

*Kellogg's*



**CHOCO  
KRISPIES**

Estudio

**#IgualConMenos**

Para aprender a priorizar lo importante y vivir  
momentos felices en familia

Cita recomendada: Perona, U. (2018). Estudio Choco Krispies Igual con Menos.

---



# Índice

|  |       |         |
|--|-------|---------|
| La autora  | _____ | pag. 4  |
| #IgualConMenos                                       | _____ | pag. 5  |
| Igual con menos estrés                               | _____ | pag. 6  |
| Igual con menos sobreprotección y control            | _____ | pag. 9  |
| Igual con menos tecnología                           | _____ | pag. 11 |
| Igual con menos deberes y actividades extraescolares | _____ | pag. 13 |
| La alimentación, ese campo de batalla                | _____ | pag. 15 |
| El decálogo #IgualConMenos                           | _____ | pag. 18 |
| Referencias  | _____ | pag. 20 |

# Úrsula Perona

Úrsula Perona es psicóloga infantil y madre de tres hijos. Desde hace más de diez años dedica su labor profesional a tratar a niños y adolescentes con diversas patologías y problemas psicológicos.

Se licenció en Psicología por la Universitat Oberta de Catalunya en 2005 y se especializó en Psicología Clínica Infanto-Juvenil en 2010 por el Instituto Superior de Estudios Psicológicos. Además, es experta en Psicología Forense y en Metodología y Didáctica para Formación e-learning.

En la práctica clínica trabaja con menores con distintos problemas psicológicos, especialmente aquellos relacionados con los trastornos de ansiedad y estrés, trastornos de personalidad, trastorno obsesivo compulsivo (TOC), distorsión cognitiva, trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), fobias y autismo, entre otros.

Úrsula centra sus tratamientos en aportar a padres e hijos herramientas para educar y crecer en disciplina positiva, inteligencia emocional y prosocialidad, así como en formar en psicoeducación a padres como vehículo

para lograr el bienestar de la familia. Asimismo, trabaja con ellos en conducta alimentaria y nutrición y salud.

Este acompañamiento y asesoramiento a los padres ha sido siempre un pilar muy importante en su recorrido profesional, y desde 2011 escribe en su blog propio sobre psicología infantil y adolescente, [www.ursulaperona.com](http://www.ursulaperona.com). Allí completa su labor divulgativa y comunica algunas claves para aprender a gestionar mejor las emociones de la familia, identificar situaciones de riesgo y, en general, hacer la educación infantil más accesible.

Actualmente Úrsula Perona es directora y psicóloga del centro Psicoclinic, donde atiende a adultos, adolescentes y niños, ejerce como perito forense en el ámbito de derecho de familia e imparte cursos y talleres. Además, crea sus propios materiales didácticos.

Es docente en el máster de Terapia Psicológica con Niños y Adolescentes de la Universidad Miguel Hernández, así como tutora de prácticas de los estudiantes y conferenciante en temas sobre educación y crianza.







## #IgualConMenos

Numerosos estudios científicos<sup>1</sup> que se han llevado a cabo apuntan que #IgualConMenos estrés, sobreprotección, deberes, actividades extraescolares o tecnología, etc., nuestros pequeños crecerían más felices y sanos.

Los niños son **coleccionistas de momentos**. En un mundo cada vez más acelerado a veces es difícil encontrar espacios de calidad para disfrutar en familia. Es importante tomar conciencia y tratar de vivir a menudo momentos felices en familia, porque esos serán los recuerdos de mañana. La vuelta al cole puede ser un momento especialmente estresante. Hay que retomar los horarios y ritmos abandonados durante el verano: el estrés y las prisas vuelven a nuestras vidas.

Hace falta mucho menos de todo eso, y mucho más de lo simple y esencial para educar niños felices y disfrutar de la maternidad y paternidad sin culpa ni estrés.

También la alimentación, al tener un papel relevante en la crianza, es una de las preocupaciones habituales de los padres. Una dieta sana y equilibrada es lo deseable no solo en la niñez, sino a lo largo de la vida. Pero es precisamente durante la etapa de la infancia y la adolescencia cuando se pueden adquirir más fácilmente hábitos de vida que sentarán las bases para la etapa adulta, por eso es importante el empeño de los padres en cuidarlos especialmente.

1 (Seiffge-Krenke, 2000; Wagner, Compas y Howell, 1988), (Iza Salazar, G. E., Porras, T., & Cristina, R. (2017), (Echeburúa, 1999; Griffiths, 2000; Washton y Boundy, 1991) et al.



# Igual con menos estrés

Del tuyo y del suyo. Menos prisas, menos nervios, menos decir cincuenta veces lo que hay que hacer.

Algunos estudios informan<sup>2</sup> que los padres damos una media de entre 50 y 100 órdenes por hora a los niños, muchas de ellas destinadas a apremiar, dirigir, aconsejar o simplemente, repetir lo mismo una y otra vez.

