

## Guía para padres *¡Así no se juega!*

Tiene usted entre sus manos...

Algo más que un cuento, una colección nueva que trata de recuperar la filosofía de las historias con enseñanza, dando una oportunidad a los padres para disfrutar con sus hijos, al tiempo que potencian el poder educativo de los cuentos.

**Cada cuento** contiene una atractiva historia, que se acompaña de bonitas ilustraciones y una enseñanza final que se presenta al niño en forma de una actividad sencilla para realizar con papá y mamá.

La colección está **dirigida a niños entre los 5 y 10 años** (y a sus familias), especialmente a aquellos más inquietos, impulsivos, que tienen más dificultades para controlar sus emociones, a los que les resulta más difícil ponerse en la perspectiva de los demás y que necesitan cierto entrenamiento en habilidades sociales. Son especialmente indicados, por tanto, para niños con Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) o Asperger.

**La actividad** que se propone al final de cada cuento, ayuda al niño a entender el mensaje central de la historia y a conectarlo con su propia realidad, proporcionando a los padres un soporte para ayudar a sus hijos a adquirir nuevas estrategias con las que manejarse mejor en el futuro.

**El tema de las historias** ha sido elegido cuidadosamente por un grupo formado por especialistas en educación y por padres, y se basan en experiencias reales. Abordan, de forma muy original, problemas cotidianos importantes en la vida de los niños y escasamente tratados en la literatura infantil.

**Una guía para padres**, en pequeño formato independiente, acompaña a cada cuento para orientar las actuaciones educativas.

**La colección Cuenta Contigo** ofrece los siguientes títulos:

—**Cuento 1: PERSONAS DE COLORES**, enseña a los niños cómo deben tratar y relacionarse con las personas conocidas y con las extrañas en función de la confianza y familiaridad que tengan con ellos.

—**Cuento 2: ELENA Y EL CAMINO AZUL**, ayuda a los niños a tomar conciencia de cómo una mala decisión puede conducir a muchos errores y a llevarnos por un mal camino; y cómo, adelantarse a las consecuencias, puede ayudarnos a tomar perspectiva y a cambiar a tiempo.

—**Cuento 3: PREPARÁNDOME PARA IR DE CUMPLEAÑOS**, ayuda a los niños impulsivos a manejarse mejor en los cumpleaños, evitando los conflictos que les llevarían al rechazo por parte de sus compañeros.

—**Cuento 4: LA GYMKANA DE EMOCIONES**, sugiere a los niños una serie de pasos-guía que les pueden resultar muy útiles para saber cómo salir de *situaciones problema* cuando se dan cuenta de que no han hecho las cosas como deberían.

—**Cuento 5: ¡ASÍ NO SE JUEGA!**, nos enseña que hay muchas posibilidades de entrar en relación con los demás de manera positiva, y que una de las más eficaces es mostrando nuestras cualidades. Llamar la atención de manera negativa no trae nunca nada bueno.

—**Cuento 6: HACER AMIGOS**, quiere proporcionarnos algunas estrategias para favorecer el hacer amigos y saber conservarlos, aprendiendo la manera adecuada de tratarlos y diferenciando los distintos tipos que existen de amistad.

Le proponemos disfrutar con el cuento junto a sus hijos, dialogar con ellos sobre el tema propuesto y realizar conjuntamente la actividad que se propone al final de cada historia. En la guía de padres encontrará algunas sencillas sugerencias que le podrán ser de mucha utilidad y le ayudarán a enriquecer las relaciones con sus hijos.

# Cuento 5

## ¡Así no se juega!

### Objetivo de este cuento

El cuento “¡Así no se juega!” está especialmente indicado para ayudar a los niños que necesitan aprobación social, evitando encontrarse en situaciones inadecuadas para conseguir recibir atención.

### Resumen de la historia

Javi es un chico que se aburre en el colegio, ninguna actividad de las que realizan sus compañeros le atrae. En el recreo, sus amigos juegan al balón prisionero. Javi quiere jugar y cuando consigue el balón, ¡lo lanza fuera del colegio! La situación se resuelve cuando su profesor propone realizar una actividad a toda la clase. Nuestro protagonista saca a relucir sus cualidades y aprende una técnica para jugar de forma correcta al balón prisionero. La solución: averiguar qué sabe hacer bien.

