

# AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD

*Colectivo “Reflexionem per educar millor”*

Josep M. Andrés y Roser Gallart  
Carles Ariza y Margarita Montobbio  
Iñaki Echebarria y Cristina Manresa  
Joaquim Fernández-Díaz y Rosa Monreal  
Josep M. Lozano y Pilar París  
Josep M. Rambla, s.j.

1. Educar a los niños y niñas en la autonomía
2. Educar en la autonomía y la responsabilidad (adolescentes)
3. Las comidas y la alimentación

# 1. EDUCAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LA AUTONOMÍA

## 1. SITUACIONES DE VIDA

- Nada más empezar el día, ya hay que ir a toda prisa; y es que no hay manera de despertar a la niña por más que intento llamarla lo más tarde posible, para que pueda dormir al máximo. Y la lavo y la visto para ir más deprisa (madre de María, de 5 años).

- Cuando regresa de la escuela, lo único que hace es mirar la TV en su habitación. Después siempre llega tarde (hermana mayor de Pedro, de 6 años).

- Es incapaz de hacer los deberes solo. Siempre tenemos que ayudarle (Jordi, padre de Luis, de 10 años).

- No dejamos que nos ayude en la cocina, porque es muy poco cuidadoso y lo rompería todo en cuatro días (Marta, madre de Francisco, de 9 años).

- Aprende de tu prima Marta, que es mucho más ordenada que tú. Su habitación sí que puede enseñarse (Carlos, padre de Elisa, de 11 años).

- Es incapaz de ir a ducharse por sí misma, siempre tenemos que insistirle unas cuantas veces (el padre y la madre de Mireia, de 9 años).

- En este punto, debes pensar que tus padres, que son los que más te quieren, siempre tienen razón. Tú no tienes más que hacer lo que te decimos (la madre a su hija de 8 años).

- Quieres que tus hijos colaboren en las tareas domésticas y resulta que tú te limitas a ver la tele, a leer el periódico y a ir pidiendo cosas (la madre al padre).

## 2. ¿DE QUÉ HABLAMOS?

La autonomía, desde el punto de vista etimológico, es la capacidad de darse normas a uno mismo. La autonomía se sitúa en el ámbito individual y supone estar en condiciones de mantener una cierta autodisciplina. La autonomía de la persona es un fundamento básico para el comportamiento moral y para el uso responsable de la propia libertad. Educar en la autonomía es educar, formar en favor de la libertad.

Pero la autonomía debe entenderse, también, como un conjunto de capacidades prácticas que permiten que el niño o la niña se despabile, se prepare para la vida, encuentre recursos para afrontar las situaciones de cada día.

A pesar de que consideramos la autonomía como un valor eminentemente individual, tiene un gran trascendencia social, en la medida que implica comportamientos libres y responsables.

Educación en la autonomía debe considerarse un proceso que comienza desde el momento mismo del nacimiento, que, físicamente, se trata del inicio de una vida independiente, aunque limitada, con respecto a la madre. A partir de este momento, y junto con la maduración en otras esferas, se lleva a cabo una dinámica que implicará, por un lado, un crecimiento gradual de la independencia del niño y de la niña con respecto a sus padres y, por otro, una disminución progresiva del grado de intervención de los padres.

La autonomía es considerada, por la persona libre y con criterio para vivir en nuestra sociedad, como una necesidad absoluta. Una sociedad que, a través de sus potentes y omnipresentes medios de comunicación, pretende crear consumidores de valores, de mensajes, de estereotipos, de productos... de todo tipo. Y así, mientras los medios van dirigidos a la uniformidad del pensamiento, de los gustos, de las necesidades, la autonomía manifiesta y favorece la construcción de una persona que sea capaz de mantener una cierta independencia frente a los mensajes y las presiones exteriores.

No debe confundirse la autonomía con el individualismo ni con el peligro que tienen, en la actualidad, los niños y niñas de caer en un cierto aislamiento autosuficiente, favorecido por el hecho de que, en su misma habitación, pueden llegar a disponer de todo tipo de aparatos (TV, vídeo, ordenador, minicadena, juegos...), lo cual los acostumbra a ir a su rollo. La autonomía crece mediante el contacto con los demás y con las relaciones con los amigos. Es una capacidad para relacionarse positivamente con el entorno.

A fin de acotar, de alguna manera, el tema, trataremos de los niños y niñas desde antes del inicio de la pubertad, porque las circunstancias, las problemáticas y las estrategias educativas son muy distintas, a partir de este momento. A pesar de que hablemos de dos etapas, sin duda se trata de un único proceso y debemos dar respuesta a las necesidades que se plantean a cada momento (puede consultarse el tema en este mismo cuaderno).

### **3. ¿CÓMO AFECTA ESTA CUESTIÓN A LOS PADRES?**

Tras el nacimiento de un hijo o hija, la primera sensación real de los padres es que sus hijos necesitan absolutamente de ellos para ser atendidos en todas sus necesidades (alimento, aseo, descanso). El papel y la dedicación de los padres en los primeros estadios del desarrollo es imprescindible. Posteriormente, se irán produciendo una serie de cambios que resituarán el rol de los padres. La consecución de nuevas competencias por parte de los pequeños supone cambios en los padres, a fin de actuar adecuadamente, como principales educadores, en los aspectos relacionados con los hábitos, los comportamientos y la maduración afectiva.

Los padres son el primer referente para que los pequeños vayan descubriendo los

hábitos personales y sociales, los valores y las normas. Es a través de los padres que descubren si determinados modos de obrar o de comportarse son o no adecuados, sea en el ámbito familiar, sea en el social o en la misma escuela.

El papel de los padres y educadores pasa por poner objetivos e hitos que permitan al niño o a la niña descubrir sus capacidades y posibilidades. El niño debe hacer lo que es capaz de hacer en el momento adecuado. Acciones tan sencillas como son cortar la carne, ducharse solo, colaborar en casa (ayudar a preparar o quitar la mesa...), o más complejas, requieren una cierta planificación por parte de los padres. Estimular el esfuerzo en las pequeñas cosas puede ayudar a los hijos a comprender el valor de las mismas y del esfuerzo.

Las indicaciones y reacciones de los padres frente al comportamiento de los hijos son captadas constantemente por éstos y les facilitan ir creándose una primera percepción de sí mismos y del valor de sus acciones, que permitirá crear las bases de comportamientos libres y responsables. A menudo, entre los padres existe una tendencia a señalar los aspectos negativos, a fijarse y poner de relieve las cosas que los hijos no hacen bien; de ahí que invitemos a valorar los aspectos positivos, los pequeños esfuerzos y los éxitos, a fin de fomentar en los niños y niñas un fuerte grado de autoestima y un ambiente familiar positivo que fortalezca el crecimiento.

