



PROBLEMAS COTIDIANOS



Hay comportamientos infantiles enojosos que se producen día sí y día no, que requieren una atención y corrección constantes, y que muchos padres consideran agotadores. Estas formas de comportarse precisas no sólo sacan de quicio, sino que provocan irritación e impotencia, sentimientos que en absoluto favorecen unas buenas relaciones y una comunicación adecuada entre padres e hijos.

Lo importante es que existen soluciones varias para cada uno de estos persistentes problemas cotidianos. Aunque superarlos puede requerir tiempo, paciencia y perseverancia, cada miembro de la familia verá sus esfuerzos compensados. Aquí se discutirán algunos comportamientos inaceptables que se producen a menudo en muchos hogares y las soluciones alternativas a escoger.

EL NIÑO QUE NO AYUDA EN LAS TAREAS COTIDIANAS

Los padres consideran generalmente que las «tareas» son pequeños cometidos de rutina relacionados con el hogar. Pero los niños las consideran, a menudo, como obligaciones difíciles y desagradables que se les imponen cuando ellos preferirían hacer otras cosas. Aunque las tareas tengan en realidad poca importancia pueden causar estragos en las familias, especialmente cuando provocan una cantidad de advertencias y disputas para lograr que se noven a cabo.

Se considera que cada miembro de la familia debe participar de la responsabilidad de esos cometidos indispensables para que la vida sea más llevadera, especialmente en las familias en las que trabajan ambos padres o en las que sólo existe el padre o la madre. Si esta es una regla implícita desde el principio, el niño, probablemente, crecerá con la idea de que ayudar forma parte de su rutina diaria normal. Por supuesto que no sugerimos que al niño se le deba agobiar con tareas en la casa, pero unas pocas y simples responsabilidades ayudarán a sobrellevar el trabajo doméstico y enseñarán al niño a cooperar.

Una de las principales quejas de los padres es que sus hijos son «irresponsables». No hacen las tareas que se supone que deben hacer o no las hacen bien hechas, con ganas, sin advertencias o discusiones.

Se ofenden o se muestran resentidos o, simplemente, se «olvidan de acordarse». Otros padres quieren saber cómo inculcar el sentido de la responsabilidad a sus hijos. Una clave a recordar es que la palabra responsabilidad significa capacidad de responder. En muchos casos, si un niño es capaz de hacer algo es razonable pedirle que lo intente. He aquí lo que se sugiere.

Comenzar desde pequeños

Incluso los niños más pequeños pueden aprender a ser responsables. Con algunos niños se puede utilizar su estadio de desarrollo como guía de lo que son capaces de hacer. A los niños que empiezan a andar, por ejemplo, les encanta coger objetos. Por consiguiente, se debe aprovechar esta energía. Deje que pongan su ropa sucia en el cesto, su ropa limpia en los cajones sus juguetes en la estantería. Los niños que empiezan a andar quieren ayudar a papá y mamá y pueden ser una ventaja en vez de un estorbo, si se les permite hacerlo. Al mismo tiempo que se les enseña a responsabilizarse, se les mantiene ocupados.

Cuando era muy pequeña, contaba tres años, a Lynn le gustaba recoger los desperdicios y echarlos al cubo de la basura. Este es un quehacer perfecto para un niño que empieza a andar y que, habitualmente, puede reconocer una pequeña mancha o bulto. Cuando Lynn creció y se hizo mayor sacaba encantada cosas de los cajones y, a los cuatro años, sabía escoger las piezas de la vajilla y poner la mesa tan bien como un adulto. Fue su primera tarea real, pero no lo consideró un trabajo. Para ella era un signo de ser una chica mayor y formaba parte de su vida en el hogar.

