

TÉCNICAS BÁSICAS DE LA DISCIPLINA

Para la mayoría de los adultos disciplina equivale al castigo. Pero la palabra disciplina significa realmente formar o enseñar, y combina tanto técnicas positivas como negativas. Cuando se castiga a los niños se les enseña a comportarse. Se les dan instrucciones antes de pedirles que intenten poner algo en práctica. Padres, profesores, y todas aquellas personas que se encuentran en la órbita educativa del niño, se convierten en modelo de comportamiento para ellos. Se les señala una y otra vez aquello que están haciendo correctamente. Y cuando es necesario, se les indica lo que no hacen bien. La disciplina eficaz es señalar: «Eso está bien», cuando el niño le lanza una mirada en busca de aliento mientras titubea. Cuando el pequeño va a tocar un enchufe, es decir que no. Es ignorar cuando un niño intenta repetidas veces interrumpir una conversación telefónica, pero también prestarle atención en seguida, después de que haya esperado su turno pacientemente. Y es enseñar a un niño más mayor que, aunque sea difícil, hay que saber renunciar a una disputa. Y a veces se trata de permitir que se produzcan consecuencias negativas naturales de su conducta cuando ésta no es la que los padres quieren. Los «sís» son muchas veces más importantes que los «noes» porque con el sí el niño sabrá cuándo se está comportando tal como los padres desean.

El ser padre o madre no se completa en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente. En ambos casos se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño.

Hay mucho que enseñar a un niño - valores, creencias y técnicas- y se requiere tiempo. Además, el niño no estará siempre dispuesto a aprender la lección. Por ello se sugiere que, en primer lugar, los padres aprendan a relajarse (véase apartado 2.10: "Como enseñar al niño a relajarse"). De ese modo podrán afrontar acontecimientos imprevistos y esfuerzos baldíos con más calma y más eficacia. En segundo lugar, hay que examinar metas y necesidades del niño para saber lo que se puede esperar. En tercer lugar, se debe hacer lo posible por ser constante y consecuente, diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, y mantenerse firme en ello. Y finalmente, se debe mantener una actitud positiva ante el oficio de padre, reteniendo en la mente una imagen de cómo se quiere que el niño actúe y acordando indicarle los comportamientos que se consideran inaceptables.

Habrán ocasiones para señalar aquello que no guste, pero una actitud positiva reforzará la desaprobación del padre cuando ésta sea necesaria.

Las técnicas básicas para educar, se deben comprender a fondo antes de empezar a aplicarlas para llegar a ser un padre más seguro y eficiente y para que el niño tenga la buena conducta que padres y educadores admiran.

CÓMO ELOGIAR

Es fácil para los padres centrar su atención en lo que los niños hacen mal y no darse cuenta de lo que hacen bien. Por ejemplo, Luis y Elena están jugando tranquilamente en su cuarto y nadie comenta lo bien que están compartiendo los juguetes. Pero unos minutos más tarde, cuando están riendo, papá grita en seguida.

Los padres están tan ocupados educando y cuidando de sus hijos que es fácil pensar que la buena conducta está garantizada. Cuando todo va mal, les es fácil sacar a relucir otras diez fechorías. Caen en el error de criticar y todos acaban sintiéndose mal.

La crítica constante combinada con pocos elogios da otros resultados. El niño requiere la atención del padre y la conseguirá como sea. Si el modo de enfocarlo es negativo, entonces el niño usará medios negativos para llegar a sus padres. Si éstos se concentran en los hechos positivos, se conseguirá una mejor conducta como respuesta porque de este modo el niño obtendrá más atención.

Si no se está acostumbrado a elogiar al niño, puede resultar difícil al principio y en un día que ya es agitado, puede parecer otra cosa más que recordar. Pero cuanto más se aplique, más natural y fácil será. En seguida se comprobará que los elogios son una influencia tan poderosa que sólo con unos pocos se puede lograr una nueva conducta y con un poco menos se mantendrá el cambio.

A veces los padres temen que los niños se acostumbren a depender de los elogios. Es posible que los elogios indiscriminados provoquen problemas con un niño inseguro o que siempre haya sido el centro de atención. Pero se sabe por experiencia que son más los niños que no reciben bastantes elogios que los que reciben demasiados, y se sabe que los elogios pueden hacer milagros. Si se usan estas directrices al aplicarlos se comprobará muy pronto que el elogio es una técnica de disciplina notoriamente eficaz.

Elogiar el comportamiento y no la personalidad

Cuando los padres se preguntan porque están teniendo problemas en la relación con su hijo. Muchas veces están tan exasperados porque no tienen nada positivo que decir del niño. Describen su personalidad con términos tales como rebelde, vago y egoísta. Este es un círculo vicioso que no conduce a ningún sitio. Puede cambiarse su conducta y ahí debe estar el objetivo. La personalidad es más resistente a los cambios. Si se centran los esfuerzos en la conducta es mucho más probable que se pueda llegar a la meta propuesta. No se debe decir. « ¡Eres una niña buena!» que conlleva el mensaje de que el objetivo es ser bueno siempre, lo cual es una expectativa imposible de cumplir. En lugar de esto se debe decir «Me gusta cómo has hablado a la abuela». Por muchas veces que se diga «niño bueno» o «niña buena» el niño no se formará un concepto positivo de sí mismo, a no ser que tenga respuestas específicas a las propias conductas correctas, ya que la imagen de sí mismo está hecha de sus logros.

El modo más eficaz de formar una buena conducta es moldearla con elogios. Moldear con elogios es una herramienta educativa que debe usarse repetidamente para mostrar la aprobación de los comportamientos nuevamente establecidos del niño.

Usar elogios concretos

El propósito de elogiar es aumentar conductas deseables, de modo que es necesario hacer hincapié en qué conducta concreta se persigue. Cuanto más concreto sea el elogio, mejor comprenderá el niño qué es lo que hace bien y será más probable que lo repita. Una mañana, por ejemplo, uno se da cuenta de que la niña se ha hecho la cama. En ese momento se está peinando. Si sólo se le dice, «Queda muy bien», no sabrá si los padres se refieren a la cama o a su pelo. Es mejor decir: «Me gusta mucho cómo has hecho la cama esta mañana. Gracias».

Cuando los padres tienen dificultades para manifestar algo positivo de su hijo, se les pide que mantengan un registro de buenas conductas, donde apuntarán todo lo que el niño hace correctamente. Algunos padres exclaman: «¡Las páginas estarán en blanco!», pero,

normalmente se asombran de ver cuántas conductas positivas pueden anotar y cuánto les ayuda para aprender a elogiar al niño.

Al utilizar esta técnica, se deben compartir las notas con el niño al final del día. Es una buena manera de hablar de los acontecimientos del día y hará bien tanto a los padres como al niño.

Elogiar los adelantos

Se debe empezar a elogiar cada pequeño paso dado hacia la conducta deseada, procurando atrapar al niño en un buen comportamiento. Supongamos que le ha dicho al niño que tiene que recoger sus juguetes cuando haya terminado de jugar con ellos, aunque nunca lo haya hecho antes. Elogiar cada progreso, por pequeño que sea. Al principio se le elogiará por recoger un juguete aunque los demás sigan en el suelo. Se podría decir: «Está muy bien que recojas tu camión y lo pongas en la caja de juguetes. Te voy a ayudar a que recojas los demás». La próxima vez, se le puede elogiar por recoger dos juguetes. etc.

O supongamos que el niño está acostumbrado a que se le atienda enseguida y no deja terminar una conversación telefónica sin interrumpir. La primera vez que espere treinta segundos es bueno hacer una pausa en la conversación y darle las gracias por no interrumpir. Hay que responder al niño antes de seguir hablando. A la siguiente oportunidad, se debería esperar un poco más antes de hacer la pausa para darle las gracias a fin de que su espera sea «moldeada». Es mejor empezar con objetivos modestos a fin de alcanzar la meta propuesta.

Cuando el nuevo comportamiento esté bien establecido, se necesitarán menos elogios para mantenerlo. No es necesario continuar elogiando al niño constantemente. Es mejor elogiarle de vez en cuando, quizás cada quinta o décima vez que actúe apropiadamente. Esto será suficiente para ir reforzando la nueva conducta y pronto se hará natural para ambos. No obstante, no suprima nunca los elogios de forma radical.

Elogiar adecuadamente

Para suscitar la respuesta requerida, el elogio debe ser adecuado. Abrazos, besos y otras señales físicas de afecto junto con las palabras correspondientes son muy eficaces. Sin

embargo, a algunos niños un poco más mayores les gusta ser elogiados discretamente y en ese caso es mejor mantener una cuenta silenciosa o usar signos secretos especiales. Un guiño o levantar el pulgar le indicará, sin llamar la atención excesivamente, que se ha notado su comportamiento. Más tarde, hay que manifestarle lo bien que lo ha hecho.