Durante los primeros estadios de los hijos, resulta particularmente importante la observación de los padres, su constante acompañamiento. Lo cual no significa, ni ejercer una presión permanente (no dejar ni respirar), ni manifestar una actitud permisiva (que el niño o niña haga lo que le venga en gana). Ambos extremos pueden conducir a que los hijos desarrollen, en un futuro, actitudes negativas e inadaptadas que tienen poco que ver con una autonomía bien entendida que promueva la actuación de los hijos.

Un papel muy importante de los padres es enseñar a los hijos e hijas a asumir sus propios sentimientos y reacciones. De hecho, en nuestra sociedad, cada vez se habla más de la importancia de educar la dimensión emocional, junto con el cuidado de los aprendizajes escolares. En gran parte, el futuro equilibrio o desequilibrio de los jóvenes y adultos depende de lo que se lleva o no a cabo en estas edades. Para conseguirlo, es preciso que los padres sean capaces de controlar sus reacciones y evitar frases como “mamá está triste por tu culpa”, “me harás enfermar”... En todas las situaciones, es necesario mantener una conducta equilibrada, evitando culpabilizar a los hijos.

Un peligro para educar en la autonomía es la sobreprotección que ejercen los padres cuando se dejan llevar por sus miedos. En este punto, es preciso que los padres muestren un alto grado de seguridad ante sus hijos, a la hora de confiarles ciertas responsabilidades, y controlar sus propios miedos. Un ejemplo ilustrativo: la decisión del momento en que el hijo o hija puede ir solo a la escuela debe formar parte de un cierto proyecto previamente hablado por parte de los padres; y deberá efectuarse cuando el hijo o hija esté en condiciones de hacerlo, reforzándole, los padres, la idea de que puede hacerlo con responsabilidad y sin riesgos. Lógicamente, para cada hijo o hija el momento oportuno será distinto, según su grado de madurez.

#### **4. POSIBLES RESPUESTAS DE LOS PADRES**

En primer lugar, y como criterio general, los padres deben tener claro cuáles son sus responsabilidades y hasta dónde deben llegar sus decisiones. Esto requiere clarificar el papel que deben jugar a cada momento e implica una reflexión y un discernimiento sobre las capacidades de los hijos. Se trata de **llevar a cabo un seguimiento constante** de los estadios madurativos de los hijos y establecer unas pautas claras sobre el grado de intervención con respecto a las decisiones cotidianas de los hijos. Hay que evitar la confusión entre las responsabilidades de los hijos y las de los padres. Cada cual debe ocupar su lugar. Los padres no deben vivir este seguimiento con tensión ni ansiedad; se trata, más bien, de asegurar su presencia.

**Dos criterios** muy importantes, sobre todo con respecto a los niños más pequeños, para favorecer su responsabilidad y autonomía son:

Asegurar, en todo momento, su seguridad física y emocional, sin poner obstáculos a su curiosidad natural.

Facilitarles nuevos aprendizajes que puedan favorecer la formación de su personalidad.

Un ejemplo clarificador sería el aprendizaje del ir en bicicleta: los padres deben colaborar en la adquisición de esta competencia; ahora bien, debe hacerse en condiciones: en un lugar llano y sin tránsito.

Los padres deben combinar estos dos criterios con lo que serán las pautas de su actuación al intentar facilitar la adquisición de la autonomía de sus hijos. Sin embargo, los padres deben respetar, en todo momento, el desarrollo de la creatividad y de la imaginación de los pequeños. La autonomía es, en gran medida, una creación propia, y no sólo una repetición de criterios y de comportamientos impuestos desde fuera.

Educar en una autonomía **requiere una notable comunicación** entre padres e hijos, basada en un mutuo respeto que favorezca el desarrollo de unas relaciones afectivas positivas para el crecimiento de los hijos. Cuando decimos padres, debe entenderse padre y madre, y no caer en el peligro, tan frecuente, de que sea únicamente la madre la más cercana a los hijos y la encargada, de hecho, de intervenir, dar instrucciones, tomar decisiones, conceder permisos... Se trata de hacer un trabajo conjunto, y esto exige, también, un buen nivel de comunicación entre los padres, para ponerse de acuerdo y evitar comportamientos contradictorios ante los hijos.

Otro aspecto que los padres deben tener muy en cuenta es la conveniencia, si no la necesidad, de una cierta independencia y autonomía entre ellos mismos. Un modelo de pareja en el cual uno de los miembros está siempre supeditado a las decisiones del otro, en los aspectos de la organización familiar, de las decisiones económicas o educativas, no parece ser el más adecuado para educar la autonomía de los hijos. Por consiguiente, es necesario un diálogo constante y crítico entre padre y madre a fin de que ambos sean más coherentes. Lo cual no impide que cada uno de ellos pueda tener un papel diferenciado, y posiblemente complementario, en la tarea educativa.

## 5. ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

Niveles básicos de autonomía en aspectos como la comida, el vestido, el pedir cosas o escuchar, serán la base de habilidades sociales posteriores y de un nivel aceptable de autonomía personal. Es un error creer que la labor debe iniciarse cuando el niño o la niña son ya capaces de hablar o de discutir argumentos. El trabajo de educar para la autonomía comienza **en los primeros años**, con los primeros comportamientos de los padres con respecto a las comidas, los hábitos de sueño o de higiene.

Uno de los aspectos esenciales del desarrollo de la autonomía es, en cualquier edad, la **aceptación de uno mismo**. Esto implica que los padres deben ayudar a sus pequeños, y con mayor razón si sufren algún problema (gafas, prótesis dentales, insuficiente destreza, ser alto o bajo), a aceptarse tal como son. Dicho de otro modo, un trabajo decisivo de los padres será fomentar la autoestima. Frases como “te queremos tal como eres”, “puedes estar ya contento con lo que eres”, “estamos muy contentos contigo”... ayudarán a los hijos a gozar de una buena percepción de sí mismos.

Es preciso **dar al niño oportunidades** para decidir y aceptar las consecuencias de sus decisiones. Y esto debe empezarse desde muy pequeños y en quehaceres muy sencillos de la vida diaria. Lógicamente, debe hacerse de una manera gradual y sin subestimar sus competencias. Dar oportunidades implica, para los padres, aceptar las decisiones de sus hijos y las consecuencias que de ellas se deriven. En este punto, también es muy importante la labor de los padres para que sus hijos sean conscientes del resultado de sus pequeñas decisiones.