Trabajos a medida del niño

Las tareas deben ser apropiadas a la edad y capacidad del niño, pero resulta útil ir cambiando las tareas a medida que el niño crece, especialmente, si hay más de un niño en la familia. De este modo un niño no puede decir: «Mark no tiene que hacer esto. ¿Por qué tengo que hacerlo yo?». Si las tareas están en relación con la edad, Mark no realiza ahora este cometido, pero lo hizo una vez o lo tendrá que hacer en el futuro. Cuando las tareas cambian, el niño pensará, con ilusión en las nuevas responsabilidades. Un padre puede decir a su hijo: «Aún no eres lo suficientemente mayor para salir a la calle a buscar el periódico, pero algún día lo serás». El niño le va preguntando si es va lo suficiente mayor y, cuando finalmente lo es, hace esta tarea encantado.

Enseñar al niño cómo hacerlo

No se debe suponer que un niño, incluso ya crecido, sabe cómo hacer lo que Alteremos que haga. Siempre debe especificarse lo que se desea obtener mostrándole cómo hacerlo y supervisando sus progresos al principio. Se le debe indicar exactamente con que frecuencia ha de hacerse y cuando ha de terminarse. Tomar como ejemplo el hacer la cama: nadie nace sabiendo hacerla como a los padres les gustaría que se hiciera. Debe

mostrarse al niño cómo hacerla y después alabar y elogiar sus esfuerzos y progresos.

No se debe esperar demasiado o conformarse con demasiado poco

Se debe intentar equiparar lo que se espera con la edad del niño y su estadio de desarrollo. Cuando Lynn empezó por primera vez a poner la mesa resultó perfecto que pusiera cada cubierto en su lugar. Naturalmente, a veces alguien tenía todas las cucharas o todos los tenedores. Más tarde, aprendió cuáles tenía que sacar y dónde tenía que ponerlos, copiando lo que sus padres hacían. Y, finalmente, su cometido consistió en poner completamente la mesa para cada comida, puesto que sabía cómo hacerlo. Un niño de tres años puede echar los desperdicios en el cesto de su habitación pero no puede recoger toda la basura y sacarla fuera. Debe conocerse la capacidad del niño. Aunque si no se permite al niño que empiece a andar que ayude, se están desestimando sus habilidades.

Controlar la tarea

Los padres cometen la gran equivocación de esperar que una tarea se efectúe correctamente sin supervisarla o sin prestar ayuda, al menos, al principio. Cuando un niño está aprendiendo un nuevo cometido no sólo se le deberá explicar cómo hacerlo, sino también seguirlo, mientras lo está efectuando hasta que haya adquirido práctica. Hasta que no sea una rutina bien establecida, no se debe esperar del niño que lo haga cuando usted no está en casa o está en otra parte de la misma.

- Sea un apuntador. Esté presente cuando el niño efectúe sus tareas.

Necesitará ayuda, alabanzas y sugerencias si está colocando sus juguetes o echando la ropa en el cesto. Los de cuatro años pueden haber aprendido a poner la mesa, pero necesitarán que se les recuerde cómo hacerlo mientras la ponen.

- Dé la señal. Escoja un momento concreto del día o una señal, tal como el final de un acontecimiento -quizás de una comida- para ayudar al niño a que sepa cuándo es el momento de hacer su tarea. Si un niño ayuda a limpiar la mesa, el final de la cena es, por consiguiente, un signo natural. Si su tarea consiste en poner la mesa para el desayuno, debe saber que esto tiene lugar una vez se haya

vestido por la mañana. Si su cometido es sacar la basura, sabe que cuando termina la cena, debe recogerla y sacarla.

Después dar al niño la responsabilidad

A medida que el niño crece y es más capaz, se le debe dar gradualmente la responsabilidad de llevar a cabo sus tareas.