Muchos niños mayores aceptan comentarios simpáticos, más que elogios directos. Decir: «Me pregunto qué brigada de limpieza ha pasado por aquí» puede ser mejor acogido por un preadolescente que decir: «Has hecho la cama realmente bien y has limpiado maravillosamente».

De lo que se trata es que se deben juzgar las reacciones de su propio hijo a los elogios para ver si están actuando de la mejor manera posible con él.

Si el niño parece no dar importancia a los comentarios paternos pero más adelante repite el buen comportamiento, está usted comprobando que esta forma de elogiar es eficaz.

Hay que recordar que todo el mundo se cansa de las cosas buenas si se tienen demasiadas. Las mismas frases utilizadas una y otra vez perderán su efecto. Hay que ser creativo. Pequeñas notas dejadas debajo de una almohada o en una cartera pueden ser más especiales. También puede serlo que el niño oiga que usted le elogia delante de un amigo.

Para realzarlo más, se pueden acompañar los elogios de un premio. Dígale a su hijo qué es lo que le ha gustado y prémiele con un pequeño regalo, pero reserve las sorpresas para ocasiones especiales para que no se acostumbre.

Elogiar inmediatamente

Los elogios son más eficaces, especialmente en niños muy pequeños cuando se producen pronto. No debe pasar demasiado tiempo entre el comportamiento positivo del niño y la respuesta paterna, aunque los niños más mayores pueden apreciar el reconocimiento posterior.

El espacio entre la acción de un niño y la respuesta del padre se puede llenar con un gesto si es necesario, y si se escribe en el diario de la buena conducta se puede convertir en una señal privada entre ambos. Al anotar lo que el niño está haciendo correctamente y enseñarle el diario, es conveniente decirle algo, como por ejemplo. «Me alegro de ver que estás compartiendo el papel con tu hermana». Más adelante, se puede hacer la cuenta sin

largos comentarios escritos a la larga la cuenta se puede convertir en una señal de elogio silencioso en el aire, lo que le dará un sentido personal.

Combinar elogios con amor incondicional

Los niños se vuelven locos por conseguir elogios de sus padres cuando esos son los únicos momentos en los que consiguen que se les preste atención. Algunos padres se preocupan pensando que sus hijos se comportarán bien sólo si reciben el reconocimiento.

Cuando se trabaja para establecer un nuevo comportamiento, es necesario elogiar constantemente al principio, y luego reducir los elogios gradualmente. Cuando el niño lo ha aprendido, se debe elogiar sólo de vez en cuando. De todos modos no es posible estar presente cada vez que el niño hace algo correctamente. Cada vez que se hagan comentarios concretos y positivos sobre su conducta, el niño tendrá una visión positiva de sí mismo, y estará así más seguro de sí mismo.

Al mismo tiempo el niño debe saber que se le valora y se le quiere incondicionalmente, aun cuando no se esté trabajando para mejorar su conducta. Abrácele, préstele atención, escúchele, apréciele. Esto garantiza al niño que no necesita «ganarse» su amor porque ya lo tiene.

CÓMO IGNORAR

Un modo eficaz de eliminar comportamientos específicos que irritan es simplemente ignorarlos. Puede que al aplicar esta técnica, le parezca que no está haciendo nada en absoluto para cambiar las cosas, pero comprobará cómo al ignorar sistemáticamente ciertos comportamientos, y actuando como si no existieran, se consiguen resultados asombrosos.

Cuando quieren, los niños hacen cualquier cosa para conseguir la atención total e inmediata de sus padres. Saben exactamente lo que más les puede alterar o irritar especialmente en los momentos más delicados, en el recibidor de la casa justamente cuando llegan los invitados, por ejemplo, o cuando se está hablando por teléfono o en la caja del

supermercado. Si se puede ignorar el comportamiento irritante cada vez que se produzca, el niño dejará de actuar de ese modo, pues no obtiene los resultados que busca.

La ignorancia sistemática es el arte de ignorar los comportamientos que desagradan y prestar atención positiva a los que agradan. Nunca se debe hacer una cosa sin la otra.

Sin embargo, antes de intentar esta estrategia, valore usted el comportamiento y decida si se puede ignorar sin problemas. Es evidente que no se pueden ignorar conductas peligrosas como correr por la calzada o subirse al frigorífico y tampoco se pueden ignorar acciones intolerables como pegar y morder.

Otro punto a considerar: la ignorancia sistemática es una técnica que utilizan sólo algunos padres eficazmente. En otros, sólo se consigue aumentar la tensión porque su capacidad para ignorar es demasiado baja. Si éste es su caso puede intentar alguna otra de las soluciones que se ofrecen para tratar el problema.

A continuación se dan unas líneas generales para que la ignorancia sistemática sea un éxito:

Decidir lo que se puede y lo que no se puede ignorar

¿Es ésta una conducta que se puede, o se desea ignorar? ¿No es peligroso ignorarla? Si Juan arroja objetos pesados o juega con enchufes, no se puede ignorar este modo de actuar.

Los padres no deben empezar con algo que no van a ser capaces de ignorar durante mucho rato: es preferible no empezar. La mayoría de los comportamientos empeoran antes que mejorar. Hay que preguntarse: «¿Qué es lo peor que puede ocurrir?» «¿Podré soportarlo?» ¿Podrá la madre aguantar los gritos de su hijo en el supermercado pidiendo donuts mientras el público se vuelve a mirarla con muestras de indignación ante su dureza? Si el niño dice palabrotas delante de la abuela. ¿Será capaz el padre de hacerse el sordo? Si no, es mejor elegir otra opción para hacer frente a este comportamiento.

La ignorancia es particularmente eficaz en conductas que han sido previamente alimentadas por la atención del padre y no funcionará bien con aquellas conductas que sean normales a ciertas edades o en etapas de desarrollo. La mayoría de los niños de dos o tres años hacen rabietas y por mucho que se ignoren, es poco realista esperar que desaparezcan.

No obstante, la ignorancia sistemática de las primeras rabietas reducirá su persistencia más tarde.

La ignorancia funciona bien normalmente para detener un comportamiento que siempre ha provocado la atención y ha permitido al niño salirse con la suya con anterioridad. Las rabietas son un buen ejemplo. El niño quiere un caramelo y usted le dice. «No, ahora no». Llora, se cae al suelo, patalea y grita. Usted intenta resistir, pero al final no lo soporta más y se rinde. Le da el caramelo para detener la rabieta. Las lágrimas se secan, su táctica ha funcionado. Ha reforzado usted la dependencia del niño en las rabietas para el futuro.

La próxima vez, en lugar de esto intente salir de la habitación. Puede resultar sorprendente lo rápidamente que el niño deja de llorar. Las hijas de la señora J. - de siete y ocho años y medio- se peleaban constantemente. Como las niñas parecían pelearse mucho más cuando la madre estaba presente, se le sugirió la ignorancia sistemática.

A partir de entonces, cuando empezaba la pelea, la señora J. estaba muy ocupada con otros asuntos y no prestaba atención. Las niñas intentaban que su madre interviniera o que se pusiera del lado de una de ellas. Pero ella les había dicho que resolvieran sus disputas ellas solas y desaparecía de la habitación. Cuando la pelea terminaba, volvía para hablar o jugar con ellas. Si surgía otra discusión, se iba otra vez. Al cabo de poco tiempo, las niñas captaron la idea de que sus peleas no conseguían los resultados apetecidos y las disminuyeron considerablemente.

Se podría pensar que un niño pequeño no puede ser tan complejo pero esta es una historia real: Esteban hacía pataletas cuando estaba en su asiento en el automóvil. En la víspera de su tercer cumpleaños su padre comentó al abrocharle el cinturón: «Mañana cumples tres años. Se acabaron las pataletas.» Esteban dejó de gritar diciendo: «"No me da la gana".» antes de volver a llorar. La ignorancia sistemática cambió también esta norma.

No prestar atención al comportamiento.

No se debe reaccionar al comportamiento indeseado de ninguna manera, verbal o no verbal. No hay que decir nada al respecto. No se debe mirar al niño cuando esté actuando. No hay que mostrar ninguna expresión facial o hacer gestos como reacción a ello. Se debe mirar a otro sitio, hacer como si se estuviera ocupado en otra cosa, salir de la habitación. Si

no se puede salir, hay que apartarse disimuladamente todo lo posible. Se debe continuar tanto tiempo como el niño prolongue su comportamiento.

Esto no significa tratarlo fríamente, ya que esa es otra forma de atención. Tampoco hay que reírse como si tuviera gracia porque la actitud protectora le hará más desafiante. Simplemente se debe simular que se está tan concentrado en lo que se está haciendo que uno no se da cuenta de nada.

Un niño solía meter la cabeza en el plato y llorar cuando no se le servía más de algo que le gustaba. Sus padres aprendieron a hablar entre ellos de lo sucio que estaba el candelabro o de sus planes para la cena, ignorando sus lloriqueos. Con el tiempo, cuando aprendió que no era probable que le dieran más comida en ese momento, el niño cogía su cuchara para comer otra cosa que hubiera en el plato. Actualmente, el hábito ha desaparecido.