Esto genera un efecto plano en el niño. La saturación de órdenes le bloquea y le inhibe, por lo que el niño acaba por dejar de prestar atención a todas esas increpaciones: tanto a las nimias como a las importantes.

Las prisas y los nervios, y más si vienen acompañadas de gritos o reproches, obtienen el mismo resultado: los padres no logran su objetivo, el niño se frustra y bloquea, y se suele acabar en conflicto y disgusto.

**#IgualConMenos**

## ¿Cómo podemos saber si los niños están estresados?

Morderse las uñas, estar irritable o nervioso, llorar con frecuencia o tener dolor de cabeza o estómago pueden ser algunos de los síntomas de que nuestro hijo está estresado.

Así mismo, la risa incontrolada o fuera de lugar, los tics o la enuresis nocturna (hacerse pipí en la cama) a veces también nos pueden avisar de que el niño sufre más estrés del que puede manejar.

## ¿Qué es lo que produce estrés en un niño?

Se ha demostrado que el estrés diario puede impactar más negativamente en el desarrollo emocional del niño o adolescente que el estrés causado por acontecimientos vitales.

El estrés diario hace referencia al generado por aspectos cotidianos de la vida, como:



› **Problemas en la escuela o con los iguales:** como sensación de sobrecarga escolar, problemas en la relación con los compañeros, actitudes negativas hacia el colegio y los profesores...



› **Problemas en la familia:** centrados sobre todo en la relación con los padres como posible causa de estrés por sí misma.



› **Problemas de salud:** dolores físicos, problemas de sueño o con la imagen corporal.

Por su parte, **el estrés causado por acontecimientos vitales incluye situaciones que tienen un alto impacto emocional en el niño**, como por ejemplo un cambio de residencia, el divorcio de los padres o la muerte de un ser querido.

Estas situaciones sin duda pueden generar estrés en el niño, pero tal como informan diferentes investigadores<sup>3</sup>, el estrés diario también es muy perjudicial y tiene fuertes implicaciones en el desarrollo de la personalidad del niño y en su capacidad de adaptación al entorno.

**Morderse las uñas, estar irritable o nervioso o llorar con frecuencia pueden ser síntomas de que nuestro hijo está estresado.**

---

## Y a los padres... ¿qué nos estresa?

Como decíamos... de padres estresados, hijos estresados. Aunque no sea nuestra intención, a menudo trasladamos nuestro propio estrés a nuestros hijos, lo cual tiene un impacto negativo en el clima familiar. **Diversos estudios apuntan a que el estrés parental tiene importantes consecuencias negativas en los niños**, como problemas de comportamiento, conductas agresivas o mayor índice de problemas psicológicos. Jornadas laborales eternas, dificultades para conciliar la vida laboral y familiar, pocos apoyos familiares y falta de recursos para la crianza, son algunos de los factores que nos producen estrés.

Pero, además, hemos de añadir expectativas poco realistas respecto a la crianza (muchas veces generadas por las idílicas vidas que vemos en las redes sociales), mucha auto exigencia e inseguridad.

Pese a que somos la generación más formada de la historia, como padres nos sentimos más inseguros y vulnerables que nunca. El exceso de información a veces no ayuda: nos confunde aún más.

Los padres de hoy en día nos sentimos culpables por todo: por trabajar fuera de casa, por separarnos o divorciarnos, por ser demasiado autoritarios, por la presión de ser perfectos y de tener una relación idílica con nuestros hijos.

Con esta larga lista, no necesitamos más argumentos para entender que muchos papás y mamás vivimos la crianza con angustia y ansiedad.



## Pero no todo está perdido. ¿Cómo podemos aprender a vivir la paternidad de una manera más sosegada y disfrutarla más?

- › A menudo olvidamos los ritmos y capacidades del niño y tenemos expectativas poco realistas: un niño necesita tiempo para vestirse, no puede permanecer dos horas sentado a la mesa en un restaurante sin moverse o permanecer en la misma actividad durante mucho tiempo. Conocer los hitos del desarrollo infantil y lo que podemos esperar en cada momento de nuestros hijos nos ayudará a racionalizar nuestras exigencias. Necesitan tiempo y a menudo, ayuda para realizar las tareas; su ritmo no es el nuestro. **Si aprendemos a disfrutar cada momento con nuestro hijo en vez de convertirlo en una batalla, seremos mucho más felices; y ellos también.**
- › Los niños son curiosos por naturaleza, necesitan moverse a menudo y experimentar y jugar. Su cerebro está programado para eso: para aprender. Bríndales la oportunidad de moverse a menudo, cambiar de ambiente, y adapta el tiempo de ocio que compartís juntos a su edad: aire libre, juegos en familia o no estructurados, presencia de otros niños...
- › Deja de hacerlo todo corriendo. Súmate a la filosofía *slowtime*, te sorprenderán los resultados. Simplemente trata de no hacer varias cosas a la vez e intenta estar concentrado en el presente en cada momento. Es más sencillo de lo que parece. Y evita nervios, prisas y gritos. Verás como esos momentos en familia en las que antes estabais cada uno a lo suyo, desconectados, juntos pero aislados, se pueden convertir en espacios de encuentro y disfrute.
- › Los gritos: a solas y en el aseo. Sí, como suena. Evita perder los papeles delante de los niños. Es normal sentirse desbordado en ocasiones y perder un poco los papeles. Pero ellos no tienen la culpa de nuestro cansancio o estrés. Son solo niños.
- › Olvida la culpa. El estilo de vida actual es como es. No podemos abandonar el trabajo e irnos a vivir a una isla desierta. Así que mejor dejar de lamentarse y sufrir inútilmente. Intenta ver el lado positivo de las cosas, relajarte y disfrutar de los momentos con tus hijos.
- › Educar necesita dedicación. No se puede educar sin estar. Aunque tengamos poco tiempo para estar con nuestros hijos, éste se vuelve valioso si les dedicamos atención plena y nos focalizamos en lo importante. Sin culpa, sin prisa, sin estrés.





