

Guía para padres *Elena y el camino azul*

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 aquellos niños y niñas 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.

Primeros títulos de la colección:

— **Cuento 1: MI MAMÁ ES VERDE, MI VECINO NARANJA**, que 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.

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 2

Elena y el camino azul

Objetivo de este cuento

El cuento “Elena y el camino azul” ayuda a los niños a tomar conciencia de cómo una mala decisión, en un momento determinado, nos puede conducir a un camino de errores (el camino rojo), mientras que una buena decisión nos puede conducir, por el contrario, a un camino de aciertos (el camino azul). En la historia se propone una estrategia para ayudar a los niños a cambiar a tiempo de actitud.

Resumen de la historia

Elena esconde parte de sus deberes y engaña a su madre para poder ir a jugar con su amiga Alicia. Como no tiene dinero para comprar el paquete de cromos que tanto desea, decide sacar lo que necesita de la hucha de su hermana. Cuando Elena descubre que todos los cromos del paquete que ha comprado están repetidos y que su amiga Alicia ha tenido la suerte de que le tocase un cromo muy deseado, se enfada. Elena quiere quitarle el cromo a su amiga y ésta acaba marchándose enfadada. Al llegar a casa, mamá trata de que Elena reflexione sobre lo sucedido con una historia que refleja la posibilidad de elegir en la vida un camino azul que encadena decisiones correctas y hace que los protagonistas se sientan bien; y un camino rojo, formado por decisiones equivocadas que sólo conducen al disgusto de todos. Finalmente, Elena reconoce sus errores y su madre le propone una frase de aviso que ayude a la niña a tomar conciencia de que se adentra por un camino no recomendado. Esa señal de aviso es: “Elena ¿en qué camino estás?”.

¿A quién va dirigido?

Este cuento está especialmente pensado para los niños y niñas más extrovertidos, espontáneos, impulsivos, sensibles y cariñosos. Aquellos niños inteligentes y des-

piertos que se muestran algo inmaduros en las relaciones sociales y que tienden a moverse por impulsos y a dejarse llevar por las emociones sin prever lo que va a suceder poco tiempo después.

¿Qué aprenderán?

Esta historia ayudará a los niños a:

- Tomar conciencia de cómo una mala decisión puede llevar a otros muchos errores.
- A visualizar en una imagen sencilla las consecuencias positivas y negativas de sus actos.
- Darse cuenta de lo importante que es prever lo que sucederá después.
- Descubrir que reconocer a tiempo los errores, es posible.

Consejos para papá y mamá...

- Recuerda que ningún niño nace sabiendo cuáles son las pautas aceptables de comportamiento social. Del mismo modo que les enseñamos a vestirse o a hacer los deberes, debemos enseñar a nuestros hijos cómo relacionarse adecuadamente.
- **Para aprender los niños necesitan modelos** que les sirvan de ejemplo como la historia del cuento que acabamos de leer. Necesitan practicar con la confianza de saber que los mayores entenderán y tendrán paciencia con sus errores de principiantes. Necesitarán, además, animo y felicitaciones por las pequeñas mejoras conseguidas.
- **La mayoría de los niños aprenden espontáneamente** de lo que ven a su alrededor, pero otros, tienen más dificultades para ajustar su comportamiento social y necesitan recomendaciones explícitas.
- **Algunos niños tienen más dificultades para controlar sus emociones**, exteriorizan sin pensar sus

sentimientos positivos y también los negativos, tienen más dificultades para prever las consecuencias de sus actos y actúan impulsivamente como lo harían niños más pequeños. Castigar o regañar a un niño por sus imprudencias y malas decisiones sin haberle enseñado **cómo** debe comportarse, **cuándo** debe hacerlo y **por qué**, sólo sirve para desconcertarle y hacer que se sienta mal.

- Con este objetivo ideamos la estrategia de ayudar al niño a visualizar el camino de las buenas decisiones como *el camino azul* y el camino de las malas decisiones como *el camino rojo*. Eso permitirá, al niño, analizar y prever con más facilidad las consecuencias de sus acciones y, a los padres, utilizar una frase de aviso que sirva de clave para ayudarle cuando deban cambiar su comportamiento.

Actividades para realizar con nuestros hijos

Leeremos el cuento tantas veces como nos lo pidan los niños. Cuando creamos que han asimilado el sentido de los colores introduciremos como novedad las siguientes actividades:

- Primero, **realizaremos la actividad que se propone en la última página**. Elegiremos una situación de partida, por ejemplo, “Javi no quiere hacer gimnasia mañana en el colegio”, “María no quiere invitar a jugar en casa a su amiga Ana pero sí a su amiga Susana” A partir de esa situación inicial, padres e hijos pensarán qué mala decisión podría iniciar el camino rojo y que buena decisión podría comenzar el camino azul. Después se analizarán las consecuencias de ambas decisiones.
- En un contexto informal, como reflexionando para nosotros mismos, comentaremos con nuestros hijos la sorprendente similitud entre lo que se describe en el cuento y algunas de las situaciones vividas en casa. Después, les propondremos la idea de aplicar una frase de aviso como la que utilizaba la madre de Elena en el cuento. Acordaremos qué frase es la que papá o mamá podrán utilizar cuando nos estemos metiendo en el “camino rojo” para avisarnos de la necesidad de un cambio de actitud. Además de la frase, los niños

podrán sugerir un gesto que sirva para situaciones en las que no podamos comunicarnos con palabras (por ejemplo, cuando estamos en un grupo grande de personas o cuando nos encontramos muy alejados).

