igual que el pediatra anota periódicamente el peso y la talla del niño, los padres anotarán una serie de variables emocionales, que serán los datos objetivos desde los que aplicaremos nuestras pautas educativas

y extraeremos útiles conclusiones. Éstas no se verán distorsionadas por lo que a uno o a otros les ha parecido entender, oír o interpretar, sino que serán datos reales.

Esta nueva y revolucionaria técnica es lo que facilita enormemente la tarea educativa y consigue un nivel de eficacia sorprendente, el 90 % de los casos en los que se ha aplicado. El método educativo que proponemos en esta obra va más allá de inculcar a los niños que digan gracias cuando se les hace un regalo o pidan las cosas por favor, sino que pretende transmitir el porqué de estas conductas.