

SALUD TOTAL



NUTRICIÓN

Bulimia:

la comida como desahogo

Dieta para unos dientes sanos

Guía de

colorantes prohibidos

PREVENCIÓN

El síndrome premenstrual

Cómo se corrigen

los pies planos

PSICOLOGÍA

Cuando el juego

es una droga

¿Es bueno castigar

a los niños?

BELLEZA

Cosmética natural

contra la caspa

EN FORMA

Taekwondo

Ejercicios para

una regla sin dolor

Nº 29 / Marzo 1988 / 200 ptas. Canarias 200 ptas.

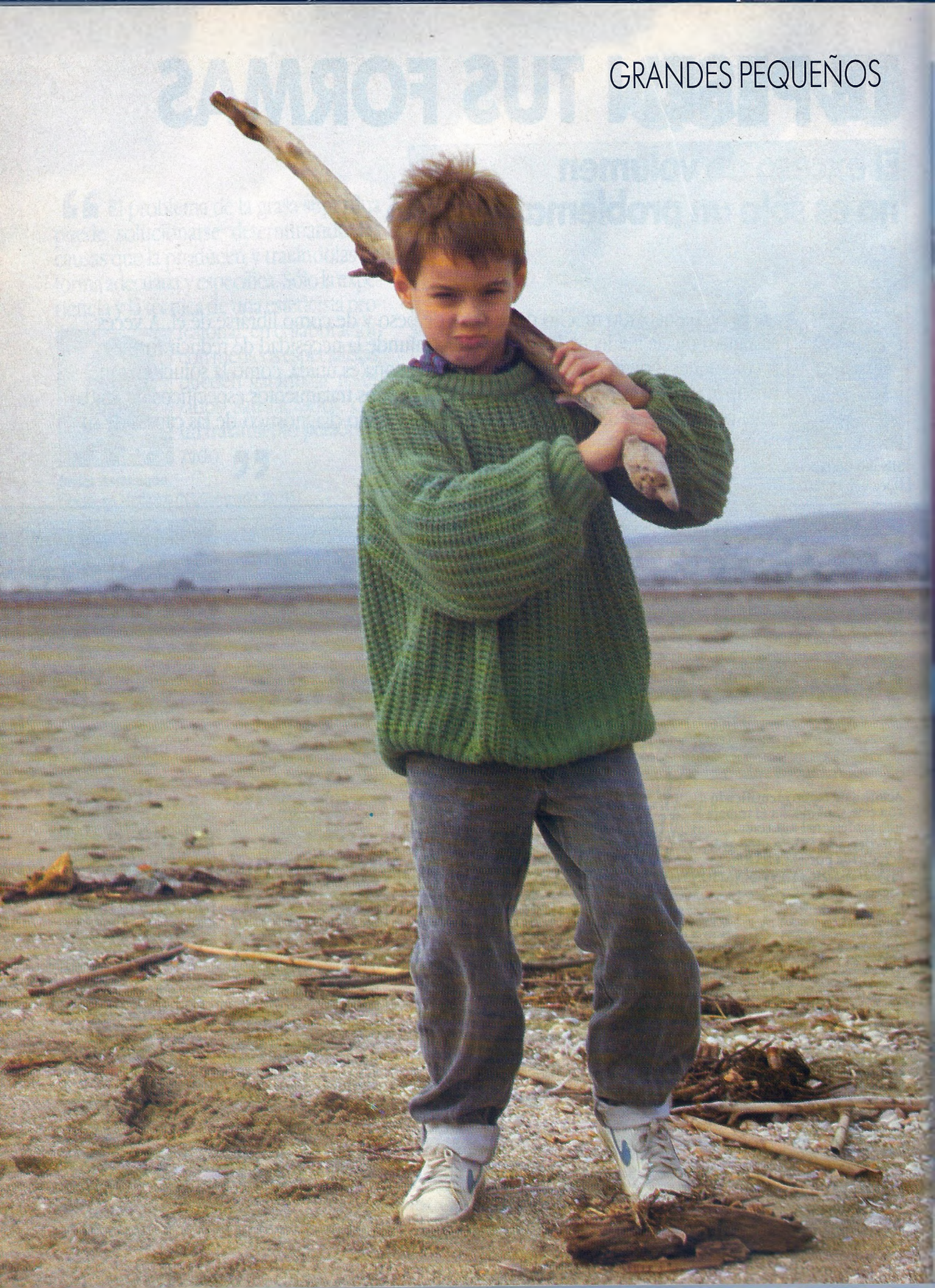
DESTELLOS
DE LUZ CASAL

PRIMAVERA
VIVA

PLAN DE ATAQUE
CONTRA
LA CELULITIS



GRANDES PEQUEÑOS



¿ES BUENO CASTIGAR A LOS NIÑOS?