# Igual con menos sobre- protección y control...

El instinto paternal nos lleva a querer proteger a nuestros hijos. Es vital en los primeros años de vida, ya que los bebés nacen indefensos y dependen de nosotros para todo. Pero cuando esta protección se excede en el tiempo y en su intensidad, puede tener efectos negativos.

**#IgualConMenos**



## Los expertos advierten<sup>5</sup> que una sobreprotección excesiva tiene consecuencias negativas en los niños:

- › **Timidez y dependencia.**
- › **Inadecuado desarrollo de las habilidades sociales.**
- › **Inseguridades y dificultad en la toma de decisiones.**
- › **Elusión de responsabilidades.**
- › **Cambios rápidos y abrutos de estado emocional.**
- › **Sentimientos futuros de inutilidad.**
- › **Mayor probabilidad de egocentrismo y tiranía con el entorno.**
- › **Baja autoestima.**

Nuestros niños viven cada vez más dentro de una burbuja. Algunos padres tendemos a convertirnos en la sombra de nuestros hijos, asumiendo sus responsabilidades (revisamos su agenda, hacemos sus deberes y trabajos del cole, nos anticipamos a sus pequeños fracasos o derrotas para que no sufran). Estamos siempre ahí; y si puede ser por anticipado, mejor.

Les estamos quitando la posibilidad de aprender, experimentar y madurar. Los niños necesitan asumir pequeñas responsabilidades desde pequeños: preparar su mochila, hacer sus deberes... y no solo hablamos de tareas escolares.

### **Les estamos quitando la posibilidad de aprender, experimentar y madurar.**

---

Emocionalmente también les protegemos en exceso. Nada duele más a un padre que ver sufrir a su hijo, pero las emociones negativas no son malas, forman parte de la vida. Y nuestros hijos necesitan poder experimentarlas para convertirse en adultos felices y capaces de gestionar sus emociones y problemas.

Está claro que nuestra misión como padres es, además de educar, proteger a nuestros hijos. Pero, teniendo en cuenta su edad y su desarrollo, debemos hacer un esfuerzo para darles alas y que tomen sus decisiones, asuman sus responsabilidades y experimenten las consecuencias naturales de sus actos.

## ¿Cómo podemos fomentar la autonomía e independencia de nuestros hijos?

- › **Dale pequeñas responsabilidades en casa adecuadas a su edad:** llevar la ropa sucia al cesto, recoger sus juguetes, hacer su cama...
- › **Déjale tomar sus propias decisiones:** dale a elegir qué quiere ponerse, si prefiere fruta o yogur de postre o cosas por el estilo.
- › **No supervises o corrija todo lo que hace:** dale espacio para hacerlo solo independientemente de cual sea el resultado.
- › **Dale la ocasión de estar a solas con sus amigos y de resolver sus propios conflictos o problemas.** En vez de darle soluciones, ayúdale a pensar en las opciones.
- › **Permítele experimentar las consecuencias naturales de sus actos:** si lleva los deberes sin hacer, le pondrán un negativo en el cole. Si no lleva su ropa sucia al lavadero, mañana no tendrá el equipo de deporte limpio, por ejemplo.
- › **Educar niños felices, sanos y resilientes no es una tarea fácil.** Pero es más sencillo de lo que parece si nos centramos en lo importante. A veces, con menos conseguimos iguales o mejores resultados.



# Igual con menos tecnología

Según un estudio de Oliva, A., et. al (2012) sobre el uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes, un 40% de los jóvenes hace uso de internet entre una y tres horas diarias, mientras que un preocupante 25% admite utilizar internet durante más de tres horas al día.

**#IgualConMenos**





El uso abusivo de las nuevas tecnologías (aquel que genera dependencia e interfiere en otras actividades de la vida cotidiana) tiene consecuencias negativas para nuestros hijos: aislamiento social, interferencia con otras actividades, y baja autoestima entre otras.

Las redes sociales, además, ponen el énfasis en la imagen y generan expectativas poco realistas en cuanto a la imagen corporal y el estilo de vida. Esto está relacionado con insatisfacción, elevados niveles de exigencia e incluso trastornos alimentarios.