- Marque la tarea, pero olvídense de ayudar: haga un gráfico que indique al niño cuándo debe realizar su tarea. (Puede ser deseable combinar el gráfico con un sistema de recompensas.) Después, coloque el gráfico donde el niño pueda verlo. Si tiene que ocuparse de la basura coloque el gráfico en la parte interior de la puerta de la cocina para que lo vea cuando salga.
- Inspeccione después de asegurarse de que el niño sabe cómo hacer su tarea, indíquele que no se le dirá nada más acerca de la misma hasta el momento de la inspección. Por ejemplo, para Joey su cometido nocturno consiste en limpiar el mantel después de la cena y a continuación sacar los platos del escurrer platos. El pacto con él es que no se mencionara esta tarea. No obstante, dos horas después de la cena, se efectuará una inspección para asegurarse de que el quehacer está hecho. En el caso de Jenny, que se supone que debe limpiar su habitación cada semana, recogiendo todo lo que está en el suelo, poniendo en orden las estanterías y arreglando su ropero, el acuerdo es no decir nada durante toda la semana, pero el horario de las inspecciones es el mediodía de los sábados.
- Combine inspección y recordatorio. Algunos niños prefieren que se les recuerden las tareas y nuestro consejo para los padres en estos **casos** es acordar un cierto número de advertencias a unas horas determinadas. Se sugiere que se pida al niño que escoja el tipo de recordatorio más útil. Scott pasa el aspirador al coche. Sugiere que su madre le diga el momento durante el fin de semana en el que le gustaría que esta tarea se hiciera y esto sirve para recordárselo. Antes de la cena, mamá avisa a Mandy sólo una vez que tiene que poner la mesa.

Completarlo con consecuencias naturales

Las consecuencias positivas pueden utilizarse como reforzadores, una vez que el niño ha terminado su cometido con éxito.

- Elogie un trabajo bien hecho. La consecuencia más natural de un trabajo bien hecho es elogiarlo y reconocerlo. Cuando la tarea se ha terminado el niño debe saber que nos sentimos complacidos y que lo hizo muy bien. O quizás prefiera que le elogie mientras está trabajando. Si no es del tipo que responde bien a las alabanzas, cambiar de táctica.

- Tiempo para jugar y tiempo para las tareas. Una consecuencia lógica del trabajo bien hecho es divertirse, por consiguiente debe recompensarse al niño concienzudo con una actividad con la que se divierta. Después de limpiar su habitación, Susan puede ver la televisión. Cuando ha sacado la basura, Jim puede irse a jugar. Siempre se debe actuar de forma lógica, hay que estar seguro de que las tareas se han terminado antes de dar permiso para la actividad placentera.

- Refuerce con recompensas. Se ha mencionado muchas veces que para establecer un nuevo comportamiento es necesario un refuerzo poderoso. Esto es especialmente cierto cuando se está pidiendo a niños mayores que acepten responsabilidades que no habían asumido nunca o cuando previamente se han tenido dificultades para lograr que hicieran sus quehaceres. Un sistema de recompensa dándole puntos dirigidos a lograr el objeto codiciado puede ser, a menudo, la varita mágica.

Sarah, por ejemplo, nunca cuelga su ropa, a menos que se la regañe duramente. Hay que olvidarse de regañar y explicar a Sarah exactamente lo que se espera de ella y cuándo debe hacerlo. Haga un gráfico e indique que cuando haya ganado veinticinco puntos, conseguirá el jersey nuevo que desea. Haga una inspección, a las siete cada tarde. Elogie calurosamente y anótelos en su gráfico cuando todas las ropas estén colgadas o guardadas correctamente. Después proporcione una pequeña recompensa, como permitirle estar más tiempo levantada para ver un programa de televisión, o bien regalarle un pasador nuevo para el pelo. Cuando haya conseguido los puntos necesarios, cómprele el jersey.

Tomar medidas negativas en los casos de rechazo de tareas

El castigo, como la supresión de un privilegio o un juguete, es siempre una opción para unos padres frustrados, pero deben preferirse otras consecuencias negativas naturales para modificar el comportamiento de un niño.

- Utilice la sobrecorrección. Esto funciona especialmente bien cuando la memoria es un problema. Joseph no se acuerda de hacerse la cama. Indíquele que si se olvida de nuevo, tendrá que hacer las camas de toda la familia durante el fin de semana. Después asegúrese de que lo hace, aunque primero haga una rabieta. Vale la pena invertir tiempo y esfuerzo unas pocas veces para que grabe esta tarea en su memoria y así se evitarán las riñas Biliarias. (Para una explicación detallada de la sobrecorrección ver la sección 2.8.)