**Evitar las comparaciones** entre hermanos y hermanas, entre amigos y amigas, es una buena estrategia de educación en la autonomía, ya que ésta se basa en la firme convicción de los padres, y de los educadores en general, de que cada niño o cada niña es él mismo o ella misma, tiene valor en sí mismo/a, y, por lo tanto, de que cada uno es distinto. Esta convicción de los padres supone que su estrategia fundamental de motivación es ayudar a sus hijos a tener pequeñas metas, a plantearse pequeños retos y animarlos a esforzarse en esta dirección. Valorar sus logros, animarles, confirmarles que van por buen camino, son las mejores formas de acompañamiento, si bien hay que aceptar que no todo resulta siempre positivo.

Habida cuenta de que un termómetro claro de la autonomía es la **capacidad crítica** de la persona, es necesario que los hijos -que se caracterizan por tener una gran capacidad de observación- puedan ir descubriendo, a través de sus padres, que no todos los valores y comportamientos son iguales. La actitud crítica de los padres con respecto a las noticias de los medios de comunicación, en especial de la TV (incluidos los dibujos animados), de las actitudes y los comportamientos de las personas, debe servir de guía para que los hijos vayan modelando, poco a poco, su escala de valores.

No pensemos que la autonomía sea independiente de las normas y los hábitos. Al contrario, y sobre todo en los primeros estadios del desarrollo, las normas son absolutamente necesarias, siempre que sean claras y coherentes. La autonomía se va desarrollando, no a partir de la nada, sino en base a un marco que ayuda a descubrir las propias posibilidades.

## **6. CUESTIONARIO**

1. )Cuál es nuestra actitud frente a los pequeños problemas de los niños y las niñas?  
)Pretendemos resolver siempre sus dificultades o bien les acompañamos permitiendo que busquen soluciones personales?

2. )Cómo reaccionamos ante las rabietas de los niños? )Hemos sido, en situaciones anteriores, excesivamente permisivos?

3. )En qué momentos acompañamos a los hijos a ver la TV, a jugar con el ordenador... como espacios de diálogo y oportunidades para clarificar ideas o valores?

4. )Cómo reaccionamos frente a las pequeñas críticas de los niños con respecto a nuestro comportamiento?

5. Ya que es difícil educar y transmitir valores y actitudes de los que carecemos, )deberíamos cambiar algunas ideas o maneras de pensar, y de actuar, que pueden dificultar nuestra labor educativa?

6. )Cuál es el grado de colaboración de nuestros hijos e hijas en las distintas responsabilidades familiares?

## **2. EDUCAR EN LA AUTONOMÍA Y LA RESPONSABILIDAD (ADOLESCENTES)**

### **1. SITUACIONES DE VIDA**

- Yo ya sé lo que quiero, ya no soy tan pequeño. No podéis mirarme siempre como a un niño (Enrique, 14 años, a sus padres).

- Mi vida es mía. No podéis sufrir por mí como si fuera incapaz de responder por mí misma (Susana, de 18 años, también a sus padres).

- Tengo compañeros a quienes les cuesta elegir, decidirse, actuar. En este sentido, yo agradezco ahora la responsabilidad que mis padres me han dado, a menudo, en pequeñas tareas, obligaciones, decisiones, a lo largo de todos los años pasados (Roger, 15 años, en una conversación de grupo).

- Ya no contamos en absoluto, para él. Es terrible, toda una vida preocupándote por él y ahora somos los que menos le importamos (Sonia, la madre, ante la actitud de su hijo Ignacio).

- Lo mejor que recuerdo de mis padres es la confianza que me mostraron, desde el primer día, cuando salía los fines de semana (Marta, 20 años, recordando los primeros años de las salidas en grupo y de noche).

- Prefiero permanecer despierto hasta que llega, y luego acostarme. De otro modo, sería incapaz de dormirme (Jordi, padre de Claudia, muchacha de 18 años).

- De un tiempo para acá, cuando le regañas ya planta cara. Parece como si no se le pudiera decir nada (Manuel, padre de Juan, muchacho de 14 años).

- No sé lo que quiero hacer el próximo año, nadie me puede ayudar, me siento confundida (Mónica, chica de 16 años, al final de la ESO).

- Mi padre quiere que estudie Ciencias y me obliga bastante a tomar esta decisión, y yo, por el contrario, creo que es más fácil el camino de Humanidades. Que él haga lo que quiera, yo... (David, 16 años, también al final de la ESO).



## 2. ¿DE QUÉ HABLAMOS?

Cuando hablamos de educar en la autonomía, podemos diferenciar todo el proceso de educar en la responsabilidad a lo largo de toda la infancia y que lleva a la adolescencia, de la fase más activa, de la propia adolescencia, por ganar la independencia. Reconociendo la importancia de toda la fase previa, en este documento nos referimos, sobre todo, a la educación de la autonomía y de la independencia en plena adolescencia.

Hablamos, pues, del momento, en el proceso de crecimiento y desarrollo de los hijos, en que aparece un nuevo esquema de valores, una **escala de valores** propia, un camino hacia la madurez de quien acepta unos principios y se los hace suyos. Pero, a menudo, precisamente este punto de llegada o de consecución de la **autonomía y de la independencia** resulta el final esperado y deseado, mientras que el camino que conduce hasta él es, educativamente, el más difícil.

Efectivamente, estamos hablando del proceso que va, desde el cumplimiento de las normas señaladas por los padres y por los modelos que son para él o ella fuente de autoridad (una autoridad impuesta desde fuera), hasta el inicio de las primeras decisiones y elecciones, de acuerdo con unos criterios propios (o interiorización y formación de un sistema de valores personales que van, desde la asunción de pequeñas responsabilidades en la infancia, hasta el logro de la independencia).

Al convertirse en un ser autónomo, existen dos factores que parecen importantes para el adolescente:

a) el *afán* de vivir lo que defiende y experimenta, que es un elemento necesario y central para la autonomía y la independencia;

b) la *necesidad* de apoyo: con mayor frecuencia de lo que él cree, se sentirá perdido y sin las seguridades interiores.

Las decisiones y las elecciones que toma el adolescente se apoyan más a menudo en la amistad, en la intuición, en las influencias del grupo, que en el ejemplo que le ofrecen los adultos; pero este proceso es necesario para conseguir una interiorización de las normas.

Los adolescentes son críticos con las normas que les son impuestas, y observan, en los adultos, la coherencia de vida entre lo que proponen y lo que hacen. El deseo de ser autónomos les lleva a enfrentarse con la autoridad.