Se debe considerar que cualquier intento del niño para captar su atención es un signo de progreso y redoble los esfuerzos por parecer indiferente. No responder, tararear, subir el volumen de la radio, mirar al techo, hablar con uno mismo de sus cosas, todos son medios eficaces de no prestar atención.

Esperar que los comportamientos empeoren antes de mejorar

Cuando se empieza ignorando una mala conducta, el niño hará todo lo que pueda para atraer una atención a la que está acostumbrado. Incrementará la intensidad, volumen y frecuencia de sus actos hasta saber que obtendrá respuesta. Pero no hay que abandonar. No le deje dar por sentado que sus travesuras van a llamar la atención como lo habían hecho antes.

Intente llevar un registro del tiempo que duran, o cuente las ocasiones en que se producen estas conductas para poder superarlas; ello será indicativo de los progresos que se hacen.

Aunque las pataletas y las quejas parecen durar una eternidad, se pueden medir en segundos e incluso minutos. En el espacio de pocos días, se podrá comprobar cuándo la conducta se intensifica y cuándo va disminuyendo. Cuando compruebe que los quejidos duran diez minutos el día que no se da al niño una galleta y sólo ocho minutos al día

siguiente, se animará a seguir con la táctica. Después de poco tiempo, el patalear porque no ha conseguido una galleta será sólo un recuerdo.

Téngase presente que cuanto más firme se haya sido y menos atención se haya prestado a la conducta, menor será su duración.

Reforzar las conductas deseables

Se puede activar la extinción de las conductas indeseables reforzando las buenas conductas con elogios y recompensas. Si se está intentando terminar con los lloriqueos, elogiar al niño inmediatamente si se pone a jugar con tranquilidad después de haber dejado de lloriquear. Acérquese a él y demuestre interés en lo que hace. Si el lloriqueo comienza otra vez, ignórelo hasta que pare. Si el niño está jugando con la comida y se ignora lo que está haciendo, préstele atención cuando coja el tenedor. Dígale lo mucho que se aprecia la forma en que está comiendo los guisantes.

En ocasiones, se pueden potenciar las conductas positivas dirigiendo la atención hacia el niño que se está portando bien, para que el que se está portando mal quiera imitarle. Por ejemplo, en un hogar en el que un niño se levanta continuamente de la mesa mientras los otros están sentados comiendo correctamente. Lo más apropiado es elogiar la conducta de los niños que están sentados correctamente y hacer caso omiso del ir de aquí para allá de otro. Pero, cuidado, si la táctica anima al que se porta mal, no se debe proseguir. Reserve esta táctica en su archivo de todas formas. En otra ocasión funcionará.

USO DE LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

No intente razonar con un niño que rechaza el «no» como respuesta. Este niño ha aprendido que su perseverancia da resultados y que si él persiste los demás ceden al final.

El repetir varias veces «Pero, ¿por qué no puedo?» puede convertirse en algo muy molesto, especialmente si ya se le ha contestado varias veces. No hay que enfadarse; esto conduce la mayoría de las veces a un sentimiento de culpa en lugar de al éxito. Tampoco hay que ceder. Si el ignorar no encaja con el carácter de algunos padres o si no es factible en ciertos momentos, hay que intentar la técnica del disco rayado. Esto significa que hay que responder con una versión adulta de la misma conducta.

Es el caso de Alberto, que está dando la lata porque quiere picar algo antes de la cena. En primer lugar no puede estar demasiado hambriento, y tampoco se le quiere dar nada para no estropear su apetito para la cena. Se le explica la decisión que se ha tomado de forma razonable una vez. Después, como respuesta a sus súplicas adicionales, se le repite lo mismo, de forma corta como, por ejemplo, «No comerás nada antes de la cena».

No importa lo creativos que se vuelvan los argumentos de Alberto, repita sólo «No comerás nada antes de la cena». Esta técnica es más efectiva cuando se simula prestar poca atención a las quejas. Los padres deben continuar lo que estaban haciendo, cantando la respuesta cada vez que el niño ruegue de nuevo.

Se obtienen resultados interesantes. El niño puede reaccionar primero enfadándose. Puede hacer una rabieta, gritar o quejarse. Pero sus peticiones irán disminuyendo porque se cansará de pedir y obtener siempre la misma respuesta. Si su comportamiento es tan malo, que se hace necesario tomar medidas, aplicar la técnica del tiempo fuera de juego o en el rincón (**ver sección 2.7- Técnica del niño al rincón -**) u otro tipo de castigo (**sección 2.6 – Cómo castigar -**). No hay que perder la calma.

CÓMO RECOMPENSAR.

Las recompensas de conductas deseables actúan como refuerzos que hacen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y quiera hacer lo mismo más a menudo.

Proporcionar motivación

La primera vez que el niño dijo papá o mamá, usted reforzó la conducta con sonrisas y caricias. El niño comprobó lo agradable que esto era. La primera vez que se encaramó a la mesa de la cocina y alcanzó la caja de galletas, su recompensa fueron las galletas. En ambos casos, su conducta inicial fue recompensada por los resultados. No siempre es fácil la elección de una recompensa apropiada para las conductas correctas del niño. Es un tema de una labor detectivesca, sentido común y un poco de imaginación para detectar qué le puede gustar al niño. Se sugiere preguntar a los niños más mayores que les gusta para así tener la información necesaria, y también para poder seguir manteniendo el control de la selección.

Hacer un cuestionario

Para ayudarle a lograrlo se puede confeccionar un cuestionario de las preferencias del niño como el que se muestra a continuación. Dado que las preferencias del niño cambian con frecuencia, repita el proceso de vez en cuando.

1. Dime tres cosas que desearías.

- 1.
- 2.
- 3.

2. Si tuvieras este dinero. ¿Cómo lo gastarías?

Euros.	Lo gastaría en
1	
2	
3	
4	
5	
10	
20	

3. Si pudieras hacer algo con papá ¿Qué harías?

4. Si pudieras hacer algo especial con mamá ¿Qué harías?

5. ¿Qué privilegios especiales te gustaría tener? (ver una “peli” de dibujos, irte más tarde a la cama. etc.)?

6. ¿Qué te gustaría hacer con un amigo (ir al cine, jugar al fútbol, comer un helado, etc.)?

El cuestionario le dará una lista de recompensas posibles. Divídalas en listas de pequeñas recompensas que se pueden usar a diario y en recompensas mayores que serán apropiadas para los progresos semanales o mensuales. Por ejemplo:

Recompensas diarias	Recompensas semanales	Recompensas mensuales
Pegatinas	Libro	Muñeco
Postre	Película	Juego

Variar las recompensas

Hay algunas estrategias para que la selección de recompensas sea más eficaz. Una de ellas es variar las recompensas para que no pierdan su atractivo.

Seleccione varios tipos diferentes de recompensas del repertorio que se ha extraído de los cuestionarios. Posteriormente, alterne las recompensas materiales con actividades y privilegios especiales.

Cuando sea posible, ofrezca recompensas apropiadas a la conducta que se está reforzando. El acostarse media hora más tarde puede ser una recompensa lógica por haber estado listo para ir a la escuela a tiempo y de buen humor.

Cumplir siempre

Se deben entregar siempre las recompensas inmediatamente. Para el niño, el incumplimiento o el retraso al entregar una recompensa prometida, suponen una traición. No se deben hacer promesas que no se pueden cumplir y tampoco haga cambios. Cuando el niño se gana una recompensa, los padres deben entregársela. El niño debe saber que se cumplirán las promesas.

Recuerde: se necesita tiempo

El modificar la conducta de un niño requiere tiempo y también la motivación adecuada. Al principio, hay que recompensar cualquier progreso, usando la recompensa para dar forma a la nueva conducta. Posteriormente, se requerirán menos esfuerzos para mantenerla.

Se puede comentar el caso de Paula, una pequeña que quería hacerlo todo sin ayuda siempre y que no quería admitir que a veces la necesitaba. A pesar de la seguridad que le

daban sus padres y los maestros, las lágrimas eran la respuesta a sus frustraciones en la escuela.

Se estableció un sistema para ayudar a la niña a pedir ayuda o a proseguir con sus tareas sin llorar. Se le dijo a Paula que ganaría un punto cada vez que pidiera ayuda o persistiera en una tarea sin llorar. Sus maestros la ayudaron a llevar la cuenta. Cada tarde, ganaba una recompensa de sus pasadores, baratijas de plástico, la ocasión de ir en bici con papá después de la cena, o más tiempo para leer antes de ir a dormir -. Sus puntos también podían ser utilizados para que ganara el color adecuado en la parte de un gráfico para una recompensa más importante. Primero se recompensaron los ojos llorosos, pero no los sollozos, luego la ausencia total de lágrimas. Lentamente, los puntos necesarios para la recompensa se fueron incrementando para que pudiera ganar una recompensa en días alternos, después, una vez por semana.