- Deducciones de su paga. Creemos que los niños en edad escolar deben recibir una paga. Les ayuda a tener un saludable respeto al dinero si saben utilizar su paga para sus necesidades y regalos y para ahorrar para algo especial. Supongamos que su paga es de 3,5 \$ semanales, lo que incluye una cantidad de base para el gasto del desayuno y del autobús más un pequeño gasto. El domingo por la noche se da la paga al niño deduciéndole 2: centavos por cada día que no haya hecho la tarea que tiene asignada.

- Sea constante. Haga un pacto con el niño y después sígalo hasta el ~nai. Siempre. Lo que se intenta es vencer **viejos hábitos** fuertemente arraigados en padres e hijos. No se deben hacer las tareas asignadas al niño si éste se olvida. Si el niño deja su ropa en el suelo y siempre se le recoge, él no tendrá la culpa de este comportamiento poco considerado, puesto que ha habido una aprobación tácita.

En lugar de esto debe decirse lo que ocurrirá si a partir de este momento se olvida de hacerlo. Si su ropa está por el suelo, vaya a buscarle, indique le que la recoja y/o aplicar la consecuencia acordada de antemano. En este caso, puede ser deducir 25 centavos de la paga u obligarle a limpiar su ropa puesto que mamá sólo lava la que encuentra en la cesta de la ropa sucia.

NO QUIERE PRACTICAR

Se supone que la práctica lleva a la perfección, pero en cambio, produce a menudo una frustración total. «Elisabeth insistió en tomar lecciones de guitarra, por consiguiente le compramos una y buscamos un buen profesor» -dice una madre-. «Ahora dice que la odia y conseguir que practique es una lucha diaria. ¿Debemos insistir o rendirnos?»

Esta es una compleja situación puesto que hay muchas preguntas que necesitan respuesta antes de decidir cuáles son las soluciones apropiadas a aplicar. ¿Cuándo debe un niño empezar las lecciones y cómo deben los padres escoger el profesor o la clase apropiada? ¿Cómo se puede estar seguro de que el niño está listo para esta actividad? ¿Se trata de un niño

desanimado o bien es rebelde o está ya sobrecargado de actividades?
¿Cómo puede animarse al niño para que lo pase bien con esta experiencia y se responsabilice del esfuerzo que requiere?

El objetivo a corto plazo en este caso, es conseguir que el niño practique. El objetivo a largo plazo, no obstante, es ayudarlo a descubrir y aprender nuevas actividades agradables que le servirán en un futuro. Para conseguir ambos objetivos, se puede probar alguna de estas soluciones.

Equilibrar su capacidad a su interés

Para conseguir lo máximo de sus esfuerzos, comenzar con una actividad apropiada a su edad, nivel de desarrollo e interés por la misma.

- Exponga al niño una serie de posibilidades apropiadas y deje que escoja. Investigue y experimente antes de tomar una decisión. Preste atención a la clase de música que introduce muchos instrumentos en el grupo. Visite las clases de gimnasia. Se ha de prestar atención a las demostraciones de talento de otros niños e informarse a través de libros y revistas. Discuta las posibilidades, las diversas elecciones, los profesores, las clases con maestros y otros padres. No debe tomarse ninguna decisión hasta que el niño no tenga todas las posibilidades reales delante y esté preparado para escoger una actividad que verdaderamente le motive.

- Medítelo bien. Se debe estar seguro de que se ha pensado bien y se debe ser realista respecto a si se podrán llevar a cabo esas lecciones, o clases de actividades en términos de tiempo, dinero y energía. A un niño que puede llegar a ser una buena figura de patinaje, se le debe acompañar y traer de la pista varias veces a la semana, quizás muy temprano por la mañana. Un nadador necesita una piscina y quizás el coche de la piscina para llevarlo. Las lecciones de violín cuestan dinero. Practicar el piano después de la escuela significa adquirir un piano y combinar el tiempo para que no se alteren otras actividades familiares. En otras palabras, para tener éxito, el niño precisará del soporte y entusiasmo de sus padres. Estos y el niño deben tornarlo muy seriamente.