### ¿A quién va dirigido?

Este cuento está dirigido a aquellos niños que tienen dificultades para conseguir destacar ante sus compañeros por sus cualidades positivas, por lo que, con frecuencia, acaban entrando en una cadena de “malas actuaciones” en público. Son chicos y chicas que, en busca de la aprobación de sus iguales, se sienten tentados a llamar la atención de cualquier forma y en cualquier circunstancia, sin atender a las consecuencias que aquello les acarrea. Pero también está dirigido a aquellos más inseguros y de comportamiento discreto, que están excesivamente preocupados por agradar a sus compañeros. En definitiva, resulta útil para todos los niños y niñas que necesitan profundizar en la búsqueda de sus buenas cualidades personales.

### ¿Qué aprenderán?

Esta historia ayudará a los niños a:

- Analizar las situaciones problemáticas en las que se ve envuelto el protagonista, comprender el por qué de su comportamiento inadecuado y aventurar las consecuencias negativas que dicho comportamiento tiene a largo plazo.
- Reflexionar sobre las semejanzas del protagonista con el comportamiento que tienen sus hermanos, primos u otros compañeros de clase.
- Tomar conciencia de las situaciones en las que ellos tampoco pueden evitar actuar del mismo modo.
- Centrarse en la búsqueda de las cualidades positivas que a todos nos definen.
- Encontrar alternativas positivas e incompatibles con el comportamiento inadecuado, para dar los primeros pasos para “el cambio”.

### Consejos para papá y mamá...

Este cuento nos enseña cómo ayudar a mejorar el autoconcepto y la autoestima de nuestros hijos, lo que redundará en un mejor ajuste social. A continuación, presentamos algunas sugerencias que pueden resultar de ayuda.

- En Psicología, llamamos **autoconcepto** a la idea que el niño tiene de sí mismo (cómo él cree que es), y **autoestima** a la respuesta afectiva que el niño muestra ante dicha idea, es decir, si le gusta o no le gusta ser cómo es. Para formar su autoconcepto, los niños se miran en las personas que les rodean, especialmente en sus padres y, como si de un espejo se tratara, toman ese reflejo para dar forma a la idea que tendrán de sí mismos. Por lo tanto, es importante tener en cuenta que aquello que les decimos condicionará el modo en que construyan su autoconcepto y su au-

teostima, y también, su forma de comportarse. Por lo tanto, un niño que oye constantemente que es malo, seguirá portándose mal y un niño al que su familia apoda constantemente como “un desastre” (aunque sea de forma divertida) tendrá menos oportunidades de cambiar.

- Si queremos que nuestros hijos construyan un auto-concepto sano de sí mismos, está claro que debemos resaltar su cualidades positivas (pero de forma realista, sin exagerarlas ni magnificarlas, aunque dentro de la idea de que “para tu mamá o tu papá” siempre serás el mejor). También es fundamental ayudarles a aceptar de sí mismos aquello que no pueden cambiar. De nada nos servirá decirle una y otra vez que es muy listo, si no consigue aceptar, por ejemplo, su baja estatura. Por lo tanto, para que nuestros hijos crezcan a gusto consigo mismos, tan importante es resaltar sus virtudes como ayudarles a tolerar sus frustraciones.
- El niño contrasta pronto la información que recibe de los padres con la de otros adultos y con la que procede de sus compañeros. A partir de los 9 años, gustar a los amigos comienza a convertirse en algo muy importante que alcanzará su punto álgido durante la adolescencia. Conseguir la aprobación y llevarse bien con los compañeros de la misma edad es más difícil que relacionarse con niños mayores (que suelen tener una postura más tolerante y comprensiva con los pequeños) o con los de menor edad (a los que siempre es más fácil convencer y manejar). Los niños de la misma edad no se andan con rodeos: si les gustas, te lo dicen, y si no les gustas, también. Por eso, el niño que tiene dificultades en las relaciones sociales, suele tener más problemas con los de su misma edad.
- Para tener un círculo de relación social sano y que le ayude a crecer, nuestro hijo debe tener oportunidades de entrar en contacto con otros grupos de niños. Un niño que crece sólo entre adultos se hará probablemente más despierto y razonable, pero no más sociable. Las relaciones adulto-niño no se pueden extrapolar tan fácilmente como pensamos al mundo de las relaciones niño-niño.