En esta etapa de la adolescencia, se trata de captar valores de una manera distinta a las etapas anteriores, porque piensan de forma diferente y no gozan del mismo apoyo social. Abandonan la imitación, y el aprendizaje, tal como se ha dicho, pasa mucho más por la interiorización de los valores. La propia experiencia les suministra información acerca de los valores, y hacen su valoración de acuerdo con sus vivencias.

La búsqueda de su identidad y del modo de situarse en su entorno les hace reconocer claramente valores como la lealtad, la responsabilidad, el correcto cumplimiento de los roles y, sobre todo, la *independencia* (abrirse camino sin ayudas) y la *libertad*. La libertad, en tanto que diferenciación de los padres, se encuentra en el trasfondo de todo lo que hablan. Es el

gran núcleo en donde afirmar toda su identidad personal y el concepto de sí mismos. De ahí que reivindiquen esta libertad protestando, negando toda colaboración, rompiendo con instituciones, rechazando las normas establecidas...

### **3. ¿CÓMO AFECTA ESTA CUESTIÓN A LOS PADRES?**

Como ya se ha dicho en el documento anterior (ver “Educar a los niños y niñas en la autonomía”), el papel de los padres en el proceso de consecución de la autonomía y la independencia de los hijos resulta complicado y poco agradecido. Efectivamente, durante los primeros años de vida y hasta la adolescencia, de forma no siempre igual, pero en la misma dirección, el hijo y la hija han sido ayudados y acompañados por los padres en el proceso de ir aprendiendo a decidir y elegir. En primer lugar, en todo el proceso de los hábitos y, después, en el desarrollo de una conciencia crítica acerca de los hechos y de las cosas, los padres han ido preparando el momento de la autoafirmación. Pero, en todas las decisiones y orientaciones, la relación de dependencia ha sido definitiva. Los padres se han convertido en una referencia acerca de lo que era o no era necesario hacer, acerca de lo que se podía o lo que no se podía hacer, acerca de lo que convenía o no convenía elegir. Se han dado una confianza y una dependencia amparadas en que los hijos necesitaban la presencia y la orientación de los padres. Además, esta dependencia era también necesaria para la socialización y los aprendizajes básicos, que requieren un clima de tranquilidad y de seguridad afectiva.

De pronto, y sin que se pueda situar este inicio en los 12 años, pero sí dentro de un intervalo que va de los 11 a los 14 años, los padres se encuentran con que el hijo o la hija empieza a manifestar preferencias y gustos distintos, opiniones diversas, y, a menudo, en otros casos, un cierto afán por elegir posiciones alejadas de las de los padres. Es como si, ahora, **entrar en crisis y en conflicto se convirtiera en un signo de empezar a ser un poco autónomo**, capaz de valerse por sí mismo.

En esta nueva situación, los padres pueden reaccionar negativamente ante la pérdida de algo que se les va y que se les aleja, sin darse cuenta de la necesidad de experimentación y de separación que el logro de la autonomía exige a los hijos. A menudo estas reacciones suponen, para los mismos padres, entrar en crisis y culpabilizarse inútilmente de no haber sido capaces de retener al hijo o a la hija, cuando lo más normal es que éstos hayan salido en busca de un espacio nuevo y propio.

Otras veces, es posible observar reacciones posesivas que tratan de buscar en el entorno posibles culpables de este alejamiento. La escuela, los amigos, “algunas compañías”, suelen ser los destinatarios de dicha responsabilidad para justificar lo que se considera una auténtica pérdida, con el sentimiento de que nunca más se tendrá acceso al hijo como hasta ahora. Y, en parte, este sentimiento es verdad, porque lo que debe aceptarse es que aquel niño o aquella niña, aquel chico o aquella chica que, durante tanto tiempo, han sido amables y dóciles ahora quieren ser los sujetos de su propia vida. Y a los padres les cuesta entender, y más aún aceptar, que “el pájaro, para ser totalmente libre, necesita volar” lejos de la jaula. Finalmente, en otros casos, los padres son capaces de entender que se encuentran ante una nueva situación, que los hijos están pidiendo una distancia y una posibilidad de iniciar su propia autoafirmación.

Pero, además, esta nueva situación afecta a los padres en la medida en que, en el mejor de los casos y de acuerdo con lo que ha sido señalado en el apartado anterior, se producen cambios de humor, cambios en la manera de relacionarse, cambios en el modo de aceptar la propia vida y la de los demás. Jamás como ahora la sensación que pueden experimentar los padres es la de que aquel ser amado se ha convertido en un “extraño” que parece pensar sólo en sí mismo.

#### **4. POSIBLES RESPUESTAS DE LOS PADRES**

Es muy difícil para alguien que se siente muy vinculado a otro -y de alguna manera responsable e implicado en lo que pueda suceder- aceptar el hecho de que debe intervenir cuando sea necesario y aprender a escuchar y a dejar hacer. Esto todavía resulta más difícil cuando, muy a menudo, en estas primeras muestras de autoafirmación, el hijo o la hija se equivocan, se contradicen y no acaban de salir a flote. Posiblemente, lo primero que los mismos padres deben aceptar es que esta situación, de la que no tenían experiencia alguna y en la que se les pide que sean comprensivos, resulta nueva para sus hijos. Por un lado, que acepten la inexperiencia y los fallos de los hijos, y, por otro, el hecho de **que no hay normas escritas para aplicar, en este proceso**. Probablemente, la mejor respuesta sea aprender a escuchar sus razones y opiniones. Los padres han pasado, de ser fuente de soluciones y de seguridad, a ser referencia que ayuda en el proceso de encontrar los propios caminos y las propias decisiones.

La respuesta no es *escuchar de una manera pasiva*. Más bien se pide a los padres un interés activo por todo lo que representa el mundo y las propias adquisiciones de los hijos. Él o ella, a menudo bajo una mirada de aparente indiferencia, están esperando que los padres “digan lo que deben decir”, lo cual es estructurante, es decir, señala un camino para convertirse en adulto, una referencia a la cual será preciso llegar, pero que ahora no es capaz de aceptar ni asumir, pues antes le es preciso diferenciarse e independizarse.

Este es el momento en el cual, tanto si se ha llevado a cabo una línea de sobreprotección como si se ha sido excesivamente permisivo, las reacciones de separación, por parte del hijo, pueden resultar mucho más problemáticas. No es infrecuente que, en estas condiciones, se produzcan respuestas más radicales, que son motivadas por el dilema entre el miedo y la necesidad de liberación que el hijo experimenta y la sensación de abandono y de desconsideración (incluyendo la de pequeña traición) que, a menudo, experimentan los padres.