Indague antes de hacer promesas. Si el niño muestra interés por una actividad o una ocupación que requiere lecciones, se debe consultar primero a un profesional de este campo para determinar si éste es el

momento idóneo para empezar. Los más pequeños deben estar física y mentalmente a punto y deben ser capaces de dominar la actividad. La edad no debe ser el único criterio puesto que cada niño madura a un ritmo distinto.

- Investigue cuidadosamente. No se debe salir inmediatamente y efectuar una gran inversión en equipo, simplemente porque el niño está impaciente por empezar. Es preferible alquilar un violín o un piano o comprarlo de segunda mano o pedirlo prestado a un amigo hasta ver si el interés es auténtico. Al menos uno se puede ahorrar la molestia de haberse gastado en balde un dinero duramente ganado si se abandonan las lecciones.

- No fuerce al niño a continuar. Incluso un niño bastante decidido a tocar el piano puede pensar después de unos pocos años de clases de piano, que a lo que realmente está destinado es a ser bailarín. O un joven artista para el que se han comprado pinceles y pintura, puede querer ser súbitamente director de orquesta. Se debe motivar al niño para que prosiga su actividad original pero sin insistir más allá de lo razonable. No vale la pena librar una batalla continua. No obstante, si el niño es capaz y voluntarioso se debe hacer un contrato con él, para que se dedique a su actividad a un ritmo moderado. Se debe recordar que todo lo que aprenda será un bagaje para toda su vida. Quizás la niña no llegue a ser la primera bailarina, pero, a lo mejor, puede disfrutar con una clase de jazz moderno una vez a la semana. Lo principal es que el niño se sienta bien consigo mismo.

Encontrar el profesorado adecuado

Quizás el elemento más importante del aprendizaje de una actividad con éxito, una vez se ha establecido que existe interés, es adaptar al niño al profesor o curso adecuados. Por consiguiente no se debe simplemente enviar al pequeño al profesor más conocido de la ciudad o al curso al que asiste el niño del vecino. Los padres deben efectuar su propia investigación.

- Compruebe las referencias del profesor. Hable con otros padres cuyos hijos tomen lecciones con él.
- Prepare una reunión entre el profesor, usted y el niño. Observe cómo se desenvuelve con el niño.
- Observe al profesor en acción si es posible. ¿Utiliza refuerzos positivos? ¿Tiene sentido del humor? ¿Es un entusiasta del tema y puede transmitir una sensación? ¿Es positivo con sus alumnos? ¿Les motiva?
- Pregúntele: ¿Se comunicará el profesor con los padres en relación a los progresos del niño? ¿Debe ser el niño capaz de efectuar sus propias elecciones, cuando sean apropiadas, de música, piezas de recital, etc.? ¿Existirá una oportunidad para ejecutar o presentar su trabajo? ¿Se han planificado encuentros o competencias? ¿Cuántos niños habrá en cada clase?
- Averigüe los honorarios, el sistema de pago, los horarios, etc.

Alentar al niño para que practique

Antes de convenir las clases del niño, se debe intentar estar seguro de que entiende que está contrayendo una obligación. Se debe pedir al profesor, al tutor o al maestro, que hable con el niño para que practique y para que se responsabilice de hacerlo sin advertencias constantes por parte de sus padres. Después, utilizar este consejo:

- Prepare un plan conjunto. Deje que el niño escoja el mejor momento para practicar y alientelo para que aproveche el tiempo cuando tiene pocas distracciones. Coloque el plan sobre el piano o en el área donde practica.
- Haga un gráfico y téngalo a la vista con un reloj o un cronómetro donde quiera que el niño practique. Servirá como motivador para incrementar el tiempo consumido en la actividad. Deje que ponga el número de minutos que practica diariamente. Una las líneas entre los puntos que indicarán los aumentos y disminuciones de tiempo.
- Utilice un minuterio de cocina que suene a lo lejos. Ayudará al niño a saber cuánto tiempo lleva practicando.

Si el niño lo pone en marcha durante el periodo de tiempo que ha pensado invertir, el timbre conseguirá que sepa cuándo ha terminado.

- Complételo con un refuerzo. Dejar que el niño escoja una actividad que le guste, una vez haya terminado de practicar.