- Cuanto mayor es el número y más variados sean los grupos de relación que tenga nuestro hijo, mayores serán las probabilidades de que consiga “cuajar” bien en alguno de ellos y, por lo tanto, de sentirse bien consigo mismo. Tu hijo o hija no sufrirá tanto por no tener un amigo íntimo en el colegio si lo tiene en el fútbol, en la urbanización o en la casa de fin de semana.
- Muchos niños socialmente rechazados, parecen hacer todo lo posible por continuar siendo rechazados: se acercan de forma inadecuada, se ponen extremadamente pesados, se empeñan en querer jugar o tener como amigo a los niños menos adecuados y no parecen leer las señales de rechazo o evitación de los demás. ¿Cómo es posible? Cuando un niño o una niña se comporta de ese modo extremo, nos está indicando que la ansiedad que tiene por el contacto social es para él o ella más poderosa que el deseo mismo de sentir aprobación. Estos niños o niñas se comportan como si prefirieran la “atención negativa” de los demás, antes que la sensación de soledad. Regañarles y tratar de “abrirles los ojos” haciéndoles más patente ese rechazo, no hará otra cosa que aumentar su ansiedad y se agravará el problema. En lugar de tratar de desprestigiar al grupo de compañeros negativo, es preferible ayudarle a buscar relaciones mejores, felicitarle por sus buenas actuaciones con los demás y retirarle discretamente de la escena cuando vea que se engancha de nuevo buscando de forma negativa la atención de un grupo.
- Si su hijo llama mucho la atención de sus compañeros de forma negativa, debe tener paciencia. Recuerde que no es tan fácil romper el “automático” cuando se lleva mucho tiempo consiguiendo atención de los demás con conductas negativas. Algunos de nuestros hijos pueden ser bastante impulsivos. En el caso de que nos refieran una metedura de pata (como la de lanzar el balón fuera del colegio, que es lo que hace nuestro protagonista del cuento) antes de regañarles, debemos pensar en:

- 1) si nos refieren un comportamiento vergonzoso es porque nos hemos ganado su confianza y

- 2) nuestras enseñanzas no han caído en saco roto, dado que le han hecho darse cuenta de que ese comportamiento fue un error.

Nuestro primer paso debe ser felicitarles por la reflexión y después, ayudarles a buscar la forma de inhibir la conducta inadecuada, enseñarles a actuar correctamente y a asumir las consecuencias de sus malas acciones mientras éstas no puedan inhibirse.

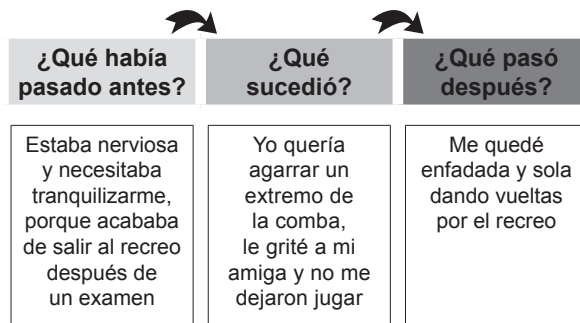
— Para fortalecer a nuestros hijos en sus relaciones sociales debemos centrarnos en desarrollar habilidades positivas para la interacción social. Podemos enseñarles a:

- 1) comunicar sus deseos y peticiones correctamente (argumentando, pidiendo por favor u ofreciendo un intercambio y evitando los lloriqueos, las agresiones o las pataletas)
- 2) reconocer las emociones y los deseos de los demás para ponerse en la perspectiva del otro,
- 3) reforzar positivamente a los demás (destacando sus cualidades reales y felicitándoles por sus logros),
- 4) expresar sus deseos y opiniones con una actitud asertiva (ni agresiva ni pasiva)
- 5) desarrollar habilidades de comunicación (aprender a saludar adecuando el saludo al interlocutor, aprender a interesarse por el otro, habilidades de conversación, etc.)
- 6) realizar atribuciones adecuadas (evitando, por ejemplo, que atribuyan mala intención cuando los hechos han sido accidentales)
- 7) aprender a reconocer y subsanar los errores (comprar otra pelota perdida)
- 8) defenderse con argumentos válidos y actitudes socialmente aceptables cuando se les acuse injustamente.

