

BLOG PARA PADRES DEL PESTALOZZI

Departamento Psicopedagógico

Nº 006 – 23/04/2009

Construyendo seguridad en nuestros hijos: defender los propios derechos



Gina, una adolescente, descubrió esta semana que sus padres han leído su diario; Sebastián se queda callado después de que su profesor lo ha castigado injustamente; Andrea se da cuenta de que una compañera ha estado regando información falsa sobre ella, afectando su reputación, y Alonso es segregado por sus compañeros porque dicen que “al participar en clase los opaca y los hace quedar mal delante del profesor”. En todas estas pequeñas historias, los protagonistas experimentan la trasgresión de sus derechos: el derecho a la intimidad, a protestar cuando se es tratado de manera injusta, a ser tratado con respeto y dignidad, y a progresar, aun superando a los demás.

Sin embargo, estos jóvenes pueden asumir como tolerables, aceptables y normales esas maneras con que el mundo se relaciona con ellos. Es preciso evaluar cómo los contextos que los rodean, tanto familiar como educativo y amical, pueden contribuir a esta forma de pensar.

Sólo el niño o joven que siente que no es correcta la forma en la que es tratado podrá expresarse al respecto. Muchos no reconocen que deben ser tratados con igualdad y que son sujetos de múltiples derechos: derecho a que los demás preserven su integridad física y emocional, su honor y reputación, así como su intimidad y secreto; derecho a expresarse libremente de manera oral y escrita, así como a crear; derecho a la paz y tranquilidad, a la defensa de sí mismo, a tener una oportunidad, a equivocarse y corregirse, a que respeten su propiedad, a ser y pensar de acuerdo con sus propias convicciones, derecho a la libertad y a la vida.

Algunos chicos se inundan de miedo al ser expuestos a circunstancias de trasgresión de sus derechos; se paralizan y silencian, se muestran temerosos y sumisos y postergan sus propios intereses. Otros responden de manera agresiva y violenta hacia los demás con explosiones de cólera, aparentemente más seguros, pero culminan en trasgresiones mayores a las que lo provocaron a actuar de esa manera. No es raro que encuentren que el ser más violento es un medio para obtener un cambio rápido en las situaciones y personas, pero con un costo social tremendo. Aprenden que para ser escuchados, debe gritar y, prontamente, que para escuchar deben ser gritados.

Uno de los aspectos que podemos desarrollar en nuestros hijos, como parte de su crecimiento en autonomía, seguridad en sí mismos y ciudadanía es la habilidad de expresar sus quejas e insatisfacciones, así como a defender sus derechos de manera clara, enérgica y respetuosa.



Hay un dicho en Perú, “el que no llora no mama”, que refiere a esa relación condicional que hemos establecido de que hay que quejarse para ser sujeto de un trato igualitario. Algunos amigos y yo coincidimos en que la cantidad de estímulos que recibimos para poner en uso la habilidad de “expresar una queja” es mayor acá que la experimentada en otros países, lo cual puede ser un indicador de cuán trasgresores podemos ser.

Pero ¿habrá un punto de partida, un proceso para enseñar a nuestro(a) hijo(a) a expresar insatisfacciones o defender sus derechos? Esbozaré un proceso:

Paso 1. El cuerpo suele avisar que está insatisfecho con algo o que está siendo tratado de manera injusta: hay tensión muscular, sube la presión arterial, cosquillea el estómago. En el caso de los chicos, es preciso hacerle pensar en qué ha sucedido para que se sienta así: ¿están dejándole de lado, faltándole el respeto, tomándole el pelo, aprovechándose de él?



Paso 2. Que decida ante quién se quejará, ya que los problemas se intentan arreglar primero con el infractor. Nuestros hijos a veces conversan de sus insatisfacciones con otros amigos, los cuales suelen coludirse con él; en otros casos, en aras de sentirse más tranquilos o con poder sobre esa persona, hablan a sus espaldas o, en otros casos, no le cuentan a nadie, sufren y alimentan su inseguridad.

Paso 3. Quejarse ante esa persona teniendo en cuenta cómo lo hará, si será amable, sereno, pausado o enérgico; en el acto o en otro momento; si lo hará en privado o en público; mirándolo a los ojos o a través de una llamada telefónica, etc.