- Aprovecharemos, en días sucesivos, alguna circunstancia para poner en práctica esta nueva modalidad de aviso.
- Los niños se mostrarán razonables en algunas situaciones pero, es indudable, que en algún momento se negarán a darse por enterados del aviso. En esos casos contaremos hasta tres: “María, ¿en qué camino estás? Primer aviso” “María ¿en qué camino estás? Segundo aviso” “María, ¿en qué camino estás? Tercer aviso”. Si el niño no responde y no cambia de actitud, procederemos a sacarle del lugar y llevarle a un lugar retirado donde pueda pensar sin compañía ni atención de nadie. Por ejemplo, podemos sentarle en un banco del parque, meterle en el coche si estamos por la calle o llevarle a otra habitación. Sólo una vez que se haya calmado hablaremos con él de las consecuencias que tiene decidir seguir por el camino rojo. No le dedicaremos mucho tiempo si persiste en su actitud y procederemos actuando de forma consecuente con la conducta (“si no sabes estar en el parque, nos vamos a casa”, “si no sabes prestar los juegos a tus amigos que están de invitados, retiro los juegos”, “ si estás tan alterado que tienes que chillar, es mejor que vayas a relajarte a tu cuarto”, “si no quieres cenar, debe ser que no te encuentras bien, por lo tanto, deberás ir a la cama cuanto antes”...
- Todos deseamos que los niños nos obedezcan y realicen, por sí mismos, una serie de actividades todos los días. Pero no debemos olvidar que adquirir esas rutinas exige primero un esforzado aprendizaje. Para conseguirlo, es necesario en primer lugar que, como padres, decidamos **qué actividades les exigiremos a nuestro hijo, con el fin de determinar** qué rutinas guiarán la marcha de la casa a partir de ahora. Confeccionaremos una rutina básica para los días laborales y otra diferente para los festivos. **Acordaremos qué actividades se deberán realizar, en qué orden se realizarán** (tiempos de estudio, de descanso, de juego, de comida o baño), **durante cuánto tiempo**

y **en qué espacios tendrán lugar** (la habitación para estudiar, la zona de juegos, el comedor...).

- Seremos constantes en el cumplimiento diario de las rutinas establecidas, sabiendo que, en un primer momento, nuestros hijos necesitarán aprender con nuestro ejemplo, con nuestro ánimo y refuerzo, pero que poco a poco, acabarán interiorizando y automatizando lo que practican todos los días. Adquirir una rutina supone automatizar una serie de conductas hasta ponerlas en práctica sin un gran esfuerzo.
- En lo referente a la rutina de estudio, es conveniente elegir un lugar de trabajo tranquilo, establecer un tiempo de dedicación diario (que se mantendrá aunque no se tengan deberes) y programar una serie de respiros o descansos. Comenzaremos con tiempos de trabajo individual lo suficientemente cortos como para que el niño no desconecte de la tarea cuando se encuentre solo (“copia esta cuenta y vienes a enseñármela”, “estupendos los números, resuélvela y vuelve de nuevo...”). Poco a poco y, dependiendo de las características del niño, ampliaremos la demanda. Cada niño avanza a un ritmo determinado. Lo importante es que le conduzcamos hacia cierto nivel de autonomía en el estudio.
- Los tiempos de descanso deben suponer un respiro breve antes de reanudar la tarea (charlas con mamá, hacer una llamada, comer algo o ir al baño). Los juegos de ordenador o ver la TV no pueden utilizarse en ese breve tiempo de descanso, sino reservarse para el tiempo de ocio posterior a la realización de los deberes.
- Además de supervisión, los niños deben aprender a organizar sus deberes. Deben habituarse a anotar lo que tienen que hacer en una agenda (algunos de los niños más inmaduros y desorganizados necesitarán recordatorios y ayuda en este sentido), aprender a planificar el tiempo de deberes y a secuenciar el orden de la realización de las tareas. Podemos sugerirles que comiencen

por una actividad agradable, continuar con el trabajo más complejo o tedioso, para finalizar con una actividad de dificultad media que no requiere un alto nivel de concentración. Debemos reservar siempre un “tiempo de estudio” independiente de los deberes escritos en el que se repasará algún concepto de los que se han explicado durante el día o se procederá a la lectura del material que más adelante será materia de examen.

- Algunos niños muestra una evolución muy lenta en la adquisición de ciertos hábitos de autonomía. Para ellos puede ser muy útil confeccionar un sistema de puntos para que observen sus progresos. En muchos casos, la posibilidad de poder visualizar el cumplimiento de las tareas favorece la colaboración del niño (aunque conseguir los puntos no suponga un premio material, después).
- Podemos utilizar la imagen de un “camino azul” con diferentes casillas en las que se especificarán las actividades de la tarde, para ir rellenándolas de color a medida que se van cumpliendo.
- Especialmente al comienzo, podemos aprovechar la reflexión de la noche para valorar el cumplimiento de lo acordado y analizar los incidentes que han tenido lugar.
- Debemos hacer especial hincapié en que nuestros hijos comprendan que el camino rojo no es una alternativa que compense, que nadie está libre de cometer errores y que el cambio al camino azul es una decisión propia y siempre posible. Aunque seamos firmes en el cumplimiento de las consecuencias negativas cuando el niño se decida por el camino rojo, el mensaje que debemos transmitir será siempre positivo “hoy creo que no pensaste mucho las cosas y tuviste tal consecuencia, pero estoy seguro de que has aprendido de ello y que mañana vas a saber mantenerte por ti mismo en el camino azul”