Los cambios en la conducta de Paula fueron notables. Lloraba menos, perseveraba más en sus tareas, pedía ayuda cuando la necesitaba y sonreía más a menudo. A medida que su tolerancia a la frustración se iba incrementando y su nueva conducta, más madura, se iba estabilizando, la frecuencia de las recompensas se hizo menos progresivamente y el maestro enviaba notas semanales, en lugar de notas diarias. Los rostros sonrientes de la familia reemplazaron al gráfico y, finalmente, incluso las notas semanales se hicieron discontinuas ante la insistencia de Paula. En la actualidad, sus padres siguen sorprendiéndola con recompensas de vez en cuando, para que sepa que aprecian su conducta.

El progreso de esta niña demuestra que unas reglas básicas ayudan al uso eficaz de las recompensas.

Los padres han de definir con exactitud lo que quieren que el niño haga más a menudo. Con la máxima precisión que sea posible se debe definir qué debe hacer para obtener la recompensa. No hay que decir «Debes ser más responsable» sino: «Por favor, hazte bien la cama por las mañanas».

Recompense los progresos iniciales con recompensas inmediatas o diarias. La capacidad del niño de adquirir premios debe ser el doble al inicio del plan. La primera vez que guarde correctamente sus juguetes, puede ser recompensado con una pegatina, además de un punto de una recompensa que vale cinco puntos. Utilice marcas o estrellas en un gráfico para anotar los puntos, o deje que el niño coloree una parte del cohete (**ver fig. 1**). Las medidas visuales son más importantes cuanto más pequeño es el niño.

Incrementalmente gradualmente los requisitos, a medida que el niño haga progresos. Por ejemplo, si la meta es que el niño ordene los juguetes en su sitio cuando haya terminado de jugar, al principio hay que darle una recompensa inmediata cuando ordene un juguete.

Cuando ya haya obtenido varias recompensas, habrá que cambiar el criterio, para que tenga que ordenar dos o tres juguetes para obtener la recompensa. Con el tiempo, hay que ir incrementando lo que se espera del niño todavía más para dar forma a la conducta del niño, pero no hay que hacer cambios demasiado rápidos.

No hay que aceptar un comportamiento mediocre una vez que padres y niño han aceptado la apuesta. Una vez incrementados los requisitos, si el niño no obtiene una recompensa cada día, los padres deben decirle lo mucho que lo sienten y advertirle que al día siguiente tendrá otra oportunidad. Y deben decirle además que ordene los juguetes que ha olvidado.

Hay que ir eliminando gradualmente las recompensas diarias. Cuando se haya llegado a la conclusión que la nueva conducta ha quedado bien establecida, se han de disminuir lentamente las recompensas diarias, explicándolo en términos positivos: «Lo estás haciendo tan bien que no creo que necesites una sorpresa cada día. Ahora puedes ganar una sorpresa mayor al final de la semana». Entregue las recompensas diarias en días alternos, y después del tercer día, hasta llegar a recompensar sólo excepcionalmente.

Alargue gradualmente el tiempo necesario para obtener una gran recompensa. Las conductas establecidas requieren menos refuerzos para mantenerse, así que hay que empezar a poner el listón de requisitos más alto para las grandes recompensas. Elegir un elemento o actividad que requiera varias semanas poder obtener. El uso de uno de los gráficos que se comentan en la **(sección 2.5 -Cómo usar los gráficos-)** para visualizar el progreso del niño hacia los objetivos define claramente cuántos puntos debe ganar para recibir la recompensa. Con cada recompensa, incremente el «precio», para que la próxima vez se tarde más tiempo en conseguirla. Mientras tanto se debe elogiar y dar ocasionalmente pequeñas recompensas para reforzar la nueva conducta.

Comience a dejar la fase de las recompensas para sustituirla por las consecuencias naturales y el reconocimiento. Cuando los padres están seguros de que la nueva conducta se ha convertido en un hábito positivo deben sustituir las recompensas por consecuencias naturales positivas y mantenerlas con su reconocimiento. Una consecuencia natural de haber

aprendido a comportarse en la mesa sería la de dejar que el niño elija su restaurante favorito para acudir un día ya que tiene tan buenos modales en la mesa. Coméntele lo bien que se está comportando y anime a los demás a que hagan lo mismo

CÓMO USAR LOS GRÁFICOS

Rocío muestra con orgullo sus gráficos a todas las visitas. Está lleno de estrellas que ha ganado por cepillarse los dientes después de cada comida, sin que sus padres tengan que recordárselo.

José se lleva al colegio una tarjeta-índice dividida en columnas diarias. Su maestro hace una marca en la tarjeta cada vez que el niño termina a tiempo una tarea. Corre hacia su casa después de la escuela y transfiere las marcas al gráfico que tiene colgado en el frigorífico, ya que está acumulando puntos para ganar un peluche. Muchos profesionales utilizan gráficos para anotar sus beneficios, hallazgos de investigación y resultados de pruebas. Los gráficos suponen una forma excelente de poner de manifiesto las nuevas conductas del niño de manera clara y simple. Para que sea eficaz, un gráfico debe ser simple y de fácil lectura. Algunos padres nos han enseñado gráficos con los que habían tenido poco éxito y era bastante evidente el motivo de su fracaso. Eran complicados, con múltiples conductas que sólo un ingeniero hubiera podido seguir. Los gráficos no están pensados para complicar la vida a los padres y a los niños. Su objetivo es proporcionar un medio visual para trazar la conducta del niño.

Algunas sugerencias. Dejar que el niño decore su propio gráfico con dibujos, pegatinas o recortes. El gráfico puede tener una forma de lago que sea del agrado del niño; de la conducta que se está aprendiendo o bien de la recompensa para las que se está trabajando. Puede colocarse donde el niño quiera, en la cocina, en el espejo del dormitorio o escondido en un cajón.

Cada gráfico debe ser parte del sistema de obtención de recompensas a corto o a largo plazo, como se comenta en la *(sección 2.4.- Cómo recompensar -)* Los gráficos deben seguir las siguientes líneas básicas:

Centrarse en una sola conducta (o conductas asociadas) cada vez

Es imposible cambiarlo todo de golpe y el intentarlo agobiaría a todos los implicados. Tomar un problema cada vez, e ir añadiendo los otros de forma apropiada. Jaime, tenía

problemas matutinos. Se levantaba tarde no quería hacerse la cama y no le quedaba tiempo para desayunar. Primero se atajó el problema de levantarse tarde. Cuando empezó a levantarse regularmente, con el despertador, se añadió al gráfico el hacer la cama y el criterio para ganar un punto incluyó, a partir de entonces, ambas conductas. Cuando dichas conductas fueron modificadas, se añadió el desayuno a la lista. Las tres conductas se agruparon en un gráfico como «Responsabilidades matutinas».

Hacer gráficos fáciles de usar, leer y mantener

Cuando se está tratando una conducta diaria, hay que utilizar un gráfico inspirado en el calendario, quizá como el de la figura 2.

Figura 2. Gráfico matutino de Jaime

<u>Semana</u>	<u>Lunes</u>	<u>Martes</u>	<u>Miércoles</u>	<u>Jueves</u>	<u>Viernes</u>	<u>Total puntos</u>
1						
2						
3						
4						

Cuando la conducta a tratar es de las que tienen lugar varias veces al día entonces va mejor un gráfico dividido en intervalos de tiempo apropiados (fig. 3). El gráfico de la fig. 3 se utilizó para enseñar a Paula a no quejarse. Dado que las quejas no ocurren en horarios fijos, el gráfico le permitía ganar estrellas cada hora que pasaba sin quejarse.

Hora	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
01:00							

02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
Total							

La madre de Elena hizo el gráfico con un papel de color vivo, con pegatinas y dibujos para hacerlo más atractivo.

En ocasiones, especialmente con los niños mayores, los periodos problemáticos se sitúan por la mañana temprano, al final de la tarde y por la noche.

El gráfico se diseñó para animar a Tomás a seguir mejor las instrucciones. Como trabajaba para conseguir un juego de construcción de un avión, diseñó el gráfico en forma de avión (**fig. 4**).

Ser muy firme hasta que la conducta haya quedado establecida.

Hay que tener fe en el gráfico, no hay que olvidarlo ningún día, hay que reforzar la nueva conducta con muchos elogios y consecuencias naturales. Cuando el nuevo hábito haya quedado establecido, ir retirando las recompensas.

Para resumir la técnica de utilizar gráficos de forma eficaz, tomemos a Jaime como ejemplo. Originalmente ganó una pequeña recompensa por cada punto ganado diariamente, con un punto por cada buena conducta. Más tarde, cuando él consiguió cumplir las tres conductas (levantarse temprano, hacerse la cama y tomar el desayuno) ganó un punto. Además de las recompensas diarias, cada uno de estos puntos le permite al niño ganar una parte de una recompensa más importante -un balón- mediante la acumulación de puntos hasta llegar a seis. Con un poco de perseverancia ganó todos sus puntos y obtuvo su balón. La siguiente recompensa costaba siete anotaciones y la siguiente, ocho. De esta forma, las recompensas se hicieron menos frecuentes, hasta su total extinción, aunque sus padres le sorprendían ocasionalmente con una pequeña sorpresa por portarse bien.