Hacer de publico

Es mucho más agradable practicar cuando alguien más está escuchando o mirando. Los niños más pequeños prosperan más con una respuesta inmediata y pueden incluso necesitar al principio la supervisión de los padres. A los niños mayores también les gusta, por consiguiente se debe procurar que el niño sepa que a los padres les encanta hacer de público, al menos ocasionalmente. Quizás el niño puede practicar para los padres mientras se prepara la cena o, quizás, únicamente necesita su compañía y le complace que sus padres estén en la misma habitación, leyendo o escuchando. Cuando el niño no precisa por más tiempo la presencia constante de los padres, éstos pueden planear sentarse y disfrutar escuchando o mirando de vez en cuando.

A menos que el niño sea muy tímido se debe esperar a ser invitado y, si es necesario, limitar el tiempo de escucha u observación para que éste no se vuelva dependiente de la presencia de los padres. Solicite al niño que diga cuándo quiere que se le escuche, o dígame: «Dime qué día de esta semana quieres que escuche cómo practicas y estaré encantado de hacerlo». Si los padres no pueden estar allí mientras practica y el niño quiere que los escuchen, se le puede enseñar a grabar la sesión para que los padres puedan escucharla más tarde.

Hacer hincapié en lo positivo

Es importante para el niño aprender de sus propios errores y saber que es bueno el cometerlos. Por lo tanto, primero se le debe indicar lo que hizo correctamente, después lo que ha de mejorarse, si lo hay. Por ejemplo: «Estoy encantado de lo bien que suena esto. Hazlo una vez más, pero pruébalo un poco **más deprisa** en la segunda parte». O «Antes de lo que te imaginas serás un profesional. Déjame oírlo de nuevo. Quizás sería útil ir más despacio cuando comienzas con la parte difícil del final».

Alabar los progresos

El aprendizaje de cualquier cosa -el piano o un ordenador- requiere tiempo Y paciencia Anime al niño para que indique en qué está trabajando durante el tiempo de práctica, para infundirle ánimos. Deje que el niño sepa que los Padres piensan que es maravilloso que él se dedique a esta actividad, probando más y más técnicas y, finalmente, progresando. Algunas veces puede ser de ayuda designar períodos de práctica muy claros: cada pieza, tres veces; escalas durante cinco minutos.

Hacer un contrato

Para algunos niños un acuerdo escrito puede animarles como una auténtica obligación. Estarán conformes en practicar y en tomar sus lecciones durante al menos un cierto espacio de tiempo, no importa cuánto. Esto es de especial utilidad cuando están aprendiendo cosas específicas que requieren una inversión de tiempo antes de que puedan verse los resultados. Aprender a tocar el violín es un buen ejemplo, ya que se precisa tiempo para producir algo más que chirridos y rechinamientos. Si el niño ha trabajado duramente pero ha hecho pocos progresos y se siente desgraciado con las lecciones al final del período prescrito, se le debe permitir parar o cambiar de plan.

Se puede seguir el modelo de este simple contrato:

ACUERDO

John Adams tomará lecciones de piano

Responsabilidades

Padres	Niño
Pagaran las Lecciones	Asistencia semanalmente a las lecciones de piano y estará atento
Alquilarán un piano	practicará 20 minutos cada día
Ayudaran cuando sea necesario y servirán de público	

Consecuencias: si el niño no practica 20 minutos cada día, el sábado debe recuperar el tiempo perdido antes de ir a jugar.

Periodo de tiempo: después de seis meses, padres e hijo, harán una nueva evaluación de las lecciones y escribirán un nuevo contrato.

Firma del niño

Firma de los padres

Utilizar incentivos naturales

Para los niños que adoran lo que están haciendo, practicar es una recompensa. Pero muchos niños pequeños deben desarrollar su interés antes de alcanzar el proyecto y unos incentivos naturales ayudarán a motivarlos. ~ uevamente se debe echar mano de los poderes mágicos del reloj de cocina si el niño está preocupado por cuánto tiempo debe emplear. El cronómetro que suena a lo lejos le confirmará que los minutos están pasando y que el timbre le salvará. O se puede intentar confeccionar un «ticket» de admisión a su actividad favorita y hacer un agujero cada vez que el niño practique. Cuando se ha ganado un cierto número de agujeros, obtiene su recompensa. Esto puede ser una actividad relacionada con las lecciones, como ir al teatro, a un concierto o a un partido deportivo.

