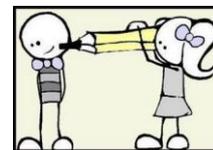


HABILIDADES SOCIALES



SERVICIO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA – PROGRAMAS DE ORIENTACIÓN A FAMILIAS

Algunas actuaciones de los padres aumentan las probabilidades de que sus hijos desarrollen habilidades que les permitan establecer con éxito relaciones sociales:

- Predicar con el ejemplo. Aparte de decir: "Saluda a la tía cada vez que la veas", tenemos que hacerlo nosotros delante de él. El aprendizaje más eficaz para el niño es la imitación; por tanto, si nos ve hacerlo, lo hará con más asiduidad.
- Fomentar su autonomía e independencia y evitar la sobreprotección, que le llevará a depender de nosotros en diversas situaciones sociales.
- Premiar todos sus avances y reforzar sus conductas siempre que lo haga bien. Transmitirle lo mucho que nos gusta cuando saluda a alguien, cuando dice algún cumplido o cuando comparte sus cosas con otros.
- Evitar criticarle o etiquetarle por su comportamiento: "Es que es tímido"
- No exigirle en demasía. Los padres, mejor que nadie, saben hasta dónde puede llegar. Si le cuesta relacionarse con otros niños, empezamos poco a poco con pequeños pasos, en los que habrá que decirle lo bien que lo está haciendo.
- Poner normas y límites. Los límites le ayudan a sentirse seguro y protegido; aprende qué comportamiento es adecuado y cuál no lo es, así como lo que se espera de él.
- Ayudarle a que exprese lo que siente en cada momento. Si nosotros hablamos abiertamente y le reforzamos cada vez que él lo haga, seguramente dirá lo que le pasa con más frecuencia.
- Fomentar su autoestima.

La familia es el principal lugar donde el niño aprende habilidades sociales, pero también sus primeras experiencias con los otros niños son fundamentales para trasladar los aprendizajes previos a otros contextos diferentes.

Recordemos que los niños aprenden a través de lo que ven en los demás, y que los padres son los que mejor modelan su conducta. Por ejemplo, si les ven pedir favores o hacer cumplidos frecuentemente, ellos lo aprenderán como forma normal de actuar y así lo harán en un futuro. El modelado de conductas a través de la imitación es una de las mejores formas para aprender habilidades sociales.

Si vemos que el niño se pone muy nervioso a la hora de hablar con un amigo que nos encontramos por la calle, es evidente que no debemos forzarle -necesita su tiempo para aprender a hacerlo-, pero sí puede ser una buena opción practicar en casa con él. Los juegos de rol o de interpretación suelen ser útiles para enseñarle cómo solucionar una situación determinada.

Algunos ejemplos para ayudarlo a través del juego:

- Si un amigo le ha pegado en clase, juguemos con dos muñecos a que uno pega al otro y busquemos la solución más asertiva.
- Démosle ideas sobre cómo ha de resolver la situación: nosotros representamos el papel de nuestro hijo y éste el de la otra persona.
- Con niños ya mayores se puede trabajar con un vídeo. Grabamos una representación de lo que ha hecho, lo vemos y buscan soluciones sobre cómo mejorarlo. Por ejemplo,

si no mira a los ojos a la hora de hablar, al verlo en un vídeo se dará cuenta rápidamente. Luego practicamos con él cómo hacerlo, lo grabamos de nuevo y señalamos entonces las diferencias entre las dos actuaciones y le hablamos de las ventajas de hacerlo de forma adecuada.

- Muchas veces se quedan cohibidos en determinadas situaciones sociales; antes de enseñarles cualquier habilidad, la mejor estrategia es el aprendizaje de ejercicios de relajación.

A continuación presentamos ejercicios que pueden resultar útiles a la hora de ayudar a los niños a que adquieran o mejoren las habilidades más importantes. Previamente hay que explicarles lo que vamos a hacer, siempre en función del desarrollo de su lenguaje. Si es un niño muy pequeño, en lugar de pedirle que haga estos ejercicios podemos practicarlos con la pareja o con un amigo delante de él; así entenderá que es una forma habitual de enfrentarse a esa situación.

Hacer y aceptar cumplidos.

Cuando le decimos a un amigo: "Antonio, me gusta mucho tu jersey" o "Lucía, qué bien dibujas", estamos haciendo un cumplido. Hacer un cumplido es, por tanto, decirle a una persona algo que nos gusta de ella, expresar un aspecto positivo o agradable.

Como respuesta a nuestro halago sobre el jersey, puede que el aludido no nos conteste o que nos diga: "Es muy viejo" o "vale". Cuando alguien no expresa nada o manifiesta algo como lo anterior, podemos pensar que no le gusta lo que le hemos dicho. Hay personas que no saben aceptar o responder a un cumplido, aunque eso no quiere decir que no les guste lo que les decimos o que les parezca mal.

Cuando nos hagan un cumplido, es conveniente que lo aceptemos diciendo: "Gracias" o "gracias, es mi preferido! Y si lo deseamos, también podemos corresponder: "Gracias, a mí me gustan mucho tus zapatillas". De esta manera la persona que nos hace un cumplido sabe que nos gusta lo que nos dice.