### Actividades para realizar con nuestros hijos.

Las actividades que se reflejan a continuación no deben entenderse en el marco de una fría “instrucción”, sino como habilidades a desarrollar mediante “modelamiento” (papá o mamá hacen de modelo, comentando cómo solucionaron un problema o cómo actuaban de niños) y dramatización, algo fluido que los niños aprendan a través del juego.

— Enseñarles a analizar y solucionar conflictos. Una estrategia importante es enseñar a nuestros hijos a buscar los antecedentes y las consecuencias de su comportamiento y del de los demás: Echar un ojo un poco al pasado y otro tanto al futuro, evitando el quedarse obcecados con lo ocurrido en el presente. Los niños tienden a vivir con intensidad el momento presente y “desde su ombligo”. Podemos ayudarles a ampliar la perspectiva de los acontecimientos preguntándoles por “lo que pasó”, “lo que sucedió justo antes” y “lo que pasó o creen que pasará después”. ¿Cómo? Pidiéndoles más información sobre lo sucedido y devolviéndosela en espejo. Por ejemplo: “Entonces, según me dices, tú piensas que Javi le quitó el cromo a Sandra, pero en realidad no viste que lo hiciera ¿no?”. Es un modo de que se den cuenta de que no están interpretando las cosas objetivamente, pero sin decírselo directamente. Nos puede ayudar el siguiente ejemplo:



- Aprender a resolver conflictos de forma adecuada lleva tiempo. Nuestros hijos cometerán errores y trataremos de que aprendan de ellos. Hay un comportamiento que debe enseñarse desde muy pequeños: **debemos enseñarles (con cariño, apoyo y comprensión) a responsabilizarse de las consecuencias de sus errores y tratar de afrontarlos de la mejor manera posible.** Frases de este tipo pueden ayudarles: “Si se lo has roto, debes repararlo o comprarle otro”, “si te metiste con él y sabes que hiciste mal, deberías disculparte”, “si le humillaste en público, deberías resarcirle del daño”, etc.
- Los padres hemos de tener paciencia y diferenciar entre entender una situación (por ejemplo, que el niño comprenda que ha cometido un error), aceptar una situación (que el niño acepte que lo hizo mal) y saber reconocerlo abiertamente (que el niño pida perdón o se excuse abiertamente). Una vez analizadas las situaciones, en muchas ocasiones es necesario darle tiempo a nuestro hijo/a para recapacitar. El orgullo quizás le pueda y necesite espacio y tiempo para ir diluyendo el enfado, analizar lo que puede hacer y romper la barrera que les separa de las personas con las que ha tenido un conflicto. Cuando un niño se ha comportado mal, se siente doblemente frustrado: primero, porque no se salió con la suya y segundo, porque debe aguantar que los demás le digan lo que él ya sabe, que se comportó mal. Los adultos, a veces, confundimos la dificultad en reconocer el error con una falta de comprensión de la situación o de aceptación de la misma. **No siempre debemos forzar al niño o a la niña a reconocer abiertamente el error. Quizá en algunas ocasiones baste con darle la información necesaria para que reflexione sobre ello y el tiempo suficiente para que consiga tomar distancia emocional del asunto.** De este modo, facilitaremos el momento y las circunstancias para dar su brazo a torcer, para reconocer su enfado y recuperar la normalidad. Aunque parezca difícil, una vez abiertas las oportunidades, los niños son capaces de volver a empezar con bastante facilidad.
- Los niños, muchas veces desconocen cuáles son sus buenas cualidades y tienen problemas para pensar en sí mismos en términos de cualidades abstractas. Puedes ayudarle a hacer una lista de cosas concretas que realiza con éxito. Después, puedes plantearle hacer una lista de cualidades generales. Proponle, por ejemplo: “Sería magnífico que pudieras tener una lista de cualidades positivas que tú posees. Intenta realizarla tú mismo. Cuando ya no se te ocurran más, descansa un poco e inténtalo más adelante. Una vez que ya no sepas seguir, pide ayuda. A papá, a mamá, a la abuela, a la tita... Haz que algunos familiares que te conocen bien te ayuden a completarla. ¡A ver que descubrimos!”
- Utilizando el esquema del final del cuento, puedes proponer a tu hijo/a hacer un doble listado que incluya: la práctica positiva (buenas decisiones) y la práctica negativa (malas decisiones). Por ejemplo, “las cosas que no debemos hacer para llamar la atención de nuestros amigos y las cosas que se te ocurren que podemos hacer para que nuestros amigos nos hagan caso.” Los niños con más ansiedad y peor autoestima pueden tener dificultades en reconocer sus malas actuaciones. No importa. Comienza a hacer la lista sin aludir al comportamiento del niño/a, por ejemplo, pidiéndole que relate las malas decisiones o actuaciones de su primo, un compañero de clase con mala fama, etc. Poco a poco irán saliendo (aunque probablemente puesto en boca de otro) aquellas cosas que él suele hacer. No te preocupes, para que aprenda qué es lo que no funciona y qué conductas alternativas puede poner en marcha, no hace falta que reconozca ante ti que tiene un problema de ese tipo.