En cualquier caso, algunas observaciones que se deberían tener presente, son:

No afrontar este momento pensando que uno sabe lo que pasa y cuáles son las soluciones. Es preciso ser conscientes de que la experiencia que tienen los padres es importante, pero es sólo un elemento, entre otros, y que es mejor acercarse a los hijos con una disposición abierta, sin prejuicios, con capacidad de escucharlos y dispuestos a ir aprendiendo como responder. Los padres tienen experiencia de su propia adolescencia, pero no de ser padres de este hijo o hija adolescentes.

No creer que la separación significa que el hijo o la hija no nos necesita, sino que se trata de otra clase de necesidad: ceder espacio propio, ofrecer una referencia y un modelo,

pero siempre respetando las experiencias y opiniones de los hijos.

Valorar la utilidad de un tercero (entre los padres y los hijos), capaz de ser destino de confidencias, de permitir el contraste entre lo que hacen y lo que deberían hacer, y que a menudo es más un amigo que juzga. Es especialmente importante no ver en esta figura, en el grupo o en un adulto de confianza (el tutor de la escuela u otro familiar adulto pero más joven que los padres), ninguna competencia desleal, sino más bien una ayuda en este paso a construirse como persona.

## 5. ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

Algunas propuestas para responder en las situaciones previamente descritas pueden ser:

1) **Presencia y compañía.** Son actitudes importantes, aunque, a menudo, difíciles. Importantes porque la actitud del hijo o de la hija será, muchas veces, de aparentar ignorarnos, haciendo ver que ellos ya saben lo que deben hacer. En esta situación, conviene ser capaz de no inhibirse, sino mantenerse ojo avizor para hacerse presente cuando convenga, y, por tanto, acompañar todo este proceso.

2) Los padres han de ser capaces de equilibrar la **firmeza** de lo que representan con el suficiente afecto y **ternura** que les mantenga cercanos. El adolescente espera de ellos el rol de padres y, por lo tanto, de referencia adulta ante la cual ir haciendo un proceso de acercamiento a su ritmo. Si, para hacerse cercanos, pretendiesen hacer el papel de compañeros, más que de referentes, esto dificultaría el proceso de identificación en el sentido de la autonomía y la independencia.

3) Que los padres se den cuenta de que **disponen de más recursos**, en el conflicto. Esto significa que son ellos los que, a menudo, deben ceder, porque deberían tener más capacidad para distanciarse de la situación, para compartir y superar la incomunicación.

4) Potenciar todo aquello que resulta **positivo**, es decir, remarcar, en el día a día, aquello que de él nos gusta o es positivo para los demás. Conviene **reforzarle** en sus logros. No incidir continuamente en lo que hace mal.

5) Ser **pacientes y persistentes**. Cada chico o cada chica tiene su proceso, y puede decirse que no existen dos adolescencias absolutamente iguales. A veces, parece que se trata de algo que durará unos días o meses, y debemos estar preparados, porque puede durar unos cuantos años, en la medida que el período de la adolescencia tiende a alargarse.

6) Contrariar por un lado y mantenerse firmes por otro, como se ha dicho, no debe considerarse como el conflicto entre dos personas adultas que han de sopesar el contenido del lenguaje de cada al futuro de su relación. Con el hijo y la hija, una discusión, cada discusión, no debería conducir a posturas enfrentadas y a períodos largos de silencio que acentuarán la soledad y la angustia. Los padres deben hacer un esfuerzo por saber encajar sin reaccionar con ira y **perdonar** continuamente expresiones, actitudes y formas altisonantes, pero fruto de la lucha y de la inexperiencia.

7) Del mismo modo que antes indicábamos que el grupo puede resultar una ayuda complementaria a la tarea de los padres, es importante enfatizar aquí la primacía que tiene éste entre las preferencias del adolescente. El grupo es un espacio magnífico para la prueba, para ensayar decisiones, para buscar comprensión y complicidad. La actitud de los padres debe ser **favorable a la búsqueda y asistencia a los encuentros del grupo**, que, como se ha dicho, cumple ahora un rol insustituible. Otras veces, los padres pueden ayudar teniendo la casa abierta para que sus hijos puedan disponer de ella al respecto.

8) Si bien el grupo es importante a estas edades, también es cierto que puede resultar problemático y especialmente vulnerable a presiones externas, a la vez que puede ejercer una presión sobre el individuo. Hoy en día los adolescentes constituyen una parte del mercado para la sociedad de consumo en que vivimos. El grupo, que resulta útil para asemejarse a los iguales, puede convertirse también en un refugio para no hacer frente a las decisiones personales. Los padres, por su posición externa al grupo, **pueden ayudar a los hijos a superar** la presión del grupo, sobre todo si no adoptan una postura de descalificación de todo lo que proviene del grupo y tratan de ser objetivos, discriminando entre los beneficios y los posibles riesgos que la pertenencia al grupo suele conllevar.

## **6. CUESTIONARIO**

1. Es propio de la adolescencia el período en que se produce el proceso de consecución de la autonomía y la independencia con respecto a los padres, y nuestro hijo o nuestra hija pasará por él en un momento determinado. )Cómo nos preparamos para que no nos coja desprevenidos?

2. )Cómo podemos favorecer el diálogo con los hijos, a fin de que todo este proceso tenga siempre un escenario posible, y no se viva entre el silencio y las evasivas?

3. )Confiamos en nuestro hijo o nuestra hija? )Cuál debería ser nuestra actitud ante su futuro, ante su propia vida?

4. )Cómo nos interesamos por sus amigos, por sus estudios, por sus aficiones, por sus inquietudes y aspiraciones? )De qué manera nos hacemos presentes en su vida?

5. )Qué podemos hacer en el conflicto? )Qué deberíamos hacer para posibilitar el diálogo y no estancarnos en posturas irreconciliables? )Somos capaces de dar el primer paso para reanudar la relación?

6. )Tenemos alguna experiencia, alguna actitud o postura, que nos haya funcionado, algún consejo de nuestra propia realidad que pueda ayudar a otras parejas que están viviendo lo mismo que nosotros?

### **3. LAS COMIDAS Y LA ALIMENTACIÓN**

#### **1. SITUACIONES DE VIDA**

- Por la mañana se toma un biberón, pues, si toma cosas sólidas, le cuesta mucho masticar y no termina nunca (madre de un niño de 3 años).

- Estoy muy preocupada, no hay manera de que Marta coma seguido y deprisa; tarda tres horas en terminarse el plato y tengo que estarle encima para que se lo coma todo (madre de una niña de 4 años).