Hacer cumplidos nos sirve para:

- Ayudar a que los demás se sientan bien consigo mismos.
- Dejar que sepan lo que nos gusta de ellos.
- Sentirnos bien por ser capaces de decir algo agradable a otra persona.

Aceptar cumplidos nos permite:

- Transmitir que valoramos lo que se nos dice.
- Enterarnos de lo que a los demás les gusta de nosotros.
- Sentirnos bien con nosotros mismos.

No aceptar cumplidos puede conducirnos a:

- Sentirnos mal con nosotros mismos.
- Hacer sentir mal al otro por infravalorar sus opiniones y sentimientos, por lo que es posible que no quiera hacernos más cumplidos.

No hacer cumplidos puede llevar a:

- No decir cosas agradables que en realidad queremos decir.
- No facilitar a los demás que sepan lo que nos gusta de ellos.
- Reducir la posibilidad de que quieran volver a hacernos cumplidos.

Actividades que podemos hacer con el niño

- Para enseñarle a hacer y recibir cumplidos y mostrarle lo bien que nos sentimos cuando alguien nos halaga, vamos a jugar a hacerlo en casa declarando, por ejemplo, la semana de los cumplidos: cuando alguien diga algo positivo que le guste del otro ponemos una pegatina en una cartulina por lo bien que lo ha hecho.
- También podemos jugar a ser detectives encargados de pillar a los demás haciendo algo bien y decírselo.
- Una vez que hayamos practicado los cumplidos en casa, jugaremos a hacerlo fuera. Por ejemplo: hoy tenemos que decirle un cumplido al menos a una persona del colegio -en el caso del niño- o del trabajo -en el caso de los padres-. Por la noche nos contaremos qué hemos dicho y cómo nos han respondido.
- Otra forma de incitar al niño a que realice cumplidos es hacérselos a él y que vea lo bien que se siente y lo contento que se pone.

Es importante reforzarle mucho cuando hace un cumplido en casa para que entienda lo felices y orgullosos que estamos; así lo repetirá con más frecuencia.

Iniciar y mantener conversaciones.

Todos nos relacionamos con muchas personas: padres, familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etcétera. Cuando hablamos con los demás, les contamos nuestras cosas y ellos nos cuentan las suyas, es decir, intercambiamos información. Podemos hablar de muchos y diferentes temas, y expresar nuestros pensamientos, sentimientos y opiniones.

Contamos lo que nos ha pasado durante el día, lo que vamos a hacer, lo que nos gusta ver en la televisión o la música que preferimos.

Aunque no siempre es así, con las personas más allegadas a nosotros nos resulta más fácil iniciar y mantener conversaciones; en cambio, cuando nos presentan a un desconocido, puede ser más difícil iniciar una conversación. Tal vez no sepamos qué decir, quizá nos sonrojemos y hasta puede que, si la otra persona no empieza a hablar, nos quedemos callados!

Algunas pautas que nos pueden servir para iniciar y mantener conversaciones son:

- Hacer preguntas abiertas, que son las que comienzan con que, cuándo, dónde, por qué o por qué. A estas cuestiones no se puede contestar con un simple sí o no. En cambio, "¿has jugado en el parque?" es una pregunta cerrada, ya que la respuesta será sí o no.
- Contar cosas nuestras sin que nos las pregunten. Por ejemplo, lo que pensamos, lo que sentimos, lo que opinamos de una película o a lo que nos gusta jugar.
- Escuchar y contestar las preguntas que nos hagan.
- Buscar temas de conversación que puedan interesar a los demás. Si conocemos qué les gusta, podremos tener conversaciones más interesantes y, de este modo, aprender.

Actividades que podemos hacer con el niño

- Hagamos una lista de posibles temas de conversación con nuestro hijo. Le ayudaremos a buscar aquellas actividades que le gustan para que pueda hablar de ellas con los demás.
- Pidámosle que observe a la gente cuando mantiene una conversación. Los padres podemos imitar un diálogo entre dos niños de su edad para que él nos observe.

- Practiquemos con el niño esta nueva habilidad. Podemos dedicar un rato diario a conversar con él: un día iniciamos nosotros la charla y otro día empieza él.
- Una vez que haya practicado suficientemente con nosotros, podemos invitar a un amigo nuestro a casa y que el pequeño introduzca el tema de conversación.

Expresar y aceptar quejas.

A veces los demás hacen cosas que nos disgustan. Cuando decimos: "Oye, no me dejas oír. ¿Puedes hablar un poco más bajo, por favor?", nos estamos quejando.

Una queja es una expresión sobre algo o alguien que nos molesta. Las quejas tienen que ser positivas y constructivas, ya que lo que se pretende con ellas es hacer saber a los otros que algo no nos gusta con el fin de que puedan cambiarlo. No son críticas ni acusaciones, no hay que hacerlas con la intención de herir los sentimientos de los demás.

También nosotros podemos recibir quejas de otras personas. Aceptarlas significa reconocer lo que les molesta, lo que no les gusta de nosotros, e intentar cambiarlo: "Tienes razón, estoy hablando muy alto. Hablaré bajito para que puedas oír".