Figura 2. Gráfico matutino de Jaime

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Puntos
1						
2						
3						
4						

Figura 3. Gráfico de Paula

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
Total							

CÓMO CASTIGAR

Todos los padres tienen firmes opiniones sobre el castigo y todos, lo admitan o no, usan el castigo como una forma para enseñar al niño la conducta adecuada. Si se manda al niño a su habitación, se le restringe el tiempo para ver televisión, se le retira un juguete que adora o se exclama con firmeza ¡No! cuando un niño que anda a gatas intenta encaramarse al fogón, se están empleando los principios del castigo para modificar conductas.

Sería maravilloso poder educar a los niños utilizando sólo técnicas positivas, pero no es posible. Para enseñarles patrones de conductas deseables, hay que hacer uso de las consecuencias positivas y negativas. El castigo no debe considerarse necesariamente como bueno o malo. Están a favor del uso eficaz del castigo, con una buena técnica. Pero el castigo solo no produce los efectos deseados. Ello se debe a que es totalmente negativo. Enseñar al

niño lo que no debe hacer en lugar de lo que se debe hacer. Cuando se utiliza aislado, sin el equilibrio de refuerzos positivos para conductas adecuadas, no enseña al niño cómo reemplazar la mala conducta por otra más aceptable.

Paula, de tres años, se sube a una silla para coger un vaso. Su madre la baja de la silla y la riñe por haber subido, Paula se echa a llorar y dice «Ya no lo volveré a hacer, mamá». Esto es correcto de momento ¿Pero ha aprendido que hay tazas más abajo o que la próxima vez debe pedir ayuda? A aprendió lo que no debe hacer, pero no lo que debe hacer en el futuro. Además los efectos del castigo ocasional son buenos pero cuando se usa un castigo muy a menudo, pierde eficacia. Los padres suelen decir cosas como «La primera vez que le di un cachete a Carlos, lloró amargamente y luego se comportó muy bien durante largo tiempo. Pero ahora que le pego con frecuencia y a veces fuerte, no parece afectarle. Parece como si ni siquiera le preocupase». Este es el clásico efecto de la adaptación y es una de las razones por las que no recomendamos el pegar como una forma de castigo. Dado que el castigo es, a veces, una técnica necesaria, la cuestión que se plantea es cuándo y cómo usarlo. Se sugiere seguir los siguientes puntos básicos:

Elegir un castigo que reduzca la conducta no deseada.

El castigo es solamente eficaz si hace que disminuya la probabilidad de que una conducta inapropiada se repita. Demasiado a menudo los niños son enviados al despacho del director como castigo, pero esto no da los resultados esperados. En primer lugar el escolar se ve libre de sus obligaciones y se divierte con la espera y como resultado, su mala conducta se ve sin querer, reforzada. Esto es especialmente cierto si recibe pocos elogios por sus acciones positivas. Si con el bofetón, el sermón, la prohibición o la retirada de juguetes o permisos no se consiguen resultados, no puede hablarse de castigo.

Un ejemplo clásico es el de Gonzalo, de nueve años. Se le envió a su habitación por haber pegado a su hermana. En su habitación, jugó con los robots y con el ordenador. Cuando su madre fue a decirle que podía salir, estaba viendo a su héroe favorito en la televisión. No podía haberle importado menos que le enviaran a su habitación. Al salir, volvió a pegar a su hermana por crearle problemas.

Se trata de observar los efectos que tiene el castigo. Si la conducta indeseada decrece, entonces la consecuencia debe ser el castigo. Si no es así, no vale la pena repetir la acción. Hay que probar otra técnica.

Uso del castigo con moderación.

Si se usa el castigo demasiado a menudo, el niño se habitúa y deja de ser eficaz. Cualquier acción - incluso si es eficaz - como la regañina, la prohibición de televisión y el azote, se verá debilitada con el abuso y no tendrá los efectos deseados cuando se necesite.

Usar el castigo combinado con técnicas positivas.

Cuando se escoge el castigo, asegúrese de que se está proporcionando también disciplina positiva. En sí mismo, el castigo no enseña al niño a portarse bien. Para animar al niño a actuar de la forma deseada, se deben definir, enseñar y recompensar las conductas positivas que se quieren establecer. Si se castiga a un niño por correr de un lado a otro de la calle, hay que enseñarle también a pararse, mirar y escuchar antes de cruzar la calle. Elógiele por quedarse en la acera o por mirar cuidadosamente antes de cruzar la calle. Esto hará que el castigo por comportamientos indeseados sea más eficaz.

No retrase el castigo.

Si se va a castigar al niño, hágalo tan pronto como sea posible después de la mala conducta. Las conductas se controlan mediante consecuencias inmediatas, así que no hay que esperar «hasta que venga papá». No espere hasta la tarde, o hasta mañana, o la semana que viene. Todo castigo pierde su eficacia si se retrasa y el niño puede no relacionarlo con la mala conducta que lo causó.

Explicar siempre las consecuencias.

El niño debe saber qué conductas le desagradan y lo que va a ocurrir si continúa perseverando. Explicarle cuáles son las reglas y las consecuencias que seguirán si no las tiene en cuenta.

Ser firme.

El castigo eficaz no es solamente repentino, sino que también es predecible. Debe darse siempre y en cada ocasión en que ocurra la mala conducta. Si se le ha dicho al niño

que si tira un módulo de construcción lo perderá, se le debe quitar el módulo inmediatamente después de que lo haya tirado.

No amenace en vano.

No hay que amenazar al niño con castigarle y luego no seguir adelante. No hay que darle una segunda, tercera, décima oportunidad antes de entrar en acción. Se debe decir lo que se va a hacer y hacer lo que se ha dicho en todas las ocasiones. La falta de consistencia y las amenazas vanas conducen a la mala conducta, que se convierte en más firme y más resistente al cambio.

Dar una oportunidad para la buena conducta.

El efecto inmediato del castigo es enseñar al niño lo que es correcto, pero hay que darle la oportunidad de que demuestre lo que ha aprendido. Los castigos prolongados no permiten que se dé esto último. Por ejemplo, tomemos el caso de volver a casa. El niño llega tarde a casa cada noche o ha ignorado diversas llamadas para entrar en casa a cenar. Usted, en el enfado, le mantiene en casa durante un mes. Durante este mes, el niño no puede demostrar que ha aprendido a entrar en casa o a responder a las llamadas. Puede estar tan resentido por el castigo que se escape o actúe como un animal enjaulado. Si se le castiga teniendo que ir directamente de la escuela a casa durante dos días, entonces tiene la oportunidad de demostrar que ha aprendido las reglas. A lo largo de un mes tiene muchas oportunidades para volver a ganarse la confianza de los padres.

Si se usa el castigo corporal, que sea breve y controlado.

Como principio general, no se recomienda el castigo físico, pero existen algunas excepciones aisladas. Si, por ejemplo un niño de dos años quiere introducir un objeto metálico dentro de una toma de corriente, se debe gritar ¡No!, coger el objeto metálico y darle al niño un golpe en las manos. Para los niños que todavía gatean, esto es mucho más eficaz que una conferencia sobre los peligros de la electricidad.

Una actitud alternativa, realmente más eficaz con algunos niños, es seguir sujetando la mano del niño al tiempo que se le dice ¡No! enfáticamente. La restricción momentánea funciona bien a menudo con niños pequeños. También es una buena alternativa cuando los

padres están tan frustrados que se dan cuenta de que pueden perder los estribos y pegar al niño con demasiada fuerza.

Nunca se debe aplicar el castigo físico en un estado de ira. Si se decide pegar al niño, hay que hacerlo como una elección consciente en vez de como una respuesta emocional del momento. La acción del padre debe ser breve, con propósito y controlada. Se cree que los límites del castigo físico deben ser un cachete en la mano o en el trasero con la mano abierta. Cualquier cosa que sobrepase ese límite podría llegar a ser peligrosa. Nunca se deben usar cinturones, varas, o cualquier otro objeto para pegar a un niño.

En su lugar, se deben intentar las técnicas de control no físico como son la de ponerle de cara a la pared, la sobrecorrección y otras formas de castigo como las restricciones y supresión de privilegios u objetos. Hay que recordar siempre que las mejores técnicas de disciplina incluyen consecuencias tanto positivas como negativas previstas como forma de cambiar una conducta.

CÓMO USAR LA TÉCNICA DE MANDAR A UN NIÑO AL RINCÓN.