Además, esta exposición a contenidos adultos está produciendo una adolescencia precoz. La niñez es un período de desarrollo que debe ser preservado, con su inocencia, sus tiempos y su ritmo.

Diversos estudios<sup>6</sup> ponen la voz de alarma en la necesidad de que los padres favorezcamos un uso racional de la tecnología.

## ¿Cómo podemos hacerlo?

No podemos aislar tecnológicamente a nuestros hijos, pero tampoco dejar sin supervisión ni control este aspecto.

Es importante, por un lado, restringir el tiempo de acceso a las nuevas tecnologías según su edad, supervisar los contenidos y educar en su uso.



› Limita el uso del móvil y los videojuegos a los tiempos de ocio. No pueden tener acceso en cualquier momento.



› Supervisa sus redes sociales y enséñales a ser precavidos y cuidadosos con la intimidad y la privacidad.



› No permitas su uso en la mesa, durante las comidas, en reuniones familiares o cuando están con amigos. Solo favorece el aislamiento e interrumpe la comunicación.



› Alértales de los posibles riesgos de hablar con desconocidos y compartir contenidos con otras personas.



› Activa el control parental: restringe los contenidos a los que tienen edad. Todos los dispositivos tienen esa opción para evitar que accedan a contenidos perjudiciales para ellos.



› No uses la tecnología como “niñera tecnológica” o al menos, ¡hazlo lo menos posible!



› Ofréceles alternativas de ocio: organiza reuniones con sus amigos, quedadas en el parque y, en general, bríndale la posibilidad de estar con otros niños de su edad.

Los niños necesitan menos tecnología y más juego al aire libre. También es muy importante que tengan tiempo para estar con otros niños. Solo así desarrollarán habilidades sociales, aprenderán a resolver conflictos, desarrollarán la creatividad y tantos otros aspectos relacionados con el juego libre no estructurado.

Eliminando los móviles de la mesa a la hora de las comidas, convertiremos un momento de aislamiento y sin trascendencia, en un momento de convivencia familiar y comunicación.

**Los niños necesitan menos tecnología y más juego al aire libre. También es importante que tengan tiempo para estar con otros niños.**





# Igual con menos deberes y actividades extraescolares...

Los deberes sirven para consolidar el aprendizaje y crear hábitos de estudio. Tienen sentido. Pero a su debido momento y en la cantidad adecuada.

El informe sobre educación en la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) 2011 refleja que los niños en España pasan una media de 8 horas al día en el colegio, lo que ya supone el equivalente a una jornada laboral. Además, hacen una media de 7 horas a la semana de actividades extraescolares, deberes aparte. Y sin embargo, el abandono escolar en España se sitúa en segundo lugar de la Unión Europea en 2017, según la Oficina Europea Estadística (Eurostat), con una tasa del 18.3% de jóvenes entre 18 y 24 años.

**#IgualConMenos**





La OMS (Organización Mundial de la Salud, 2016) advierte: el estrés relacionado con el colegio tiende a ser padecido por jóvenes con elevados niveles de presión escolar y se caracteriza por un incremento de comportamientos que ponen en riesgo la salud, tales como:

- › Estrés e inseguridades.
- › Cambios en los hábitos alimentarios y horarios de sueño.
- › Cansancio cognitivo (que puede desembocar en un peor rendimiento académico en el aula).
- › Aumento de la presión que puede derivar en un incremento de patologías como dolores de cabeza, dolores de espalda, malestar abdominal y mareos.
- › Incremento de estados de ánimo negativos como tristeza, tensión o nerviosismo.
- › Se puede generar aversión hacia el estudio.
- › Limitación del tiempo de ocio y juego.

**Como vemos, la racionalización de los deberes y las actividades extraescolares es fundamental para que no interfieran negativamente en el desarrollo integral del niño.**

Los expertos recomiendan<sup>7</sup> que los niños en primaria (de 6 a 12 años) no deberían dedicar más de una hora al día de deberes y estudio, y un máximo de 5 o 6 seis horas semanales de actividades extraescolares. De otro modo, se privará al niño del tiempo libre necesario para jugar, descansar e incluso aburrirse.

## Y los padres... ¿qué podemos hacer?

La carga de deberes, por lo general, no depende de nosotros. Vienen impuestos desde el colegio. Sin embargo, podemos ayudarles a que la tarea sea más llevadera:

- › Dispón un lugar en su habitación adecuado, libre de distracciones.
- › Retírale la tecnología mientras hace los deberes: le ayudará a concentrarse y tardará menos tiempo.
- › Según la edad y lo activo que sea el niño, permítele descansos cada 15/20 minutos.
- › No estés todo el tiempo con él mientras hace la tarea, pues suele acabar siendo estresante para ambos. Mejor anímale a anotar las dudas que tenga y ayúdale al final a resolver lo que no ha sabido hacer solo.
- › No le obligues a que el resultado sea perfecto. Los deberes se corregirán al día siguiente en clase, no perdáis tiempo corrigiendo y rehaciéndolos hasta que estén perfectos, ya que esa no es la función.