Cuando nuestros hijos suspenden en el colegio, cuando no podemos "dominarles" una conducta rebelde o una actitud que consideramos impertinente, recurrimos al castigo con el fin de corregirles.

Muchas veces nuestras reprimendas no son las adecuadas y sólo empeoramos las cosas.

¿Qué debemos hacer entonces?
¿Es malo castigarlos, ponerles un límite?

Ponerles límites a nuestros hijos no sólo no es perjudicial sino que es necesario. Claro que debemos saber que nosotros mismos, los padres, también hemos de respetar un límite en la imposición del castigo y no debemos irnos de unas normas familiares previamente establecidas para no confundir a los niños. *"Es muy importante que los padres sepan qué normas hay en la casa. Si son capaces de saber qué valores tienen ellos como personas, como pareja, pueden establecer aquellas normas válidas para ellos y para los hijos"* —dice Joan Andreu Bajet, psicólogo infantil del Área de Servicios Sociales de la Diputación de Barcelona— *"Si las cosas no están claras para los mayores, se produce una actitud de continuo castigo sobre los niños, aún cuando no se sepa muy bien de qué trata la infracción que se castiga. Es un poco aquello de 'no sé que pasa con tu conduc-*

ta, por las dudas te castigo".

Es importante, antes de recurrir a un castigo, conocer exactamente cuáles fueron las razones de una determinada actitud en los niños. Lo que más nos preocupa a los padres son los resultados escolares. Los suspensos y las malas notas provocan la mayoría de los castigos. Prohibirles la tele, sobre todo los programas preferidos, no dejarles salir a jugar con sus amigos o no usar el ordenador. ¿Hay que castigarlos donde más les duele? *"Se debe analizar el por qué del fracaso escolar. Es muy importante la observación por parte de los padres sobre qué dice el niño de la escuela, de sus compañeros, de sus profesores. De manera que del fruto de esta observación y de lo que digan los maestros, los padres puedan llegar a formularse qué le está pasando a su hijo en relación al colegio y a los estudios*

—agrega Pere Llovet, también psicólogo infantil del Área de Servicios Sociales de la Diputación de Barcelona—. Cuando los padres se plantean normas de conducta para con sus hijos, no deberían hacerlo en un nivel tan plano como el 'tengo que prohibirles o no prohibirles'; sería bueno introducir un nivel de reflexión, no tanto de actuación inmediata".

CUIDAR NUESTRAS ACTITUDES

Reflexionar antes de imponer un castigo o marcar un límite a nuestros hijos, incluye un análisis y una crítica honesta de nuestras propias actitudes cotidianas. *"Lo mejor para crear actitudes positivas en los niños no está sólo en el premio ni el castigo, sino en la relación que establecen los padres"* —continúa Joan Andreu Bajet— *"El ambiente que el crío vive en la casa. La influencia que tienen sus padres con sus actitudes vitales; con aquello que no se dice pero que está presente. Esto es algo que ejerce una influencia en la conducta de los niños. También hay que decir que los hijos no son algo tan diferente a los padres. Por ello como mejor manejen los padres sus malestares personales, sabrán manejar el malestar de sus hijos y cómo relacionarse con ellos. Hay que usar el sentido común. La única manera de poner límites no es castigando. Hay otros métodos: la advertencia, por ejemplo, cuidando que ésta no se convierta en una amenaza".*

Nada más contraproducente que amenazar a los niños porque, generalmente y por cierto se convierte en una suerte, esas amenazas dichas en un



Antes de castigar

- Si quieres corregir con un castigo una actitud "contestataria" piensa antes si vosotros, los padres, no hacéis lo mismo en las conversaciones cotidianas. Intenta corregir primero vuestra propia actitud.

- Si necesitas ponerle un castigo a tu hijo, piensa en cómo es el niño:

El introvertido: es más sensible a las advertencias. No hay que ser muy severo con él.