- Te doy dinero y cómprate alguna cosa para merendar (la madre a su hija de 7 años).

- No quiero fruta, no me gusta, comeré galletas o natillas (niño de 9 años).

- Llegamos tan tarde a casa y tan cansados que muchos días nos tomamos cualquier cosa para cenar, comida preparada y rápida, no nos da tiempo para cocinar (conversación entre un padre y una madre).

- No le pido que ayude a poner la mesa porque tiene que estudiar (padre de un niño de 13 años).

- Cuando le mando a comprar alguna cosa que necesitamos en casa, refunfuña tanto que ya no le digo nada (madre de una muchacha de 14 años).

- Les preparo una lista, y mis hijos hacen, muy a menudo, la compra del súper (madre de un chico de 12 años).

- Si algún día mi hijo Pablo colabora en preparar algo de comida, deja una cocina que no se puede ni entrar, ¡Es preferible que no lo haga! (madre hablando de su hijo de 14 años).

- Cuando preparo la ensalada o hago pan con tomate, Javier muchas veces me ayuda (padre de un niño de 9 años).

- En casa me gusta que venga gente a cenar; unas veces son amigos y, otras, familiares (chica de 14 años).

- La hora de comer es un buen momento para hablar y contarnos cosas (niña de 11 años).

## 2. ¿DE QUÉ HABLAMOS?

Las comidas y todo lo que hace referencia a la comida y a la alimentación constituyen un aspecto importante de la vida familiar, y ocupa gran parte del tiempo de su convivencia. Las comidas y la alimentación son una buena oportunidad para educar en hábitos saludables y de autonomía personal, así como aspectos sociales relacionados con la convivencia familiar y la responsabilidad por la propia salud y la del entorno. No queremos hablar sólo de la comida en cuanto alimento, sino de todo aquello que, de un modo u otro, hace referencia a la oportunidad que nos brinda la alimentación como espacio educativo para nuestros hijos.

Trataremos básicamente de cuatro aspectos.

**Los hábitos y las responsabilidades.** Cuando pensamos acerca de las comidas y la alimentación, nos vienen a la memoria una serie de hábitos asociados a este tema: lavarse las manos antes de las comidas, sentarse bien en la mesa y no levantarse continuamente, coger bien los cubiertos, no hablar con la boca llena o lavarse los dientes al terminar de comer. Éstos, y otros que se les podrían añadir, hacen posible que se puedan consolidar hábitos de higiene, de convivencia, etc.

Existen, también, una serie de tareas que deben realizarse antes y después de sentarse a la mesa y poder comer. Hay que ir a comprar, preparar la comida, poner la mesa; y, después de haber comido, quitar la mesa, lavar los platos y arreglar la cocina. Hablar acerca de cómo se reparten los quehaceres en casa y de cómo cada cual, según sus posibilidades, asume una parte de la responsabilidad de los trabajos domésticos, puede ayudar a organizarse mejor y a hacer que todos colaboren en ellos.

También tiene que ver con los hábitos y las responsabilidades todo lo referente al trato de los desperdicios y los residuos que se generan a partir de los envases y el embalaje de los alimentos. Se trata de un tema que, debido a su complejidad, sólo dejamos apuntado.

**Los aspectos sociales y relacionales.** El encuentro familiar entorno a la mesa contiene fuertes elementos de cohesión familiar, por su riqueza de intercambio y porque permite establecer un seguimiento de las preocupaciones y situaciones de los miembros de la familia, de modo que cada uno se sienta partícipe de lo que le pasa al otro.

Las comidas pueden ser un buen momento para invitar a los amigos de los padres, a los amigos de los hijos, a los abuelos, a los tíos, a los primos, etc. Se trata de crear un espacio de intercambio, a fin de conocer distintas maneras de vivir, realidades, planteamientos y situaciones diversas. Resulta un marco de enriquecimiento personal. Nos facilita compartir aquello que tenemos con los demás. Nos permite estar atentos a sus gustos y prepararles aquello que sabemos que les va a satisfacer cuando vengan a nuestra casa. Es una forma de compartir con confianza lo que tenemos y lo que somos. Las fiestas familiares (los onomásticos, los aniversarios, Navidad y Pascua) hacen posible que nos sentemos alrededor de la mesa y nos encontremos de nuevo con la familia, a la que, por falta de tiempo, no podemos ver demasiado a menudo.

**La dieta y los alimentos.** Cuando en el Museo de Historia de Cataluña se montó la exposición “*Temps de Monestirs*”, existía una parte dedicada a la alimentación. Los monjes, hacia el año 1000, tenían estructurada su dieta de la manera siguiente:

Alimentos que los monjes comían diariamente: pan, vino, legumbres (havas, guisantes, lentejas, garbanzos), verduras, fruta, lardo y sal.

Alimentos que comían alguna vez por semana: pescado de río y de mar; queso, huevos y mantequilla.

Alimentos que comían alguna vez al año: animales cebados (pollos, ocas, gallinas), miel, pimienta y canela.

Tenían prohibida la carne de cuadrúpedos.

A pesar de que no deja de ser una anécdota curiosa de hace mil años, se trata del marco de referencia de donde venimos.

Así pues, qué compramos, qué comemos, cómo combinamos los alimentos y cómo los cocinamos, son elementos que nos ayudan a reflexionar sobre qué tipo de dieta estamos llevando en nuestra casa.

Cuando hablamos de cocinar, nos estamos refiriendo a una tarea educativa que puede ejecutarse de una manera compartida y participativa entre todos los miembros de la familia. Es importante, por lo tanto, considerar cómo elaboramos los platos. Podemos hacer una comida sencilla, sin excesivas complicaciones, pero variada, cuidada, bien elaborada y que responda a principios dietéticos equilibrados. A causa de los cambios que se están produciendo en la sociedad -comidas fuera de casa, poco tiempo para cocinar, comida rápida, etc.-, una dieta equilibrada y variada cuesta, a veces, de mantener.

***La gastronomía y los aspectos culturales.*** En nuestra cultura, comer juntos, celebrar los acontecimientos familiares y de amigos sentados alrededor de la mesa, resulta uno de los ritos más consolidados. Los padres podemos hacer valorar a los hijos y a las hijas dichas reuniones, a la vez que podemos apreciar juntos el placer de la buena comida y la ilusión de su preparación, pues todos gozamos de ello.

La gastronomía es el fruto de la manera de comer y de cocinar de cada pueblo y de cada cultura. Responde, por lo tanto, a patrones culturales que, según el lugar de origen, pueden resultar bien distintos a los del propio lugar o país.