Paso 4. Plantear una sugerencia para resolver lo que está sucediendo. Esto marca una diferencia frente al solo hecho de lamentarse; refleja nuestras expectativas sobre el comportamiento de la otra persona. Finalmente, para cerrar, puede preguntar si el trasgresor está de acuerdo con lo propuesto.

Cuando oriento a los chicos acerca de este punto en particular, enseño la técnica de cuatro tiempos, que consiste en: Yo me siento (emoción)..., cuando tú haces (describir el comportamiento del que trasgrede..., pues eso significa que (qué mensaje o interpretación le atribuimos a dicha conducta)..., por lo tanto necesito que (sugerencia)... .

Ejemplos: “Papás, me siento muy decepcionada desde que supe que ustedes revisan mi diario, eso significa que no confían en mí y que no respetan mi privacidad. Si ustedes desean saber algo personal, pregúntenmelo a mí, yo les responderé”.

“Profesor, me siento muy confundido cuando usted me responsabiliza sin escucharme de algo en lo cual, estando cerca, no tuve nada que ver. Eso para mí significa que no respeta mi derecho a ser escuchado y defenderme, déjeme explicarle lo sucedido”.

“Yo me siento molesto cuando me pateas como broma. Yo creo que no te importa si me dañás; si quieres bromear, que sea solo de palabras”.

“Yo me siento presionado cuando ustedes dicen que me quede callado en clase porque los hago quedar mal, cuando en realidad deseo preguntar y participar. Para mi familia, es un gran esfuerzo que yo venga acá y he venido a aprender. Creo que a ustedes eso les importa poco, yo respeto que ustedes se queden callados, ustedes respeten mi deseo de participar”.

Defender nuestros derechos exige más valentía, audacia, rapidez, inteligencia y a veces picardía que las expresadas por los que los trasgreden. De hecho, esto es mejor que quedarse en silencio o responder con una agresión física o verbal.

Esto que he esbozado es solo una forma de hacerlo. Imagino que usted tendrá otras estrategias, pero ya sea de una u otra forma, hay una secuencia que incluye: un reconocimiento emocional y mental del abuso, la puesta en evidencia de la conducta del otro como trasgresora y la exigencia de un cambio.



Es preciso recordar que toda habilidad social mientras más sea practicada, llevará a que más cómoda y hábil se sienta quien la ponga en práctica. Cuanto más modelos eficientes haya, más fácil se aprenderá y, si se obtienen resultados positivos modificando las actitudes del otro, mejor aún; sin embargo, aquí el objetivo es quedar bien con uno mismo y defender las propias convicciones acerca de lo que se cree que es lo correcto y justo.

Enseñarles a nuestros hijos a defender sus derechos y manejar estas situaciones les ayudará a construir seguridad y respeto por sí mismos. Un requisito para “rebelarse” es tener conciencia de que hay algo que no están haciendo bien con nosotros las personas que nos rodean, de que estamos siendo objeto de abuso o coerción, de que está siendo trasgredido un derecho y que eso no es normal ni tolerable. El otro lado de todo esto es enseñarles a nuestros hijos que hay también deberes para con los otros. Esto les enseñará a respetarlos y considerarlos también como sujetos de derechos. Esto se llama reciprocidad.

Hemos aprendido a volar como los pájaros,
a nadar como los peces; pero no hemos aprendido
el sencillo arte de vivir como hermanos.
Martin Luther King

José Antonio Panduro
Jefe Departamento Psicopedagógico

joseantonio@pestalozzi.edu.pe

El lema que relacionamos con este post es el siguiente:

**Zu Hause muss begonnen was
blühen soll im Vaterland**

Jeremias Gotthelf (autor suizo, 1797-1854)

La traducción al castellano es:

**Hay que sembrar en casa
lo que debe florecer en la patria**



La comunicación, el respeto a los derechos de cada uno empieza en casa, donde todos y cada uno de sus miembros deben tener voz y voto.

Ustedes y nosotros tenemos que formar y educar para la vida. No olvidemos que vale más el ejemplo que mil órdenes. Enseñar a los niños con gritos es semejante a querer guiar un automóvil con la bocina. El padre debe inspirar confianza y no temor.

Recordemos que la libertad de pensamiento despierta el liderazgo. Es la libertad la que permitirá a sus hijos discernir entre lo negativo y lo positivo; y la libertad fomentará el desarrollo personal ante el mundo actual, lleno de oportunidades y obstáculos. Hará de ellos hombres capaces de afrontar retos.