Influencia de los compañeros

A veces, practicar o ensayar se convierte en un problema ya que el niño se siente distinto de sus amigos. O quizás sus compañeros le fastidian por el hecho de que debe estar en casa practicando el arpa durante una hora y media cada tarde mientras ellos salen a jugar. Se puede combatir esta presión excesiva animando al niño a que invite a sus amigos a los recitales o a las sesiones de ensaño de vez en cuando y de este modo el niño se sentirá especial, más que diferente. Se puede planear una fiesta anticipada con refrescos para el auditorio. Pida a los invitados que hagan una demostración de sus propias habilidades.

Se debe intentar encontrar a otros niños con intereses parecidos. Existen clubs o grupos asociados con la actividad del niño donde éste se sentirá cómodo dadas sus especiales habilidades.

NIÑOS QUE VEN EXCESIVA TELEVISIÓN

Los niños de los países desarrollados, donde prácticamente en cada hogar hay, al menos un televisor y más de una tercera parte de familias tienen dos, invierten un increíble número de horas a la semana frente a la pantalla de su televisor. De acuerdo con cifras publicadas, los niños entre seis y once años de edad, ven un promedio de veinticuatro horas de televisión semanales mientras que los niños de entre dos y cinco años ven tres horas más que aquellos.

Los programas de televisión influyen claramente en los valores del niño lev en su percepción del mundo y de la realidad social, especialmente cuando el efecto se produce de forma acumulada. Los adultos tienen la capacidad de distinguir la realidad de la ficción. lo bueno de lo malo y deslindar lo que están viendo, pero los niños son ingenuos y crédulos. Tienden a creer todo lo que ven y escuchan y a aceptar todos los puntos de vista que les muestra este fascinante medio audiovisual con toda su aura.

Probablemente, el niño se identificará con la figura del héroe de su programa favorito, aceptando sus puntos de vista positivos o negativos. Los niños muy impulsivos o impresionables parecen ser más propensos a expresar la agresividad que ven en la pantalla, mientras que otros tienen más tendencia a las pesadillas. Nuestra impresión es que la televisión se ha convertido en una realidad cotidiana y no se puede ignorar, aunque muchos padres desearían que así fuera, y no es, en principio algo positivo ni negativo. No obstante, debe utilizarse discriminadamente. Para ayudar al niño a usarla de manera positiva creemos que los padres han de controlar la elección de programas y la cantidad de tiempo que sus hijos pasen frente al televisor.

Fijar una norma precozmente

Si se quiere que la televisión juegue sólo un pequeño papel en la vida de los niños se han de establecer normas mientras el niño es pequeño, antes de que aparezca el problema. Después, esta norma se ha de mantener firme, a medida que crecen. Para comenzar de forma correcta con niños pequeños, se sugiere planificarlo anticipadamente, proporcionándoles alternativas.

- Planificar previamente. Los padres deben intentar planear tanto su propio horario de ver televisión como el de su hijo. Sólo se ha de conectar el televisor cuando haya un programa concreto que se desee ver. No es bueno conectar el televisor desde primera hora de la mañana y mantenerlo funcionando hasta que finaliza la programación, haciendo de él una constante música de fondo que rige todo lo que ocurre en el hogar. Si los padres ven televisión indiscriminadamente, lo mismo harán sus hijos.

- Proporcionar al niño alternativas. No utilice el televisor como si fuera el canguro, excepto ocasionalmente. Compruebe que el niño practica otras actividades agradables que le mantienen entretenido y ocupado y conecte el televisor sólo para programas concretos.