Pero en cuanto a las actividades extraescolares, sí que tenemos más margen de maniobra. Como mucho los especialistas recomiendan dos actividades extraescolares: una deportiva y otra intelectual. Tampoco recomiendan más de 5 o 6 horas por semana en total.

**Bríndale a tu hijo la oportunidad de disfrutar y ser feliz a través del tiempo libre.**

Momentos de tranquilidad y disfrute en familia no son solo ocio, son también oportunidades de aprendizaje maravillosas.



# La alimentación: ese campo de batalla

La alimentación de nuestros niños a menudo es una gran fuente de conflictos y de estrés, tanto para los padres como para los niños. Es uno de los temas que más dudas y angustia genera en los padres y las consultas a pediatras y psicólogos al respecto son frecuentes.

**#IgualConMenos**





## Pero... ¿qué es lo más nos preocupa en relación a la alimentación de nuestros hijos?

- › Que no coman la suficiente cantidad (sobre todo cuando son más pequeños).
- › Que no coman suficientemente variado.
- › Que no coman lo suficientemente sano.

Los expertos recomiendan que la alimentación nunca debe convertirse en un momento o motivo de conflicto o estrés, ya que esto puede ser aún más contraproducente.

## ¿Cómo podemos lograr que nuestros hijos coman sano y equilibrado sin que ello se convierta en una batalla campal?

› La introducción de los alimentos no se debe forzar. Invita a menudo al niño a probar alimentos nuevos, cocinados de diferentes maneras. Anímale a comer unos trocitos o pocas porciones si no le agrada demasiado. No insistas o le fuerces. Tras unas semanas, vuelve a ofrecerse.

› Sirvele raciones adaptadas a su edad y apetito. En ocasiones peleamos porque acaben el plato, sin darnos cuenta de que el tamaño es excesivo.

› No es necesario que tomen todas las frutas y verduras que existen. Con que tomen unas cuantas, las suficientes para cubrir las necesidades diarias, es suficiente. Si de momento solo le gustan cuatro verduras, tranquilo. Seguro que poco a poco irá aceptando más variedad.

› No le castigues ni le premies con comida.

› No le ofrezcas alternativas si algo no le gusta, ni le permitas picotear entre horas fuera de las 5 comidas al día recomendadas. Ofrecele un menú que contenga algunas cosas que le gusten más y también algunas que no tanto.

Dale unos 20 minutos para comer, y luego, retira el plato. Sin luchas.

› Una dieta sana es una dieta variada y equilibrada. Es bueno comer sano, pero recuerda que no existen alimentos buenos o malos, sino dietas adecuada o inadecuadamente ajustadas a las necesidades del individuo. Es decir, existen alimentos básicos que deben consumirse frecuentemente, y otros alimentos no esenciales que pueden ingerirse de forma menos habitual, como parte de una dieta variada y equilibrada. Las dietas excesivamente restrictivas tienen una contrapartida negativa: aumentan el riesgo de desarrollar trastornos de la alimentación.

› No utilices la tecnología para “distraerle” mientras come.

---

**Si de momento solo le gustan cuatro verduras, tranquilo. Seguro que poco a poco irá aceptando más variedad.**



## El desayuno: un momento crucial

Todos los que tenemos hijos en edad escolar tenemos un poco el momento de la vuelta al cole. Vuelven las prisas, los agobios y el estrés por la mañana. A menudo salimos de casa acelerados, sin haber desayunado correctamente, y con algún que otro enfado de por medio.

El desayuno es una de las principales comidas del día, y no desayunar correctamente podría tener efectos en el niño como una ingesta comprometida de nutrientes<sup>8</sup>.

### **No desayunar correctamente tiene efectos negativos en el niño, tanto nutricionales como psicológicos.**

---

En España dedicamos poco o nulo tiempo al desayuno y a menudo nos lo saltamos o tomamos un café o vaso de leche y salimos corriendo. Algunos estudios<sup>9,10</sup> sugieren que saltarse el desayuno o no tomar un desayuno equilibrado podría tener consecuencias negativas:

- Disminución de la atención y la concentración.
- Cansancio e irritabilidad.

Por lo tanto, es deseable que fomentemos un desayuno equilibrado y saludable, dedicándole el tiempo necesario.

Por otro lado, a menudo es el único momento del día, junto con la cena, en que pueden coincidir todos los miembros de la familia. Sería ideal poder disfrutarlo juntos. Sin prisas, sin gritos y sin conflictos. Suena utópico ¿verdad?.

## Pero... ¿cómo lo conseguimos?



- › Adelanta el despertador 15 o 20 minutos. Es una gran inversión. Esto os dará la oportunidad de tener tiempo para desayunar en familia.



- › Apuesta por un desayuno completo, sano y equilibrado; compuesto por lácteos, cereales y fruta.



