

Educar sin mentiras

“Lo que me preocupa no es que me hayas mentado, sino que, de ahora en adelante, ya no podré creer en ti”

Friedrich Nietzsche

La mentira es uno de los problemas con los que a veces se encuentran muchas familias a la hora de hablar con sus hijos; y lo cierto es que todos/as en algún momento empleamos la mentira por alguna razón, la mayoría de las veces para evitar alguna consecuencia desagradable.

Sin embargo, si bien podemos considerar que todos/as en algún momento empleamos la mentira para evitar consecuencias desagradables, es importante que ésta no se convierta en un hecho frecuente, pues entonces estaríamos ante un gran problema.



La reacción que los padres suelen tener cuando descubren que su hijo/a les ha mentado, suele derivar en la asignación de un castigo, pero lo cierto, es que en muchas ocasiones el castigo no resulta todo lo efectivo que debiera, incluso puede dar lugar a la aparición de más mentiras futuras, mejor elaboradas.

El castigo puede fallar por múltiples razones, la más destacable es la incomprensión que el / la niñ@ puede sentir cuando, al emplear la mentira, se le castiga sin dejar que explique las razones por las cuales ha mentado. A veces, detrás de una mentira puede haber un problema que el / la pequeñ@ no sepa exactamente cómo afrontar y en lugar de pedir ayuda, termina mintiendo para eludir la vergüenza que le supone el no saber qué hacer. En estos casos, el empleo del castigo, puede resultar contraproducente ya que en lugar de transmitirle confianza para que cuente qué le ocurre y explique el por qué de esta conducta, se le transmite todo lo contrario.

EL EMPLEO DE LA ASERTIVIDAD PARA LA OBTENCIÓN DE LA VERDAD:

Es fundamental, teniendo esto en cuenta, que se eduque en asertividad, es decir, proporcionarle al / la niño/a un ambiente de confianza tal, que le permita expresar con total libertad qué le está pasando y qué piensa en cada momento. Emplear la asertividad en la educación de los hijos/as es primordial a la hora de

que éstos expongan sus desacuerdos, sus problemas u opiniones, (que pueden ser diferentes a las expresadas por otros de sus compañeros e incluso diferentes a las de sus mayores). A veces, al fallar la asertividad en la educación, los niños no aprenden a expresar todo esto, y evitan el malestar que les podría ocasionar la expresión de un desacuerdo o simplemente el decir “no” a algo, enmascarándolo con una mentira.

Otras veces sucede que “de un grano de arena se hace una montaña” y se tiende a exagerar la mentira del niño como si de un auténtico delito se tratara. Estas situaciones se deben evitar; dramatizar, exagerar la mentira- al igual que en el caso anterior- no terminará con ella. En estas ocasiones suele ser más efectivo, enseñarle al niño que miente la importancia de ser sincero/a y lo que significa para nosotros que mienta, cuando de él / ella esperamos lo mejor.



Transmitirle nuestra confianza en él/ella, nuestra expectativa de obtener sinceridad por su parte, contribuirá a reforzar su autoestima y le ayudará a comprender la negativa repercusión que tendrá en el hogar, el que siga mintiendo.

Pero además, en el empleo de las mentiras de los hijos tiene un papel muy importante el ejemplo de los padres. No podemos pedirle sinceridad a un/a niño si en casa, el uso de la mentira es un hábito frecuente. El papel de las figuras de referencia, es primordial. Si el/la niño/a se da cuenta de que para evitar cualquier tipo de consecuencia o responsabilidad, sus padres emplean la mentira de manera reiterada, aprenderá que eso está bien y no dudará en poner esta costumbre en uso.

La educación asertiva implica el empleo del diálogo, la comprensión y la sinceridad y esto es lo que el/la niño/a debe ver en casa, porque es lo que aprenderá.

De manera que se les debe hacer razonar, ya que cuando hacemos esto aclaramos a los pequeños los porque es que convierten a la mentira en dañina. Por supuesto, se les debe hablar acorde a su edad, empleando un lenguaje y un vocabulario adaptado y comprensible, asegurándonos así de que entiende la importancia de lo que le estamos transmitiendo.

Otro aspecto fundamental en este tema, es asegurarnos de que el/la niño/a no obtenga recompensa derivada de una mentira, ya que como suele suceder con los refuerzos, la obtención de una recompensa dará lugar a la aparición de más mentiras futuras.



Además, hay que diferenciar el empleo puntual de una mentira, del uso recurrente de la misma, pues de darse este último caso, estaríamos ante un problema grave, en el que se precisaría apoyo profesional.

Y en cuanto a refuerzos se refiere, hay que hacer especial hincapié en lo imprescindible que es ponerlos en práctica ante las verdades, reforzando sus conductas sinceras y elogiándole cuando diga la verdad, especialmente ante situaciones nuevas y difíciles que puedan darse. Así, lograremos reforzar también la seguridad en sí mismo/a y estaremos preparándole para afrontar situaciones delicadas, haciéndole entender que afrontar los hechos, por desagradables que puedan ser, es más eficaz que esconderlos tras una mentira.

Mariela Clemente Martos. Psicóloga

@marielaclema