Cuando expresamos una queja de manera positiva, constructiva:

- Ayudamos a reducir las fuentes de irritación y antipatía entre nosotros y los demás.
- Podemos mejorar nuestras relaciones con los otros.
- Permitimos que sepan que nos importan, ya que compartimos con ellos nuestros sentimientos.

Si escuchamos las quejas de los demás:

- Dejamos que sepan que estamos interesados en lo que tienen que decirnos.
- Podemos conocer los problemas que están perjudicando nuestra relación.

No expresar una queja cuando es apropiado hacerlo conduce a:

- Sentir frustración.
- Enfadarnos innecesariamente con la otra persona.
- Aumentar la cantidad de problemas con los demás.

No escuchar o no prestar atención a las quejas de los otros puede llevarnos a:

- Provocar su enfado porque no mostramos interés.
- Quedarnos solos porque eviten estar con nosotros.
- Desconocer las cosas que hacemos y molestan a los demás.

Actividades que podemos hacer con el niño

- Hay que explicarle cómo tiene que expresar las quejas y cómo ha de responder a ellas. Así le transmitiremos que quejarse no es criticar a nadie, sino decirle algo que no nos gusta de él para que intente cambiarlo.
- Hacer críticas en casa es un buen inicio para que, posteriormente, el niño lo haga en el colegio o con sus amigos. Vamos a pensar en un par de cosas que no nos gusten de los otros. Por ejemplo, el padre pensará en dos cosas que no le gusten de la madre y del niño; la madre pensará en dos cosas que no le gusten del padre y del niño, y así cada miembro de la familia. A continuación hay que intentar decirlas sin dañar al otro. La

persona a quien vaya dirigida la queja tiene que decir cómo se la ha tomado, si cree que el otro se lo ha dicho de forma correcta o si le parece que ha tenido poco tacto, y darle la oportunidad de que repita la queja de manera más adecuada.

- Reforzar todos los avances del niño es fundamental para que traslade esos aprendizajes a otros ambientes, como, por ejemplo, el colegio.

Si el niño aprende a decir lo que no le gusta de otros y a aceptar las quejas hacia él, sabrá respetar la opinión de los demás.

Decir que no.

Nos referimos a la capacidad para negarnos de forma adecuada cuando alguien nos pide que hagamos algo que no podemos, no nos apetece o no queremos hacer.

Al aprender a decir que no:

- Permitimos que los demás sepan cuál es nuestra postura, nuestros sentimientos y nuestras opiniones.
- Podemos evitar que la gente se aproveche de nosotros.
- Nos sentimos bien porque no tenemos que hacer cosas que no queremos.

Si no sabemos negarnos

- Acabaremos realizando algo que nos cree problemas; por ejemplo, el niño puede desobedecer a sus padres ante la presión de un amigo.
- Podemos terminar haciendo algo que no nos guste, y eso nos enfadará y nos hará sentirnos mal.
- Daremos una impresión equivocada a los demás sobre cómo somos o la clase de cosas que nos gusta hacer.

Actividades que podemos hacer con el niño

- Buscamos situaciones en las que hayamos respondido afirmativamente cuando realmente queríamos decir que no. Describimos las circunstancias. Simulamos esas situaciones en casa: la madre o el padre hacen de amigo que realiza la petición y el niño tiene que intentar negarse a hacerlo, dando las razones oportunas.
- En el epígrafe 5.3 se describen algunas técnicas que pueden servirnos para mantenernos constantes en el no.
- Tenemos que reforzar y premiar los logros y avances del niño.

Habilidades no verbales.

Las habilidades no verbales son las acciones que realizamos con nuestro cuerpo y que nos permiten comunicarnos sin palabras. Cuando estamos con una o varias personas y les hablamos o nos hablan, empleamos distintas conductas no verbales al mismo tiempo.

Para relacionarnos adecuadamente con los demás es muy conveniente que nuestras conductas no verbales se correspondan con lo que decimos, sin contradecirnos. Cuando escuchamos, también tenemos que usar conductas no verbales que muestren que estamos atendiendo a quien nos habla; si, por ejemplo, damos la espalda al que está hablando, no transmitimos que le estamos escuchando.

Para usar las habilidades no verbales de forma adecuada hay que:

- Mirar a la cara cuando hablamos.
- Mirar a la cara cuando nos hablan.
- Hablar con un volumen de voz adecuado.
- Sonreír (si viene al caso).
- Mantener una distancia adecuada y realizar gestos faciales.

Actividades que podemos hacer con el niño

- Ver un programa de televisión o una película sin sonido y averiguar qué quieren decir, analizando cómo se utilizan las habilidades no verbales.
- Jugar a las películas: adivinar la película que el otro trata de explicar sólo mediante gestos.
- Conviene que el niño vea en los padres estas habilidades. Si estamos enseñándole que mire a la cara cuando hable, le miraremos nosotros también a él. Si no suele mirarnos cuando habla, le podemos coger la cara al hablarle.
- Decirle qué bien nos sentimos cuando nos mira mientras hablamos, mejor que repetir: "Mírame a la cara".