- › Dedica ese rato a hablar con tus hijos. Puede ser un buen momento para comunicarte con ellos, compartir vuestros planes para el día, cómo se presenta, qué les preocupa o agobia...



- › Intenta evitar prisas, carreras, bombardeo de órdenes y conflictos. Simplifica al máximo las cosas, ten todo preparado desde el día anterior, y así todos saldréis de casa con mejor ánimo.

### **Solo tú tienes el poder de transformar el momento del desayuno en un momento familiar con valor.**

---

Si te centras en disfrutar esos momentos con los niños, dejando de lado lo innecesario, te ayudará a ser mucho más feliz, y a tus hijos también.

---

8 William PG, The benefits of breakfast cereal consumption: a systematic review of the Sep.

9 Hoyland A, Dye L, Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *adolescents. Nutr Res Rev.* 2009 Dec;22(2):220-43. doi: 10.1017/S0954422409990175. Review.

10 Galioto Ra & Spitznagel MB. The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Adults. *Adv Nutr.* 2016 May; 7(3): 576S-589S.

# DECÁLOGO

## #IgualConMenos



1 - Adelanta 15 minutos el despertador.



2 - Destina entre 15 y 20 minutos a desayunar en familia.



3 - No controles o supervises todo lo que hace tu hijo.



4 - No protejas a tus hijos de las emociones negativas.



5 - Evita los extremos en educación.



6 - Respecto a la alimentación, el equilibrio también es importante.



7 - Deja de sentirte culpable por todo.



8 - Limita el uso de tecnología y adécala a su edad.



9- Aprende a practicar el *slowtime*.



10- Elige tus batallas: aprende a ser flexible.

Cada comienzo de curso volvemos a la exigencia de la rutina, los deberes y las prisas por la mañana. Hemos elaborado este decálogo con algunos consejos para afrontarlo mejor:

### **1 - Adelanta 15 minutos el despertador.**

No solo el tuyo, también el de tus hijos. Eso os dará más tiempo para desayunar y arreglarlos, y rebajará el estrés matinal. Acostumbraos a dejar preparado todo la noche anterior: mochilas, material escolar, ropa... eso evitará nervios y prisas por la mañana.

### **2 - Destina entre 15 y 20 minutos a desayunar en familia.**

Es una de las comidas más importantes del día, y que sea adecuada nutricionalmente es tan importante como que se disfrute sin estrés. Mejorará la comunicación y el clima familiar, y todos os iréis al trabajo y al cole con otro ánimo.

### **3 - No controles o supervises todo lo que hace tu hijo.**

No asumas sus responsabilidades y permítele que experimente las consecuencias naturales de sus actos: si no lleva los deberes hechos le pondrán un negativo al día siguiente, por ejemplo. Y así con una larga lista de pequeñas cosas que le enseñarán a ser autónomo y responsable.

### **4 - No protejas a tus hijos de las emociones negativas.**

Forman parte de la vida. Los niños necesitan aprender a experimentar las emociones negativas y a lidiar con ellas. Así se convertirán en adultos fuertes e independientes. Como padres debemos preparar a nuestros hijos para la vida y ello requiere que les demos la oportunidad de aprender.

### **5 - Evita los extremos en educación.**

La preocupación y la auto exigencia nos hace a veces perder la medida. Ni es bueno no poner ningún límite ni supervisión y que el niño "aprenda por el mismo", ni todo lo contrario, controlar cada mínimo aspecto de su vida. Los niños necesitan una guía que les marque el camino, y un camino suficientemente ancho.

### **6 - Respecto a la alimentación, el equilibrio es importante.**

Recuerda que no existen alimentos buenos o malos, sino dietas adecuadas o inadecuadamente ajustadas a las necesidades del individuo. Es decir: existen alimentos básicos que deben consumirse frecuentemente, y otros alimentos no esenciales que pueden ingerirse de forma menos habitual, como parte de una dieta variada y

equilibrada.

### **7 - Deja de sentirte culpable por todo;**

porque trabajas, porque pasas poco tiempo con tus hijos, porque a veces no tienes ganas de hacer cena y pides una pizza. Tus hijos no necesitan padres perfectos. Necesitan padres que les brinden amor incondicional, que disfruten de estar con ellos, y que cuando estén, estén de verdad. Apaga el móvil y habla un rato con tus hijos. Interésate genuinamente por sus cosas. Comparte alguna afición que os una. Muéstrate como eres y sé feliz, porque si tú no estás bien, no puedes educar bien.

### **8 - Limita el uso de tecnología y adecúala a su edad.**

Ese control solo lo puedes ejercer tú. Si les quitas la tecnología, pronto verás cómo se aburren y no les queda otra que buscarse entretenimiento: jugar, leer, escuchar música o salir a jugar.

### **9- Aprende a practicar el slowtime;**

hacer menos cosas, de manera más tranquila. Sin prisas, sin correr. Te sorprenderá ver cómo el hecho de hacer las cosas lentamente, poniendo toda la atención en ello, no hace que rindas menos o seas menos eficiente. Al final, el estrés y las prisas nos vuelven poco eficientes y solo sirven para generarnos malestar y estresarnos a nosotros y a nuestros hijos.