Actualmente, la dieta mediterránea, característica de nuestro entorno más inmediato, se ha visto enriquecida con aportaciones gastronómicas de cocinas de procedencias muy distintas. Esta riqueza que aporta la diversidad no siempre ayuda a conseguir una dieta variada, sino que a veces nos induce a olvidar componentes alimenticios básicos y necesarios. Estos elementos contribuyen a mantener una buena salud y un buen desarrollo físico.

A través de la comida, educamos el sentido del gusto. Podemos distinguir entre gustos bien distintos: ácido, dulce, salado, agrio... También podemos distinguir una comida bien cocinada de otra que no lo está tanto; podemos apreciar aquel punto picante o aquel punto aromático que tienen los platos que comemos. También se educa la sensibilidad y la estética a través de una buena presentación de los platos y de una buena combinación de alimentos y colores.



### **3. ¿CÓMO AFECTA ESTA CUESTIÓN A LOS PADRES?**

Las condiciones sociales, laborales y de horarios que nos rodean no facilitan la organización de las comidas en la vida familiar.

Demasiado a menudo, la comida del mediodía tiene lugar fuera de casa: en la escuela, en el trabajo o en el restaurante. Por la mañana, a menudo tampoco se coincide a la hora de ir a la escuela o al trabajo, y este momento se convierte muchas veces en una carrera de obstáculos para que cada uno pueda llegar a la hora.

Según la edad que tengan nuestros hijos, esta dificultad tampoco nos la ahorramos a la hora de la cena:

Cuando son pequeños, cenan antes y, a veces, sucede que el padre o la madre todavía no han regresado del trabajo.

Cuando son mayores, los entrenos, las actividades extraescolares, las reuniones encuentros con los amigos tampoco facilitan que normalmente se pueda cenar juntos.

Habida cuenta de éstas u otras dificultades, se hace necesario introducir elementos organizativos dentro del marco familiar. Es preciso que nos planteemos cómo queremos que sean estos momentos y cómo queremos vivirlos con nuestros hijos.

Podemos optar por que la comida sea una cuestión de supervivencia y de trámite: “hay que comer para vivir”, y, por lo tanto, hacemos comidas rápidas sin complicación, medio preparadas, comemos juntos si coincidimos y, si no, cada cual lo hace cuando y como mejor le va.

Podemos optar por comer juntos en la mesa, pero con una importante presencia del del televisor, bien sea porque es el momento que se aprovecha para escuchar las noticias, o para empezar a ver la película, o para ver aquel programa que nos interesa, etc.

Podemos optar, también, por que sea un espacio de encuentro familiar, un espacio que facilite que todos puedan expresarse y decir la suya, un espacio donde se aprenda a escuchar y a respetar a los demás y donde se pueda expresar la propia opinión y discrepar de lo que dice el otro.

Podemos optar por leer un pequeño fragmento de algún texto para hacer una pequeña reflexión antes de empezar a comer. Esto facilita poder hacer una parada previa y ayuda a crear el hábito de esperar a los demás y empezar a comer todos juntos. Puede ser un buen momento para detenerse, y pensar en alguien o en algo, y tomar conciencia de lo que vamos a hacer.

Muchas veces, todas estas situaciones se producen en nuestra casa de forma revuelta. No suelen vivirse éstas u otras posibles opciones en estado puro. Seguramente lo importante es saber cuál es nuestra opción prioritaria y procurar llevarla a cabo tantas veces como nos sea posible. De todos modos, las comidas no son los únicos momentos de encuentro y de estar cerca de nuestros hijos.

#### **4. POSIBLES RESPUESTAS DE LOS PADRES**

*Los hábitos y las responsabilidades.* Los hábitos alimenticios se educan y se transmiten. Si facilitamos que los hijos y las hijas participen en la elaboración y preparación de la comida, ya desde pequeños, les ayudamos a que aprendan a cocinar como un juego que comparten con papá o mamá y que les resultará útil para la etapa de la adolescencia y de la juventud. Cocinar es un trabajo creativo, es preparar y realizar algo para los demás. Los padres que preparan los platos de la comida están transmitiendo amor, ganas de cuidar de los hijos; están convirtiendo la comida en un rato agradable.

Establecer hábitos alimenticios que permitan conseguir un orden en la comida es una buena manera de contribuir a tener hábitos saludables. Uno de los aspectos que deberían evitarse es comer en exceso. El entorno social nos impele a comer mucho y constantemente. Se puede estar comiendo siempre. Cuando se circula por la calle se encuentran una serie de bares, restaurantes, pastelerías, panaderías, comidas rápidas, pizzerías, etc.

Los padres no debemos dejarnos arrastrar por nuestros hijos preparándoles sólo aquello que les apetece. Es cierto que hay comidas que les gustan mucho y que no les crean ningún problema y que, en general, todos los niños y niñas, chicos y chicas, comen sin refunfuñar. Pero forma parte de la educación de los hábitos nutritivos y de salud que coman todo tipo de alimentos y que, con los años, aprendan a incorporarlos en su propia dieta. Según sea la actitud y la respuesta de los padres ante los intentos de los hijos de expresarles lo que les apetece o no les apetece para comer, conseguirán trabajar y educar unos tipos u otros de actitudes y hábitos alimenticios.

El hecho de que cada uno sepa cuál es su trabajo puede facilitar la organización y reparto de tareas y responsabilidades domésticas referentes a la comida (ir a comprar, preparar la mesa, lavar los platos o hacer la comida). Facilita que cada uno pueda organizarse y elegir el momento oportuno para realizar su tarea. En el caso de los adolescentes, les ayuda a que tengan clara cuál es su responsabilidad, pero dándoles margen para que la lleven a cabo cuando quieran, dentro de unos límites establecidos. Si los hijos son pequeños, los trabajos serán muy concretos y asequibles. Sin embargo, aunque sean pequeños, también pueden hacer su aportación. Lo importante es que se haga con regularidad y constancia.

Hemos apuntado la cuestión de los residuos que se generan a partir de los envoltorios y envases que contienen gran parte de los alimentos que comemos. Que todos, padres e hijos, vayamos haciendo un aprendizaje para ir convirtiendo en habitual el reparto selectivo de los desperdicios es un compromiso para con nuestro entorno y una apuesta por un mundo más sostenible para nuestros hijos.

