PASOS PARA MODIFICAR EL COMPORTAMIENTO DEL NIÑO



Los niños perfectos o los padres perfectos no existen como tales, y hasta ahora no ha habido padres que no dudaran, al menos ocasionalmente, sobre sus propias capacidades como padres y madres. Los niños no se comportan siempre como sus padres quisieran, y cuando los padres no logran cambiar los hábitos de sus hijos, se frustran, se confunden y se muestran inseguros.

Aunque fuéramos la generación de padres mejor educada e informada de la historia no tendríamos todas las respuestas. ¿Qué hay que hacer cuando Evelyn cambia de opinión quince veces sobre lo que se va a poner para ir al colegio y pierde el autobús continuamente? ¿Cómo actuar cuando Luis se porta mal en el supermercado? ¿Cuando el bebé no quiere comer? ¿Cuando José le da puñetazos a su hermana constantemente? ¿Cuando Eva se despierta y se pasa la noche llamando o David se muerde las uñas hasta dejarse los dedos en carne viva?

Existen soluciones que han sido útiles para padres que nos han consultado, pero antes de aplicarlas es necesario leer las siguientes indicaciones y las técnicas que se describen en el capítulo 2. Los conceptos que aquí se presentan facilitarán la comprensión y aplicación de soluciones. Hay que recordar que no se debe esperar demasiado pronto sino que se deben fijar metas según la edad, personalidad, habilidades, sexo y desarrollo del niño. Los niños no pasan todos por las mismas etapas a las mismas edades, ni son igualmente maleables, y puesto que cada padre es el que mejor conoce a su hijo, debe fiarse de sus propios juicios y de su instinto.

DEFINIR EL PROBLEMA

Antes de hacer cambios hay que saber qué es lo que se desea cambiar. No sirve de nada etiquetar a un niño como irritante, salvaje, tozudo o rebelde, ya que dichas etiquetas son generalidades y no se puede cambiar algo tan

poco definido. Además, no se trata de cambiar a todo el niño, sino solamente su conducta o actitud. Sea específico. No se deje llevar por los sentimientos. Defina y aísle el problema. ¿Que es exactamente lo que el niño hace o no hace repetidas veces y que le disgusta? ¿Qué es exactamente lo que usted quisiera que hiciera más o menos a menudo? Céntrese sobre lo que hace el niño que a usted le saca de quicio. Si usted considera, por ejemplo, que Lucy nunca acaba nada, piense en lo que le lleva a esa conclusión. Desglose la conducta en varias parcelas: Lucy no termina sus deberes; y nunca recoge la ropa. Usted no puede tratar con el hecho de que nunca acabe nada, pero sí puede cambiar su actitud ante los deberes y la ropa.

Tome una hoja de papel y divídala verticalmente por la mitad. Escriba en la parte superior de una mitad ***Menos veces*** *y* de la otra mitad ***Más a menudo***. En la primera columna haga una lista de comportamientos o hábitos específicos que quisiera que el niño hiciera menos; en la segunda columna, escriba el reverso o paralelo de estas conductas, las que se pretenden conseguir más a menudo. Cada punto debe tener su paralelo. Por ejemplo:

Menos veces	**Más a menudo**
Ser respondón.	Hablar con respeto.
Evadirse de lo que se le pide.	Actuar con diligencia.
Dejar el cuarto hecho un lío.	Poner la ropa en un cesto.

ENFOCAR LOS PROBLEMAS UNO POR UNO

Una vez se haya decidido exactamente qué comportamientos del niño se desea cambiar, puede surgir la tentación de abordar todos los problemas presentados a la vez. Hay que resistir este impulso y centrarse en cada problema, uno por uno, resolviendo uno antes de pasar al siguiente.

En general intentamos que los padres que llegan con sus listas de conductas indeseables clasifiquen los problemas por orden de importancia. Escogemos uno cualquiera para empezar a trabajar. Al hacer la selección, puede que se elija un comportamiento difícil o uno que sea muy preocupante. Esto está bien, aunque a veces es conveniente empezar por un problema menos significativo que pueda resolverse con rapidez para que todo el mundo comience con una sensación de éxito.

En las semanas o meses que siguen, a medida que se va avanzando en la lista, es posible que haya una tendencia al cambio de prioridades. Surgen

nuevos problemas y otros desaparecen o parecen menos importantes. Cada cambio causará un efecto sobre la conducta general del niño en un sentido positivo. Cada cambio supone un paso más para conseguir un niño más cooperador. Debe procederse paso a paso. Las normas antiguas cambiarán. Y usted comprobará que tanto usted como el niño se encontrarán mejor consigo mismos y el uno con el otro.