La mayoría de las técnicas para hacer de padre no son nuevas. La del rincón lleva mucho tiempo utilizándose. Se utiliza también con otros nombres, como la de poner de cara a la pared o la de fuera de juego. En términos prácticos, significa apartar al niño de una actividad o situación para que no pueda tomar parte en esa actividad o recibir elogios y atención. Como técnica de castigo, puede ser muy eficaz si se utiliza correctamente. Se deben incorporar los siguientes pasos en el plan:

Elegir cuidadosamente el rincón o fuera de juego.

Para que sea eficaz la técnica del rincón o fuera de juego, el niño tiene que sentir que le falta algo mejor de lo que está experimentando en el rincón. Por lo tanto, el lugar debe ser un sitio aburrido -no cruel, oscuro, o tenebroso- simplemente aburrido. Puede servir cualquier lugar de la casa que no sea interesante. Un «rincón de meditación» funcionará también, si está apartado de la zona principal de la actividad familiar. Un dormitorio también sirve si el niño puede ser reducido a su cama. El lugar en si tiene menos importancia en realidad que el hecho de que el niño prefiera estar en otro sitio. Si Santiago quiere ver un programa de televisión desesperadamente, jugar con su hermano, o montar en su bicicleta, incluso una habitación llena de juguetes es un buen lugar para funcionar como rincón.

Explicarle al niño las reglas de estar en el rincón o de cara a la pared.

En un momento tranquilo antes de tener que usar esta técnica, se debe decir al niño que se le mandará al rincón si continúa desobedeciendo. Explicarle que esto le ayudará a romper con este hábito. A continuación persevera con la técnica cada vez que el comportamiento se repita.

Al principio se debe aplicar el mandarle al rincón solamente para un comportamiento. Cuando haya cambiado dicho comportamiento, úselo para otro. Si se usa para muchos comportamientos incorrectos al mismo tiempo, el niño se confundirá, preguntándose por qué está en el rincón en ese momento. Además, el tiempo en el rincón, como cualquier técnica de castigo, pierde su eficacia al utilizarla demasiadas veces.

Asignar un tiempo máximo para el rincón según la edad del niño.

Largos periodos de tiempo en una habitación o semanas de encierro resultan inútiles, ya que provocan resentimientos en el niño y no mejoran el comportamiento. Un periodo de apartamiento corto normalmente funciona bien y dura sólo pocos minutos. Una buena norma puede ser la de que un niño tiene que estar en el rincón tantos minutos como años tenga. Supone cuatro minutos para un niño de cuatro años, cinco minutos para uno de cinco y un minuto más para cada año adicional. Para un niño este es un largo periodo de tiempo sin hacer nada. Interrumpe su actividad, pero al mismo tiempo le proporciona la oportunidad de serenarse y de dejar de hacer aquello por lo cual ha sido enviado al rincón.

Añada minutos si hay resistencia.

Un periodo de tiempo más corto también da ventaja a los padres. Si se tienen dificultades para poner al niño en el rincón o para mantenerlo allí, se debe añadir un minuto de tiempo por cada instante de resistencia. Si Mariano se niega a ir al rincón, se le debe llevar allí y decirle. «Ahora es un minuto más». Vigílele si es necesario. Si se va sin permiso, se le debe volver a llevar y castigarle con otro minuto. Intente no sobrepasar las tres penalizaciones de un minuto, ya que en esta etapa será más eficaz añadir otra consecuencia.

Añadir consecuencias de apoyo para la resistencia excesiva.

Si se llega a un punto en el que es necesario un apoyo para las palabras y acciones paternas, se puede informar al niño de que, si no cumple su tiempo en el rincón, perderá su juguete favorito o un privilegio durante unos días. Sea consecuente con ello. A menudo, la resistencia se hará menor al saber que existe una consecuencia de apoyo.

Utilice el reloj de cocina.

Se deben controlar los minutos que pasan, con un reloj de cocina, mejor. Dígale al niño cuánto tiempo debe quedarse en el rincón y que cuando suene el timbre puede regresar si se ha tranquilizado. Si se ha añadido tiempo, volver a poner el minuterero. Si todavía no se ha tranquilizado cuando se haya cumplido el tiempo, no permita que se vaya hasta que se haya controlado.

No permitir que el tiempo fuera de juego (en el rincón) se convierta en una manera de evitar responsabilidades.

Cuando el tiempo se cumpla, se debe hacer que el niño haga lo que se le pidió que hiciera antes de comenzar el tiempo fuera de juego o que adopte el comportamiento apropiado. Cuando coopere, se le debe elogiar cálidamente. Esto también funcionará mejor cuando el niño esté deseando reintegrarse en la actividad de la que ha estado privado.

Adoptar el procedimiento para niños más mayores.

Aunque el tiempo fuera de juego o en el rincón funciona mejor con niños de edades entre dos y doce años aproximadamente los mismos principios se aplican para el encierro en casa u otras formas de tiempo fuera de juego más apropiadas para niños mayores.

Breves períodos de encierro o apartamiento son mejores que semanas o meses y siempre pueden ser reactivados si el niño cae en sus antiguos hábitos. Por ejemplo, si bajan las notas de un chico, se le puede tener castigado en casa durante unos días hasta que muestre que está estudiando más y más constantemente. Si flojea una vez se haya levantado el castigo, se puede volver a aplicar. Si el niño abusa del teléfono, se le puede prohibir que haga o reciba llamadas esa noche. A la noche siguiente se pueden restablecer las reglas para

el uso del teléfono y lo puede intentar de nuevo. Cuanto más corto sea el periodo de castigo, más motivado está el niño y más justo le parece éste.

CÓMO USAR LA SOBRECORRECCIÓN.

La sobrecorrección, es un potente conjunto de técnicas preparado para acabar con los comportamientos indeseables persistentes. Utiliza consecuencias naturales para romper con los malos hábitos y para enseñar comportamientos apropiados al mismo tiempo. Es una alternativa extremadamente eficaz en lugar de gritar, regañar, pegar o cualquier otro castigo que se utilice para tratar de hacer que los comportamientos desagradables o difíciles se conviertan en aceptables. Funciona bien para comportamientos irritantes comunes y hábitos nerviosos graves e incluso en comportamientos agresivos y posiblemente dañinos.

Cuando se utiliza la sobrecorrección, se obliga al niño a «deshacer» el perjuicio que ha causado y después se le hace practicar (practicar y practicar) la manera correcta de realizar la tarea o lo que se le pida. El niño repite el «antídoto» hasta el punto que no quiere repetir más el comportamiento indeseable. Mientras tanto el padre debe ignorar la resistencia, los llantos, las rabietas y seguir firme hasta el final. Puede que esto no resulte fácil, pero es esencial.

Consideremos el siguiente ejemplo: El niño dibuja en la pared por enésima vez. Se le debe decir que la pared está sucia a causa de los garabatos y que «alguien» tiene que limpiarla para que quede bien otra vez. Darle al niño los materiales de limpieza adecuados y supervise el proceso de limpieza. Después explíquele que la zona limpiada ha quedado más clara que el resto de la pared, de modo que hay que limpiar esa parte también (dentro de lo razonable, por supuesto).

Si el niño se niega, el padre debe decirle tranquila pero firmemente que comprende cómo se siente pero que es evidente que no ha sabido limpiarla lo bastante bien y que le enseñará con agrado cómo hacerlo. Tome la mano del niño y guíele manualmente, incluso aunque se resista o se queje. Cuando la zona está limpia, se debe preguntar al niño que muestre cuál es el lugar para dibujar. Si vuelve a escribir en la pared, repita todo el proceso una vez más. «Oh no! La pared está sucia otra vez. ¡Necesitas más práctica en limpiar paredes! Cuando termines puedes enseñarme dónde se puede dibujar otra vez».

En la mayoría de los casos, ésta es suficiente motivación para que hasta los niños más rebeldes dejen de escribir en las paredes. Esta técnica es eficaz tanto con niños pequeños como con más mayores.

A veces la sobrecorrección hace maravillas con conductas que se acercan a la obsesión. A Carolina una activa niña de cuatro años, le fascinaban los interruptores y enchufes eléctricos, jugar con conmutadores, desenchufar aparatos eléctricos, y poner en marcha trituradores y ventiladores. Sus padres se habían encontrado todas las luces encendidas a altas horas de la noche y el frigorífico descongelándose tranquilamente al mediodía. La castigaron y se lo impidieron pero nada funcionó por mucho tiempo. Se les sugirió que exagerar este mismo comportamiento podría acabar con él. Cuando encendía un interruptor o desconectaba un enchufe, Sofía tenía que comprobar cada enchufe e interruptor de la casa una y otra vez. Después de la cuarta ronda de comprobaciones, se cansó del juego. «Otra vez, No estoy segura de los interruptores de la entrada», decía su madre. Después de tres rondas más, se le dijo a Carolina que ya había practicado lo suficiente por ese día. Unos días más, unas cuantas sesiones de práctica más y había perdido todo interés por los enchufes e interruptores.