El extrovertido: no se preocupará demasiado por la reprimenda. Quizás puedas "ajustar un poco más las clavijas". Nunca te excedas.

- No debes caer en el error de muchos padres, para los que castigar a sus hijos es sólo una excusa para, por ejemplo, cortarles la libertad, fomentar dependencias o evitar que los niños se socialicen más. Con el pretexto del castigo tienen a sus hijos en casa sin justificación alguna.

- Los padres suelen acusar al colegio de los problemas de conducta de sus hijos. No crees rivalidades entre tú y los profesores. La solución no pasa por enfrentarse con los maestros, sino en encontrar juntos una respuesta positiva para el niño.



momento de ofuscación no se cumplen. No obstante el niño sabe así que la reprimenda es "mucho ruido y pocas nueces". Los padres quedamos entonces desacreditados en el intento de corregir una actitud.

"No hay normas; tampoco manuales que indiquen a los padres cómo deben orientar la educación de sus hijos —marca Joan Andreu Bajet—. Si es importante la congruencia que se emplee. No hay que castigar cosas que en otros momentos no se les castigaba".

Intentar buscar una técnica para educar a nuestros hijos no es tarea fácil. Buscarla tampoco es lo más adecuado. Los padres estamos educando sin saber lo que estamos haciendo explícitamente. Hay muchas cosas que se transmiten a los hijos sin saber que se están transmitiendo. Esto es muy importante de cara al futuro de los niños. Por tanto cuidar de nuestras actitudes redundará en beneficio de ellos. ¿No necesitare-

mos los padres también una llamada de atención sobre nuestras propias conductas negativas?

UN CASTIGO CONSTRUCTIVO

- Cuando se castiga no hay que vengarse del niño ni humillarlo.

- Debes procurar que a través del castigo el niño no deteriore la imagen que tiene de sí mismo.

- Tampoco debes utilizar el castigo como un sistema de relación con los niños. Esto no te conducirá a un buen resultado.

- Evita las comparaciones. Castigarlos porque no es como "fulano" o porque no obtiene los resultados de "mengano" es contraproducente para su formación.

- Si no logras modificar una actitud con un determinado castigo, no te empeñes en insistir con ese castigo. Prueba otras fórmulas.

Juan R. Villaverde

¿CUANTA AGUA HAY QUE BEBER?

A pesar de las muy frecuentes recomendaciones dietéticas y "no dietéticas" de ingerir grandes cantidades de líquido a diario para conseguir un sinfín de beneficios, lo cierto es que la ingesta de agua a recomendar variará mucho según el tipo de alimentación que se haga. Y así la cantidad de agua a consumir puede variar mucho sin que se altere el funcionamiento orgánico y se mantengan unas dosis adecuadas.

La ingesta de agua con la alimentación es necesaria para disolver los productos de excreción, ya que en otro caso se produciría una deshidratación tisular. Pero esta agua nos la pueden proporcionar en gran parte los alimentos si la dieta es rica en frutas y verduras: hasta 1,5 litros diarios, reduciéndose a sólo 0,5 litros si la dieta es muy pobre en estos alimentos.

La metabolización de los alimentos, (como consecuencia de la oxidación del hidrógeno de los principios inmediatos: proteínas, lípidos e hidratos de carbono), también produce agua:

- Las proteínas, proporcionan 0,41 gramos de agua por cada gramo.

- Los lípidos, proporcionan, 1,07 gramos de agua por cada gramo.
- Los hidratos de carbono proporcionan 0,6 gramos de agua por cada gramo.

El agua «total metabólica» así formada es de 0,3 a 0,5 litros.

La ingestión correcta de agua total, es decir, la que aportan los alimentos más la que se toma como bebida, debe estar entre 2 y 3 litros diarios.

Si la alimentación es muy concentrada deberemos añadir una dosis de líquido total de 1 a 2 litros, y si la alimentación es muy rica en productos vegetales, la ingesta de líquido no necesita alcanzar como máximo más que 1 litro.

Lo que sí es recomendable, en cualquier caso, es beber agua preferentemente fuera de las comidas, es decir una media hora antes o unas dos horas después de cada comida. El agua bebida de esta manera será la que tendrá un gran poder diurético, con el consecuente efecto positivo de limpieza de riñones.