### **10- Elige tus batallas: aprende a ser flexible.**

La perfección no existe. Y las expectativas poco realistas respecto a la crianza y la educación generan mucho estrés y nos producen frustración y culpa. No podemos llegar a todo, ser siempre perfectos, ni hacer siempre lo mejor y deseable. Ni nuestros hijos tampoco. Un día elige tú el desayuno, y otro día que lo elijan ellos. Si odia las espinacas pero come acelgas, tal vez de momento es suficiente. Que elija su ropa si eso os supone una batalla cada mañana.

**Cuando dudes de si algo es realmente prioritario ahora, tal vez te ayude preguntarte esto: dentro de cinco años, si miro atrás...**

**¿esto sería tan importante?**

**Igual con menos... al final es más.**



## REFERENCIAS

- Bailén, E. (2016). Deberes escolares: el reflejo de un sistema educativo. *Avances en supervisión educativa*, 25. ISSN: 1885-0286 [www.adide.org/revista](http://www.adide.org/revista)
- Burts, Diane C., Hart, Craig H. y Charlesworth, R. (1992). Observed activities and stress behaviors of children in developmentally appropriate and inappropriate kindergarten classrooms. *Early Childhood Research Quarterly*, 7(2), 297-318.
- Cho, Y., & Coulton, C. J. (2016). The effects of parental nonstandard work schedules on adolescents' academic achievement in dual-earner households in South Korea. *Child Indicators Research*, 9, 193-212. doi: 10.1007/s12187-015-9308-4
- Cladellas, R., Castello, A., Clariana, M., y Mar, B. (2017). Horarios laborales de los progenitores y su incidencia en el rendimiento académico de alumnos de primaria. Efectos diferenciales del Género. *Revista Potuguesa de Educacao*
- Collaborative Research Group. (1995) Efficacy and safety of lowering dietary intake of fat and cholesterol in children with elevated low-density lipoprotein cholesterol. The Dietary Intervention Study in Children (DISC). *JAMA* 273, 1429-1435.
- Collahuazo, A. y del Cisne, A. (2016). *La sobreprotección y su incidencia en los niveles de autoestima de los y las estudiantes en edades comprendidas entre ocho a once años de la Escuela Particular Eugenio Espejo de la ciudad de Loja periodo 2015-2016* (Bachelor's thesis).
- Conger, R. D., Wallace, L., Sun, Y., Simons, R. L., McLloyd, V., & Brody, G. H. (2002). Economic pressure in African American families: A replication and extension of the family stress model. *Developmental Psychology*, 38, 179-193. doi: 10.1037/0012-1649.38.2.179
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas?* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Gracia, P., & Kalmijn, M. (2016). Parents' family time and work schedules: The split-shift schedule in Spain. *Journal of Marriage and Family*, 78, 401-415. doi:10.1111/jomf.12270
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 3, 211-218. Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Han, W. J. (2005). Maternal nonstandard work schedules and child cognitive outcomes. *Child Development*, 76, 137-154. doi: 10.1111/j.1467-8624.2005.00835.x
- Hart, Craig H., Burts, Diane C., Durland, M. A., Charlesworth, R., DeWolf, M. y Fleege, P.O. (1998). Stress behaviors and activity type participation of preschoolers in more and less developmentally appropriate classrooms: SES and sex differences. *Journal of Research in Childhood Education*, 12(2), 176-196.
- Hernández, I., (2008). *Televisión y educación*. Granada, Csfrevistad.
- Herrero, J., Estévez, E., & Musitu, G. (2006). The relationships of adolescent school-related deviant behaviour and victimization with psychological distress: Testing a general model of the mediational role of parents and teachers across groups of gender and age. *Journal of adolescence*, 29(5), 671-690.
- Holden, G. W., & Ritchie, K. L. (1991). Linking extreme marital discord, child rearing, and child behavior problems: Evidence from battered women. *Child development*, 62(2), 311-327.
- Holden, G. W., Stein, J. D., Ritchie, K. L., Harris, S. D., & Jouriles, E. N. (1998). Parenting behaviors and beliefs of battered women
- Iza Salazar, G. E., Porras, T., & Cristina, R. (2017). *Influencia de las tareas escolares en el desarrollo psicosocial en los niños y niñas de primer año de educación general básica paralelo "b" jornada vespertina de la Unidad Educativa "Vicente León" en el periodo académico 2016-2017* (Bachelor's thesis, LATACUNGA/UTC/2017).
- Jackson, A., Gyamfi, P., Brooks-Gunn, J. y Blake, M. (1998). Employment status, psychological well-being, social support, and physical discipline practices of single black mothers. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 894-902.
- Jiménez, L. & Pantoja, A. V. (2007). Autoestima y relaciones Interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología-Segunda Época*, 26(1), 78- 89.
- Lifshitz F y Tarim O. (1996) Considerations about dietary fat restrictions for children. *J Nutr*; 126, 1031S-1041S.
- Jofré, J., Jofré, M., Arenas, M., Azpiroz, R. y De Bortoli, M. (2007). Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en *esc o l a r e s*. *Universitas Psychologica*, 6(2), 371-382.
- Martínez, L., Mejía-Jiménez, N., Jiménez-Bautista, D., Matus-Miranda, N. y Reyna (2009) *Nivel de estrés en niños(as) de primer año de primaria y correlación con alteraciones en su conducta. Enfermería Universitaria* [en línea], [Fecha de consulta: 1 de agosto de 2018] Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358741831002>>
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.
- Muñoz-Rivas, M. J. y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13(3), 481-493.
- Noriega, J. A. V., & Ramos, M. O. P. (2005). Desarrollo, estimulación y estrés de la crianza en infantes rurales de México. *Apuntes de Psicología*, 23(3), 305-319.