Esta poderosa técnica se sugerirá con frecuencia. A continuación se explica cómo aplicarla:

1. Obligue al niño a deshacer o corregir el daño social o físico

Ejemplos: limpiar la pared, recoger la ropa del suelo, pedir disculpas por morder.

2. Obligue al niño a practicar comportamientos positivos

Por ejemplo, si no entra en casa cuando se le llama, oblíguele a salir fuera y esperar allí a que se le llame durante diez veces consecutivas. Repetir esto desde varios lugares y direcciones del patio.

3. Supervise la sesión de prácticas

Esto puede requerir un tiempo, pero la inversión merece la pena.

4. Utilice las manos para guiarle si es necesario

Si el niño se resiste a practicar, hay que ayudarlo a realizar las acciones correctas con las manos. Si no quiere recoger los juguetes, tómele las manos y guíelas como si fueran las de un robot, recogiendo los juguetes y depositándolos en el lugar correcto. Se deben ignorar llantos, rabietas o resistencias. Manténgase tranquilo pero firme hasta que la tarea termine o el niño empiece a hacerlo solo.

5. Elogie y refuerce la obediencia

A medida que el niño empiece a comportarse mejor y se necesite menos práctica, hay que hacerle saber lo bien que lo está haciendo. Elogie en abundancia. Darle una pequeña recompensa por sus progresos.

CÓMO ESCUCHAR Y HABLAR CON EL NIÑO.

El mantener las líneas de comunicación abiertas entre padres e hijos es extremadamente importante para una buena relación. Queremos que nuestros niños compartan sus pensamientos y sentimientos para poder comprenderles y ayudarles en las crisis de la vida. Queremos que se expresen apropiadamente en lugar de manifestar sus sentimientos de forma destructiva, y queremos que nos escuchen y oigan lo que se les dice.

Los niños no nacen sabiendo cómo expresar sus pensamientos y sentimientos apropiadamente. Ni tampoco están automáticamente preparados para escuchar lo que los padres les dicen y seguir sus directrices. Hay que enseñarles a expresarse y a escuchar a los demás. A menudo los padres también necesitan mejorar sus habilidades comunicativas. Existen varios libros excelentes sobre el tema de la comunicación con los niños. Primero, unas palabras de advertencia:

- Hay que recordar que hablar no lo es todo. No se pueden solucionar todos los problemas de conducta hablando, por muy bien que se sepa escuchar, por muy buen hablador que se sea, o por muy bien que el niño parezca escuchar. Los niños necesitan conocer los límites para su conducta y normalmente no es suficiente una mera explicación. Muchos padres intentan demasiadas veces instruir a sus hijos o razonar con ellos. Repiten muchas veces las mismas cosas una y otra vez sólo que más fuerte- pero no resultan eficaces por eso. Es mejor hablar en voz baja pero que conlleve una consecuencia real.

- Se deben alterar las tácticas según la edad y madurez del niño. Un error importante que cometen muchos padres es hablar demasiado. Emplean sus habilidades comunicativas en una etapa demasiado temprana de la vida del niño, usando las palabras antes de que el niño quiera escuchar o sea capaz de comprender. Los niños pequeños responden mejor a técnicas de dirección que a discursos interminables.

Es cierto que los padres deben empezar en una etapa temprana a construir una base para comunicarse con el niño, pero no se pueden esperar resultados hasta más tarde. Pasar de más consecuencias con menos palabras, a más comunicación con menos consecuencias es apropiado a medida que el niño entra en la adolescencia. En ese momento, los padres tendrán cada vez menos control sobre las consecuencias en la vida de su hijo.

Cuando este orden de procesos de educación se invierte, los resultados pueden llegar a ser desastrosos. Los padres que tratan siempre de razonar con un niño muy pequeño, comprueban que el niño se hace más y más difícil al ir creciendo. Luego, cuando empieza a actuar como un adolescente, intentan ponerse duros con las consecuencias fuertes. Pero el adolescente que sólo está acostumbrado a las palabras a menudo se rebela contra las nuevas restricciones más que el adolescente normal.

En general, lo mejor es usar más dirección con un niño pequeño y más comunicación con un niño más mayor. Por ejemplo, decirle a un niño de dos años que la estufa quema puede llegar a hacerle comprender con el tiempo que no debe tocarla, pero retirar su mano y decirle firmemente: ¡No!, le hace comprender de forma inmediata lo que se le quiere dar a entender. Por otra parte, un niño de trece años al que se encuentra bebiendo cerveza puede necesitar un castigo, pero no servirá de mucho si no tiene información sobre el alcohol y las drogas.

Cómo deben escuchar los padres para que el niño hable con ellos.

Escuchar a través del comportamiento.

Los padres se convierten en expertos en leer el lenguaje del cuerpo de los niños pequeños, pero muchas veces no se dan cuenta de que los niños siguen comunicándose a través de su conducta mucho después de haber aprendido a dominar el lenguaje.

Los niños más mayores y los adolescentes se comunican no verbalmente manifestando frecuentemente sus sentimientos cuando están bajo presión o en un conflicto.

Existe, el ejemplo de niña de ocho años que se había vuelto destructiva y rompía juguetes y cosas de la casa. Se descubrió que estaba muy preocupada por la salud de su padre, que era precaria, pero de la que nunca se habló en su presencia. Con ayuda, fue capaz de definir sus sentimientos y dejar de manifestar sus miedos.

Cuando el niño empieza a actuar de una forma distinta, es posible que no se trate de una nueva etapa de su desarrollo. Quizás intente comunicar algo. Begoña, de 6 años, insistió en empujar el cochecito de su hermanito por el paseo. También volvió a gemir, un hábito que había abandonado hacía mucho tiempo. Es verdad que su hermano tenía seis meses de edad, pero Begoña sentía la necesidad de llamar la atención. Quería los halagos de los transeúntes y un poco de amor suplementario de su madre.

Andrés, de cuatro años, está intentando encajar dos piezas de un juguete y se está enfadando. Al final, lanza el juguete en medio de la habitación. Se sabe que hay que responder. ¿Pero cómo? Es cierto que se debe reaccionar ante este comportamiento, pero también se debe ayudar al niño a encontrar una manera diferente de expresar su enfado. Con niños pequeños como Andrés, la mejor actitud es ayudarlo a definir sus emociones. Decirle que es normal que se sienta «molesto» y que cuando se siente así, debe pedir ayuda. Se debe añadir una consecuencia, tal como, «cuando tires las cosas no las volverás a ver durante dos días».

También se puede sugerir una consecuencia tal como: «cuando necesites ayuda pídelo, estaré muy orgullosa de ti y te ayudaré con gusto». Por supuesto que después hay que hacerlo, amablemente y en seguida.

Una técnica que ayuda a los niños más pequeños a aprender a identificar sus sentimientos es el árbol del sentimiento. Dibuje el tronco y las ramas de un árbol grande en un trozo de papel grande. Al ir identificando con el niño las palabras relacionadas con sentimientos, dibuje una cara que represente ese sentimiento en el árbol, con la palabra escrita al lado. Recorte fotos de caras y péguelas al árbol. Utilice después el árbol como recordatorio cuando el niño quiera definir lo que está sintiendo. Se le debe elogiar cuando utilice esas nuevas palabras correctamente.

El proceso de enseñar a un niño a identificar y expresar sus sentimientos supone años y mucha insistencia. Pero habrá muchas oportunidades para ayudarlo a interpretarlos. A medida que se vaya haciendo mayor, se debe empezar a ser una especie de detective en lugar de dar la definición solamente: "Suena como si estuvieras enfadado con Jorge", o,

"Parece que te preocupa algo. ¿Qué crees que es?" Luego, tras una corta charla, quizás el niño informe que está «celoso» de Jorge porque tiene más éxito con la gente. El identificar los sentimientos es una habilidad que necesita refinarse, así que hay que ser paciente.

Tiempo para escuchar

Hay ocasiones en las que es difícil encontrar un momento para escuchar al niño, pero es esencial hacerlo si se quiere conseguir una buena comunicación y se ha de mantener la onda disponible cuando realmente se precise. También es esencial para él tener la oportunidad de hablar con el padre y la madre individualmente, especialmente en familias de padres sin pareja, de padres de hijos distintos, o de separados. Cuando llega la adolescencia puede ser difícil empezar a escuchar y hablar. Pero si se ha comenzado pronto, la buena comunicación puede allanar el camino.

Se debe permitir a los niños que cuenten sus experiencias cotidianas y sus sentimientos a sus padres, que se sientan libres para darles detalles de lo que les está ocurriendo. No basta con mantener alguna conversación profunda de vez en cuando. La comunicación no es sólo una cuestión de calidad, sino también de cantidad. Este es un punto extremadamente importante y nunca se hará bastante hincapié en ello. Una gran conversación nunca compensará años de silencio.

Los siguientes pasos pueden ayudar a mantener una comunicación con el niño, tanto en calidad, como en cantidad.