### Para profesores y centros educativos

En el caso de que queramos utilizar este cuento como ejemplo dentro de un programa de mejora de la convivencia y las relaciones sociales dentro de un centro educativo, os rogamos, profesores-educadores, que tengáis en cuenta estas breves orientaciones:

- Al plantear alguna de las actividades o propuestas que encontraréis en esta historia, debéis tener en cuenta la necesidad de proponer actividades que ayuden a los niños a hacer una lista de tareas-actividades que realizan bien. No olvidéis que el planteamiento debe ser grupal, aunque nuestra intención sea para con un único niño.
- Debemos evitar actividades que muestren “lo que no hay que hacer” aludiendo a situaciones o niños concretos. Al ser una actividad en gran grupo, cuando queramos ejemplificar actuaciones “inadecuadas” lo haremos de forma general, sin especificar de quién se trata o quién las suele llevar a cabo. Si son los niños los que hacen referencia a algún compañero en concreto, el profesor les interrumpirá insistiendo que lo que interesa es el modo en que cada uno de ellos aprenderá nuevas formas de sentirse y relacionarse bien con los demás, sin importarle el modo en que lo hacía en el pasado.
- Si deseamos utilizar la actividad planteada al final del cuento, debemos poder garantizar que todos los niños encontrarán cualidades positivas. Podemos utilizar un carnet o una medalla (“mi carnet/medalla de mis cosas positivas”) a complimentar por el niño y darles a todos un tiempo para que pregunten a su tutor, a otros profesores, a sus amigos y a sus

padres por cosas positivas que ven en ellos. Es necesario insistirles que sólo las personas que les quieren bien les conocen lo suficiente como para conocer y apreciar sus virtudes, por lo que no se debe hacer caso de las cosas que puedan decir aquellos que son malintencionados o que no son sus amigos.

- Favorezca un clima positivo en clase, sin hacer comparaciones entre los niños y acostumbRANDOLES a felicitarse unos a otros por los logros individuales conseguidos (no tanto por aquellas conductas destacadas frente al gran grupo, sino por aquellas metas individuales superadas con esfuerzo). Proponga a la clase firmar una carta de felicitación (o regalar dibujos) al niño homenajeado por su esfuerzo y objetivos de grupo que pueda premiar de forma conjunta. Por ejemplo: “¡vamos a conseguir traer todos los deberes completos durante toda la semana y todo el grupo!”. Cada vez que consigan cumplir un objetivo, recibirán un “punto de grupo”, canjeable a los X puntos por una actividad divertida grupal (por ejemplo, salir a contar chistes o traer juegos de mesa para la última media hora del viernes).
- Las posibles correcciones o planteamientos individuales se deben realizar en privado, al igual que ocurría en el cuento cuando el profesor se retira con el alumno para plantearle lo que quizás no esté haciendo bien y el por qué de su conducta, o cuando sugiere el truco para jugar bien al balón prisionero. Las actividades positivas como la actividad de los cómics, se pueden realizar en grupo y así reforzarle, de forma encubierta, frente a sus compañeros/as.