*Aspectos sociales y de relación.* A pesar de las dificultades que todos podamos tener, vale la pena intentar que, con la periodicidad que se establezca, todos los miembros de la familia puedan tener, al menos, una comida juntos. Si, cuando los niños son pequeños, valoramos la hora de comer, estando con ellos mientras comen, diciéndoles cosas, contándoles cuentos, cantándoles alguna canción, cuando llegue la adolescencia tal vez resultará más fácil continuar manteniendo este espacio. Trabajarlo desde pequeños es el inicio de la creación de un espacio familiar de diálogo y de convivencia, que, cuando sean más mayores, podremos continuar potenciando y gozando de él. Disponer de este rato periódicamente facilita el diálogo y la comunicación entre los miembros de la familia. Se trata

de un espacio con el que ya se cuenta. Considerar cuál es el momento en el que todos se encontrarán para comer juntos es una cuestión que la familia se podría plantear. A veces, puede haber épocas en las que la única hora posible para coincidir sea la del desayuno o una vez por semana. Pues, aprovechemos estos momentos!

**La dieta y los alimentos.** Cocinar también nos aporta un aprendizaje básico: obtener un plato que podamos comer supone un proceso de preparación, de elaboración. A partir de unos cuantos elementos iniciales, una vez trabajados conjuntamente, se obtiene un producto que nos apetece comer. A menudo nuestros hijos están acostumbrados a la inmediatez, como respuesta a sus necesidades. Aprender que para obtener un pastel se requiere media hora de cocción en el horno, es un buen aprendizaje!

Cocinar es, pues, tener en cuenta qué se come y cómo se come. Tener como referente la cocina mediterránea asegura una dieta rica, equilibrada y variada. En estos últimos años, este tipo de dieta ha recibido diversas influencias que, a veces, nos llevan a no comer suficiente fruta y verdura, legumbres y cereales. Demasiado a menudo, en la dieta de nuestros hijos se da una presencia excesiva de pastelería industrial, de carne, de embutidos y, por descontado, chucherías.

A menudo comemos en exceso y tenemos la sensación de quedarnos muy repletos, pero, al poco rato, ya tenemos de nuevo apetito. Esto ocurre porque comemos cosas que digerimos con excesiva rapidez. La presencia de cereales y de sus derivados, cuando son integrales o semiintegrales, ayudan a conseguir una dieta más equilibrada y a no tener esta sensación de apetito y de necesidad de ir picoteando todo el día.

**La gastronomía y los aspectos culturales.** Según la definición de la *Gran Enciclopèdia Catalana*, por gastronomía se entiende “el arte de comer bien. Se trata de un arte basado en impresiones, hábitos dietéticos y condicionamientos psicológicos y culturales, que presenta evoluciones en el decurso del tiempo”.

La gastronomía se asocia, a menudo, a una aproximación a la alimentación desde el arte, la riqueza y el sibaritismo. Sin desmerecer este aspecto, debemos considerar también toda la realidad que encontramos en nuestro entorno, y en otros países, que nos muestra que existen muchas personas que no disponen de los mínimos necesarios para vivir; personas que carecen de los recursos necesarios para mantener una dieta básica. Tener en cuenta estos aspectos nos puede facilitar mantener una cierta austeridad y sobriedad en la comida.

A través de la manera de comer, de la cocina popular de cada pueblo y de cada cultura, se expresa y se hace presente la gran diversidad cultural del mundo en que vivimos. Intentar hacer una aproximación a las diferentes formas de alimentación y de celebración de las fiestas por parte de personas de distintos orígenes, con tradiciones, culturas y religiones diversas, representa trabajar por conocer un poco mejor personas y realidades que también forman parte de nuestra sociedad; es, en definitiva, ayudar a entender la diversidad cultural en la que estamos inmersos.

## **5. ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?**

A veces los hijos, especialmente cuando son pequeños, generan situaciones con respecto a la comida que, como padres, nos pueden preocupar. Por ejemplo: no querer comer, estar todo el rato con el plato delante y no terminar nunca...

Cuando pasa esto, es conveniente no inquietarse demasiado, habida cuenta de que puede tratarse de un recurso que utiliza el niño o la niña para atraer nuestra atención, y que nos puede estar diciendo o pidiendo algo. Debemos estar atentos a estas manifestaciones, procurar entenderlas y encontrar posibles vías de solución, a fin de evitar que la situación se alargue en exceso y resulte difícil de modificar.

En el caso del niño que no quiere comer, puede ser efectivo pactar con él la cantidad de comida y después procurar que se la termine. Cuando se trata de un niño que no acaba nunca de comer, puede ser bueno limitar el tiempo de las comidas y, una vez terminado éste, retirar los platos sin más problema (se entiende que hablamos siempre de un niño que crece sano y que no tiene o no ha tenido enfermedades importantes). En definitiva, se trata de no inquietarse excesivamente a la hora de las comidas y de no convertir este espacio de encuentro familiar en un momento problemático. Si lo que el hijo busca es que estemos pendientes de él, debemos encontrar otros momentos y maneras de mostrarle nuestro interés y afecto.

Otro aspecto a tener en cuenta es facilitar el aprendizaje de una buena dieta, pues ayuda también a establecer criterios en relación a ella, a conocer lo que es adecuado comer y cuál es su proceso de elaboración. Los adolescentes se encuentran muchas veces con que, a causa de sus horarios escolares, deben prepararse la comida o comer fuera de casa. La tendencia es pasar con cualquier cosa, pues les da pereza tener que cocinar. Otras veces, cuando la opción es comer fuera de casa, habida cuenta de que resulta caro, se acaba optando por una comida rápida y económica que entra en contradicción con los criterios de una dieta equilibrada.

Esta situación debería convertirse en educativa, mediante un debido seguimiento, por parte de los padres, de cómo resultan estas comidas fuera de casa. Aquí, como suele pasar en las distintas situaciones que viven los adolescentes, el grupo de amigos tiene un peso importante, a la hora de elegir un lugar donde comer.

## **6. CUESTIONARIO**

1.- ¿Qué lugar ocupan, dentro de la escala de valores familiares, las horas de las comidas?

2.- En nuestra familia, ¿tenemos un día o una comida fija, durante la semana, como espacio de encuentro familiar?

3.- ¿Cómo tenemos repartidas las tareas domésticas referente a la elaboración y preparación de las comidas?

4.- )Qué tipo de dieta se prepara, generalmente, en casa? )Qué criterios prevalecen a la hora de elaborar los menús?

5.- )Tienen, nuestros hijos pequeños, alguna dificultad a la hora de comer? )Cómo lo vivimos? )Qué respuesta damos a esta situación?

6.- )Facilitamos que nuestros hijos aprendan a cocinar?