

# Sí, mamá

Las soluciones más eficaces para que tus hijos  
se porten bien, de la niñez a la adolescencia

**M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós**



**Sí, mamá**

**Sí, mamá**

Las soluciones más eficaces  
para que tus hijos se porten bien,  
de la niñez a la adolescencia

**M.<sup>a</sup> Luisa Ferrerós**

## Índice

Introducción	11
El método educativo según la psicología sistémica	13
Normas básicas para enfrentarse con éxito a la educación de los hijos	15
<b>Primera parte. 0-2 años: Sentamos precedentes</b>	
Ponte en su piel	23
Ya somos padres. Cómo pasar de pareja a familia	27
Descubre qué tipo de bebé tienes entre manos.	
Test del temperamento motriz	31
¿Por qué son tan distintos los niños y las niñas?	
Diferencias educativas	36
El llanto. ¿Qué hacer cuando llora?	39
Adiós, querido chupete	43
Vamos a la cama. Enséñale a dormir	48
A comer... sin problemas	54
El patito feo. Cómo fomentar su autoestima	59
Está aprendiendo. Ayúdala a descubrir el mundo que le rodea	64
Cómo estimular su aprendizaje	67
Ya gatea, pero todavía no anda... ¿Qué hacemos?	73
Mira quién habla	80
Pataletas y berrinches. La pequeña adolescencia	83
Cómo establecer límites (evitando las riñas)	88
Hábitos básicos. ¡A recoger!	92

## Segunda parte. 3-6 años: Etapa de entrenamiento

Los primeros problemas	97
¡Pañales fuera!	98
Papitis y mamitis. Los complejos de Electra y Edipo	101
No quiere ir al cole, ¿qué hacemos?	104
Se vuelve a hacer pipí	109
Sus primeros amigos. ¿Aprendiendo a compartir?	114
Tengo un hermanito. Los primeros celos	118
Un Pinocho en casa. ¿Mentiras o imaginación?	125
Despacito y buena letra. El cole empieza a ser algo serio	129

## Tercera parte. 7-10 años: Etapa escolar

De tú a tú	135
Niños estresados	136
Ha suspendido: ¿son tan importantes las notas?	139
¿Hay distintos ritmos de aprendizaje? Averígualo	144
Le llaman Dumbo: ¿es acoso escolar? El <i>bullying</i>	149
Toma cosas «prestadas». El valor de las cosas	158
Pequeños televidentes: ¡peligro, anuncios!	161
Peter Pan y Wendy no quieren crecer	165
¡Tierra trágame! La timidez	168
No para quieto, ¿es hiperactivo?	170
Mi hijo tiene tics	174
Niños despistados, padres desesperados	176
Crecer con hermanos y sin rivalidades. ¿Por qué se pelean?	181

## Cuarta parte. 11-13 años: La pubertad

La edad del pavo	191
Gánate su confianza, ¡funciona!	193
Cómo superar el enfrentamiento generacional	195
La pubertad: su cuerpo está cambiando muy de prisa	201
Trastornos alimenticios. Anorexia y bulimia	205
La búsqueda de una estética propia. Las modas	212
Retos intelectuales, personales y de integración	216

<b>Quinta parte. 14-18 años: La adolescencia</b>	
Rebelde... ¿sin causa? La transgresión de la norma	223
Las claves para tratar a un adolescente:	
comunicación y respeto mutuo	225
La autoridad compartida. ¿Dónde ponemos los límites?	230
Nos asaltan las dudas. Cómo detectar y prevenir adicciones	233
Los fines de semana, batalla campal	239
Violencia y videojuegos	243
Internet y las relaciones virtuales	245
La cleptomanía juvenil	248
El sexo en la adolescencia	251
Ayúdale a volar con sus propias alas	254
<b>Conclusión</b>	259

## Introducción

La educación no es algo inmediato, sino que se trata de un proyecto a largo plazo que hemos de construir día a día y en el que nos hemos de marcar unos objetivos. Para ello, ambos padres debemos estar de acuerdo y dar pautas claras, pero sobre todo hemos de tener claro adónde queremos llegar.

Normalmente, al tener un hijo se piensa en el nombre, en lo que nos gustaría que fuera de mayor, a qué colegio le llevaremos. Pero casi nunca nos planteamos *cuál es nuestro proyecto educativo*, qué le queremos enseñar.

Muchas veces hemos oído que se aprende de la propia experiencia y que de poco valen los sermones, pero ¿es verdad que lo que los padres hemos aprendido de la vida no se lo podemos transmitir a nuestros hijos?

En este libro vamos a intentar contestar a esta pregunta y a otras que nos planteamos como padres de unos hijos que van a vivir en el siglo XXI, con unos parámetros a menudo inimaginables desde nuestra perspectiva.

Hoy nos planteamos cómo prevenir, y no que se enganchen a las drogas o fumen marihuana, sino que lo hagan a las nuevas drogas de diseño, fantasmas que nadie controla, y entre las que están también las pastillas para adelgazar o para rendir más en los exámenes o en la cama.

Nos preocupa el Sida, los preservativos, que estén bien informados, pero lo que más nos preocupa es que todo esto va muy rápido. La ESO empieza con once-doce años, y con la entrada en ese ciclo escolar se adelantan los nuevos conflictos que nos plantean nuestros niños del futuro.

Por otra parte, los medios de comunicación audiovisual proporcionan una gran cantidad de información que a duras penas pueden llegar a digerir.

Desde que nacen, su vida transcurre frente a una pantalla de televisión, que ya desde ese momento condiciona su comportamiento y configura su idea del mundo que les espera.

El objetivo primordial de este libro es tratar de transmitir cómo evoluciona la mente de los niños desde que nacen hasta que son adolescentes. Mi experiencia en la investigación y la práctica diaria en la consulta psicológica tanto con padres como con hijos me lleva a ello. Llevo mucho tiempo detectando dificultades de comunicación, de interpretación entre las dos generaciones. Es normal que a los hijos les cueste ponerse en la piel de sus padres, ya que no tienen referentes, pero ¿por qué cuesta tanto a los padres bajar al nivel de sus propios hijos?

¿Por qué es tan difícil imaginarse lo que le pasa a nuestro hijo por la cabeza cuando tiene dos o cinco o quince años? ¿Dónde está la memoria personal para recordar nuestra infancia?

Ya sé que me diréis que eran otros tiempos, pero eso, precisamente, ya lo decían nuestros padres.

*Hay que implicarse, sin límites, sin miedo.*

Aunque es difícil, hay que dedicarles tiempo. Los resultados os sorprenderán y el orgullo que sentiréis es impagable, indescriptible. Para todo lo demás (como dice un anuncio de tarjetas de crédito, por cierto) ya está nuestra complicada sociedad de consumo.