SEA MODESTO

Rara vez se soluciona el problema de un niño de la noche a la mañana. Los cambios, tanto en los niños como en los adultos tienden a producirse lentamente y por etapas. Si un niño que antes se negaba a practicar el piano empieza a tocar diez minutos al día, debe usted alegrarse y demostrarlo. Se ha logrado un progreso real. El niño se sentirá bien consigo mismo y esto le animará a trabajar más tiempo. Si ha habido dificultades para hacer que el niño salga de casa por las mañanas, conténtese con que coja el autobús dos días consecutivos y no espere que además se haga la cama. Eso llegará más adelante. Es mucho más productivo que ambos estén encantados con pequeños signos de progreso a que se desilusionen cuando no se cumplan expectativas demasiado exigentes.

SER CONSECUENTE Y CONSTANTE

Conseguir el éxito final en el cambio de la conducta de un niño requiere ser consecuente y constante. *Pensar lo que se dice, decir lo que se piensa, y asegurarse de que todos digan lo mismo.* Primero junto con su cónyuge debe llegar a un acuerdo sobre el problema y el plan antes de comenzar a aplicar soluciones. Además de esto, será de gran ayuda si consigue lo mismo de canguros, profesores, otros miembros de la familia y cualquier otra persona que tenga un contacto regular con el niño.

Siempre se debe tratar de aplicar una solución con constancia para que sea eficaz. Se ha visto que los padres tienden a abandonar demasiado pronto, y sus hijos lo saben. Unos padres inconstantes no imponen autoridad y sus hijos no respetan sus peticiones porque saben que no necesitan hacerlo. Si lloran o gritan o se resisten el tiempo suficiente, se saldrán con la suya. Una vez tome usted una decisión sobre cómo tratar un problema, no debe

fluctuar nirendirse (dentro de lo razonable, claro está). Por ejemplo, si se ha decidido ignorarle sistemáticamente (véase apartado 2.2) cuando el niño llora para que le compren caramelos en el supermercado, y si, tras dos veces de ir de compras con él, el padre no soporta los lloriqueos y súplicas o las miradas hostiles de la gente y se rinde, agotado, no sólo no se ha resuelto el problema. sino que se ha aumentado.

Para ayudar a los padres a ser constantes, es conveniente medir v apuntar los cambios. Muchas veces los cambios son menos evidentes dé lo que se espera. pero ahí están. Si el niño hace rabietas, por ejemplo, es útil tomar nota de su frecuencia y duración. Seguramente se sorprenderá usted al descubrir que las rabietas se van haciendo más cortas y menos frecuentes pocos días después de aplicar una técnica. Al notar un progreso, será más fácil continuar lo que se esté haciendo.

El tomar notas también ayuda si la solución elegido no da resultado en un caso particular. Entonces se debe elegir una de las alternativas sugeridas.

SER POSITIVO

Trate usted de ver la conducta general de su hijo desde una perspectiva positiva. No todo lo que hace el niño resulta desagradable, sólo algunos comportamientos irritan y frustran a los padres. Trabaje sobre dichos comportamientos uno por uno. Mientras tanto, asegúrese de que el niño sabe que usted le quiere y le aprecia y recuerde manifestarle cuándo se está comportando correctamente. Si Johnny ha estado haciendo ruido en el restaurante y después se tranquiliza, hay que decirle entonces que apreciamos su modo de actuar. Con un comentario positivo se consigue mucho más que con cualquier crítica. No desprecie nunca la efectividad de los elogios, especialmente en los niños. Los pequeños, sea cual sea su edad o etapa, quieren desesperadamente la aprobación de sus padres (aunque hay que admitir que a veces es difícil de detectar).

HACER SABER AL NIÑO LO QUE SE ESPERA DE ÉL

Después de seleccionar el comportamiento que se desea cambiar y elegir una estrategia o solución entre las que se ofrecen, se debe encontrar un momento tranquilo para explicarle al nido lo que va a ocurrir. Hay que mantener siempre una actitud positiva. Simplemente se le está explicando un nuevo acontecimiento.

Describa el objetivo en palabras sencillas, que el niño pueda comprender fácilmente. Se ha comprobado que a menudo los padres hablan a sus hijos

en términos adultos, diciéndoles que tienen que ser más *responsables o cooperadores.* Eso significa muy poco para los niños pequeños. Evite lo abstracto y concéntrese en las cosas concretas. Dígale al niño exactamente lo que va a hacer y lo que se espera de él: «Joey, a partir de hoy vamos a dedicarnos a que te acostumbres a recoger tu ropa sucia, metiéndola en el cesto». Conviene hablarle de lo que se quiere que haga más o menos a menudo.

No se le debe revelar toda la estrategia sino comunicarle de una manera amistosa, cariñosa y sin amenazas cuál es el objetivo hacia el que se pretende avanzar. Según sea la estrategia o soluciones que se han elegido y según la edad del niño, el padre puede tener que dar más información, tal como detalles sobre gráficos o recompensas.