Comuníquese regularmente. Asigne un rato cada día para hablar con el niño. Aunque sólo sean cinco minutos a la hora de acostarse. Siéntese a hablar, El tiempo variará, pero el hecho debe fijarse en el horario.

- Repase citas para hablar. Cuando el niño pide a sus padres que hablen con él o da pistas no verbales de que algo le está preocupando, es bueno sentarse en un lugar privado cuanto antes o acordar una cita con él para hablar más tarde. Particularmente con los niños pequeños lo mejor es hablar en ese mismo instante. Normalmente se trata tan sólo de unos minutos y esto hace que el niño piense que lo que tiene que decir es lo bastante importante para que sus padres dejen lo que están haciendo y le escuchen.

Si no hay otro remedio que aplazar la charla, se debe asignar otro momento más tarde: «No podemos hablar ahora porque hay demasiado ruido, pero hablemos de ello en tu habitación esta noche en cuanto estén recogidos los platos de la cena». Asegúrese siempre de cumplir la cita.

- Préstele la máxima atención. Diga al resto de la familia que no moleste, acuda a un lugar privado y actúe como si tuviera todo el tiempo del mundo para escuchar. Preste al niño la misma atención que la que se prestaría a un amigo que viniera a hablar de un problema importante.
- Inicie la conversación. Algunas veces, cuando los niños quieren hablar, les cuesta mucho arrancar. De modo que pueden ser de ayuda frases como «Hablemos» o «Dime lo que te preocupa». Pero cuanto más específicas sean las frases de apertura, mejor. Se puede decir, por ejemplo. «Cuando llegaste del colegio hoy parecías muy triste. ¿Me quieres contar qué te ha pasado?». Si el niño indica que, en efecto, pasó algo en la escuela pero no quiere hablar de ello en ese momento, debe saber que habrá tiempo para hablar más tarde. Si el niño suele responder con un pequeño empujón adicional, hágalo suavemente para ayudarle a arrancar. Intente contarle un Cuento o lea un libro, verdadero o ficticio, sobre una situación similar. A veces la mejor manera de ayudarle a empezar es sentarse abrazándole y esperar tranquilamente a que arranque.
- Mantenerla. Una vez que se ha comenzado, utilice todos los medios para mantener la conversación viva. Los adultos tienen la tendencia a dar soluciones, consejos, o incluso a hacer discursos a los niños. Hay que resistir la tentación. Muchos niños se quejan de que no pueden comunicarse con sus padres porque cada vez que lo intentan, se les lanza un discurso. ¡Simplemente hay que escuchar!

Utilice preguntas para suscitar la confianza y para que el niño continúe hablando. « ¿Y entonces que pasó? » « ¿Qué dijo? ». O bien haga afirmaciones de apoyo que muestren comprensión por lo que el niño siente. «Seguro que eso te enfureció.» «A mí me habría herido mucho si me hubieran hecho eso.» O incluso exclamaciones cortas como «¡Oh no!» o «¡Ah!» pueden hacer avanzar la conversación.

Trate de que el niño refleje lo que está haciendo, como una forma de persuadirle para que comparta sus sentimientos. El escuchar activamente significa repetir al niño lo que ha dicho o interpretarlo. Si el niño dice. «Alberto me ha pegado». El padre responde. « ¡Te ha pegado!». A continuación, para conocer sentimientos más profundos, los padres pueden

responder con algo como: «Alberto es tu mejor amigo, seguro que te hirió especialmente el que fuera él quien te pegara». Aunque no se acierte, incluso una interpretación poco exacta provocará, normalmente, más respuestas por parte del niño. Sígale el hilo al niño como un científico simpático y un amigo en lugar de un policía haciendo una interrogación. Los padres han de pensar que se deben poner a la altura de la visión del mundo que el niño tiene, no necesariamente de la «verdad» exacta sobre lo que ocurrió.

No hay que exagerar ésta o cualquier otra técnica. Si se repite cada afirmación que el niño hace o se hacen demasiadas preguntas, quizás el niño se sienta incómodo o se interrumpa.

- Haga saber al niño que se aprecia su esfuerzo por compartir. Cuando el niño habla a sus padres de acontecimientos importantes de su vida, éstos deben expresar que les parece fantástico. Se le puede decir simplemente. «Gracias por contarme esto». O quizás. «Sé que te habrá sido difícil hablar de eso. Me alegro de que sientas que puedes hablar conmigo cuando algo te está preocupando». Otra manera de compartir los sentimientos es abrazarlo.

Cómo hablar al niño.

Si los niños se hacen los sordos continuamente cuando se les pide algo no es porque sean sordos. Se trata de una tendencia a desconectar hasta que el volumen de la voz paterna llega a un punto crítico determinado en el que el niño sabe que la cosa se está poniendo seria.

Para acabar con este problema se requieren dos ingredientes esenciales: los padres tienen que decir lo que piensan y pensar lo que dicen. Es decir, deben elegir sus palabras con cuidado y después apoyarlas con acciones justas, consecuentes y con sentido. El niño aprenderá rápidamente a escuchar la primera vez que se le pida algo. Para lograr esto es preciso:

Establecer un contacto visual

Ya que los niños se distraen con tanta facilidad, los padres deben asegurarse de que el niño les mira cuando le están hablando. Este podría ser el factor más importante para conseguir que el niño siga las instrucciones de sus padres o simplemente para que escuche.

Hay que enseñar lo que significa el contacto visual. Enseñar con el juego de las miradas: Sentarse cara a cara a aproximadamente un metro de distancia y ver quién es el primero en desviar la mirada. Cronometre al niño, indicándole cuánto tiempo aguantó la mirada.

Si el niño es muy tímido o se siente incómodo mirando directamente a los ojos de sus padres, conviene enseñarle a mirar a la boca o a toda la cara.

Hay veces en las que es necesario usar el contacto físico para conseguir la atención de un niño. En este caso, es conveniente tocarle ligeramente el hombro o, si es necesario, orientarle hacia sí colocándole las manos sobre el hombro y girando al niño suavemente.

Hay que usar esta técnica sólo como recurso e intentar eliminarla en seguida. En un niño más mayor un mero rozamiento de hombro podría provocar una confrontación inmediata en vez de conseguir que escuchara.

Cuando el niño mira a sus padres cuando éstos están hablando, es bueno elogiarle por ello y manifestarle que se le agradece. Más adelante, se le puede elogiar por escuchar y por hacer lo que se le pide sin demora.

Hablar con voz sosegada y firme.

Si siempre se habla al niño con voz severa o se levanta la voz al pedirle algo, aprenderá a desconectar hasta que la voz de sus padres alcance el volumen máximo. Si los padres se dan cuenta de que cada vez levantan más la voz deben detenerse, respirar profundamente, restablecer el contacto visual, hablar lentamente y con mucha claridad. Decir. «Ana (con largas pausas entre palabra y palabra, contacto visual). Quiero...que...recojas...tu...ropa que...la...pongas...en...el...cesto...ahora». Poner un «punto final» al final de la frase.

Evitar utilizar preguntas en lugar de afirmaciones.

Si se le dice al niño. «¿Qué tal si recoges la ropa.» no sería de extrañar que contestara. « ¡Ahora no.». Si se le dice, «Ahora podemos fregar los platos», le da lugar a decir «No. ahora no». Cuando no hay ninguna duda sobre lo que se quiere que haga el niño

hay que hacer afirmaciones definitivas que le indiquen exactamente lo que tiene que hacer, cuándo, dónde y cómo.

Utilizar frases sencillas.

No se deben usar palabras que el niño no comprenda. Hable clara y sencillamente. No hable demasiado. Las instrucciones o explicaciones largas pueden hacer que el niño pierda interés o se olvide de lo que se le dijo al principio. Los niños tienen una capacidad limitada para recordar retahílas de información verbal. La comunicación corta y simple con su consecuencia lógica será comprendida y recordada infinitamente mejor que un largo discurso. En vez de extenderse sobre la responsabilidad, el significado del dinero y la inflación mundial, es mejor ofrecer al niño una elección clara: «O guardas la bicicleta ahora o no la verás durante el fin de semana».

Decir al niño lo que se piensa.

Los padres deben explicar al niño los sentimientos que producen sus acciones o actitudes en lugar de criticarle directamente. Por ejemplo. «Me enfado mucho cuando dejas el cuarto de baño desordenado y lo tengo que limpiar yo». O. «Temía que te hubieras perdido cuando no llegaste a casa a la hora». Si se conjugan las frases en primera persona en lugar de en segunda, se puede evitar la crítica, las culpabilidades, o el ataque directo sin dejar por ello de expresar emociones fuertes con eficacia.

Información obtenida del libro: PORTARSE BIEN

- Garber, Stephen, (aut.)
- Lienas Massot, Bibiana, (tr.)
- Ediciones Medici, S.A. 1.
- ed.(10/1989)
- 448 páginas; 15x23 cm
- Idiomas: Español
- ISBN: 8486193249 ISBN-13: 9788486193249