- Oliva, A., Hidalgo, M.V., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L. y Ramos, P. (2012). Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces. Sevilla: Aguaclara
- OMS (2016). Health behavior in school age children (HBSC): International report from the 2011-2014 survey. Health policy for children and adolescents n°7. Recuperado el 5 de marzo de 2016 en [https://drive.google.com/file/d/0B3SLpfvg60\\_uVE1CeG1ady1TQ2c/view](https://drive.google.com/file/d/0B3SLpfvg60_uVE1CeG1ady1TQ2c/view)
- Ortega, R. M. (1999) Utilidad y riesgos del seguimiento de pautas dietéticas encaminadas a disminuir el riesgo cardiovascular, desde la infancia. *An Esp Pediatr*, 50, 576-580.
- Pacheco, B., y Sacarlett, C. (2017). *Análisis de los efectos producidos por el vaping en los adolescentes de 14 a 16 años de edad en la unidad educativa fiscal provincia del cañar del cantón eloy alfaró durante de la provincia del guayas*. Tesis Doctoral. Universidad de Guayaquil.
- PISA (2012). PISA 2012 Results: What Makes Schools Successful? Resources, Policies and Practices (Volume IV). Recuperado el 12 de marzo de 2016 en <http://www.oecd.org/pisa/keyfindings/pisa-2012-results-volume-iv.htm>
- Pozo Cabanillas, P., Sarriá Sánchez, E y Méndez Zaballo, L. (2006). Estrés en madres con trastornos del espectro autista. *Psicothema*, 18(3), 342- 347.
- Pros, R. C., Muntada, M. C., Martín, M. B., & Busquets, C. G. (2015). *Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria*. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 3(2), 87-97.
- Ramírez-Lucas, A., Ferrando, M. , y Sainz, A. (2015). Do parental styles and parents' Emotional Intelligence influence their children's emotional development in kindergarten school?. *Acción Psicológica*, 12(1), 65-78. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.12.1.14314>
- Rodríguez, C. (2014). Importancia del desayuno. Repositorio institucional de la universidad Iberoamericana Puebla.
- Sáez, T. D., Clariana, M., Cladellas, R., Badia, M., & Gotzens, C. (2014). La lectura por placer: su incidencia en el rendimiento académico, las horas de televisión y las horas de videojuegos. *Ocnos: Revista de estudios sobre lectura*, (12), 107-116.
- Saginak, K. A., & Saginak, M. A. (2005). Balancing work and family: Equity, gender, and marital satisfaction. *The Family Journal*, 13(2), 162-166.
- Sandercock, G. R. H., Voss, C., & Dye, L. (2010). Associations between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren. *European Journal of Clinical Nutrition*, 64(10), 1086-1092.
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20, 149-160.
- Suárez-Álvarez, J. (2015). Adolescents' Homework Performance in Mathematics and Science: Personal Factors and Teaching Practices. *American Psychological Association*, 107 (4), 1075-1085. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/edu-0000032.pdf>
- Trianes, M.V., Blanca, M.J., Fernández, F.J., Escobar, M., Maldonado, E. y Muñoz, A. (2009). Evaluación del estrés infantil: Inventario Infantil de Estresores Cotidianos (IIEC). *Psicothema*, 21(4), 598-603.
- Washton, A. M. y Boundy, D. (1991). *Querer no es poder: Cómo comprender y superar las adicciones*. Barcelona: Paidós.
- Zlotkin S.H. (1996) A review of the Canadian Nutrition Recommendation Update: Dietary Fat and Children. *J Nutr*, 126, 1022S-1027S.
- Zubeidat, I., Salinas, J., & Sierra, J. (2008). Evaluación de factores asociados a la ansiedad social y a otras psicopatologías en adolescentes. *Clínica y salud*. 31 (3), 189-196.

Receta mejorada  
de Choco Krispies.  
**Igual de deliciosos,  
con menos azúcares**



**-30%**  
**de azúcares\***  
**#IgualConMenos**

\*Con respecto a la media de los cereales de desayuno sabor chocolate para niños más vendidos. IRI España abril 2018





*Kellogg's*

**CHOCO  
KRISPIES**