Controlar el horario familiar de televisión

En cuanto el niño crece, manifiesta que le gustaría ver más televisión de la que los padres creen conveniente. Entonces, hay que preparar un plan de sesiones. Primero se debe decidir cuánto tiempo se le permitirá estar delante del televisor y después cuándo. Pueden decidirse sesiones ilimitadas en ciertos momentos o de determinados programas o restringir tanto las horas, como los períodos de tiempo, como los programas. El plan puede ser tan simple como por ejemplo el hecho de marcar los programas que el niño puede ver, en el horario de televisión del periódico. Los padres pueden permitir que el niño ayude a escoger el programa, aunque reservándose la aprobación final.

Cumplir el plan

Coloque el plan de sesiones cerca del televisor. El niño debe saber que habrá una penalización si se incumplen los horarios, como puede ser la pérdida de los privilegios en cuanto a la televisión del día siguiente. Sígalo firmemente si el niño no actúa con honradez.

Las normas deben ser claras y justas

Los padres deben ser siempre directos y claros cuando pretenden que el niño deje de ver la televisión por cualquier motivo.

- Se ha de intentar siempre que coincida el fin de la sesión pactada con el niño con el final de un programa. Para el niño resulta muy duro que se desconecte el televisor a mitad de un programa.

- Adviértale. El niño debe saber cuándo ha llegado el momento de apagar el televisor. Para algunos niños es bueno advertirles que les quedan diez minutos, después es conveniente poner en marcha un minuterio y cuando el timbre de éste suena se apaga el televisor. También puede decirse al niño: «cuando el programa se acabe, se apaga el televisor».
- Si un programa interfiere con la cena o con el momento de acostarse o con otros planes de la familia, es preferible no dar permiso para verlo.

Cambiar los hábitos televisivos en el hogar

Si el niño es ya un teleadicto y ve más televisión de lo que los padres quisieran⁷ es razonable provocar cambios.

- Alternar actividades. Alternar la televisión con otras actividades: «¿Quieres ver tu programa favorito a las 8,30? ¿Qué te gustaría hacer hasta entonces?». Los padres pueden sugerir juegos de mesa, la lectura de un libro o repasar algunos ejercicios escolares.
- Crear compromisos familiares. Se puede intentar que todos los miembros de la familia juntos vayan, por ejemplo, a una conferencia, consiguiendo con estas actividades o compromisos, cambios que modifican los hábitos televisivos. Los padres deben asegurarse de que el niño comprende que demasiada televisión no es buena y por qué. Elogie cada vez que se respete el horario, o cuando la vean menos tiempo. Así? por ejemplo, una familia inició su plan con una semana sin televisión para todos. Su sorpresa fue comprobar que nadie la echó de menos tanto como se esperaba. Esta semana de descanso rompió también algunos de los viejos hábitos.
- Utilizar la televisión para estimular la lectura. Puesto que muchos programas de la televisión son adaptaciones de libros, se puede animar al niño a que los lea, o lea otros relacionados con el tema del programa.

Utilizar la televisión como recompensa

Cuando un niño disfruta con la televisión, el hecho de verla es un reforzador natural de otros comportamientos. Es conveniente relacionar una sesión de televisión con un comportamiento que se intenta mejorar.

Por ejemplo: «Jack, termina tus deberes y tendrás media hora para la televisión antes de la cena». O si los padres quieren que el niño salga a jugar: «Vete afuera y juega durante media hora y después podrás volver y ver la televisión también durante media hora». Primero debe destinarse el mismo tiempo a ambas actividades, pero más adelante se disminuirá el tiempo dedicado a ver televisión, por ejemplo una hora jugando y media viendo televisión.

Controlar el tiempo que el niño permanece frente al televisor cuando los padres no están en casa

El plan de ver la televisión se ha de seguir estrictamente tanto si los padres están en casa como si no. A veces el horario, o una advertencia escrita sobre el televisor bastarán. Pero si los padres creen que verdaderamente no pueden confiar en que su hijo seguirá las pautas establecidas o bien si les preocupa que vea programas poco adecuados a su edad y no pueden estar seguros de que el televisor no se va a conectar hasta su vuelta, se puede bloquear el mando de conexión del T.V. o bien instalar una clavija que sólo permita que funcionen determinados canales.

televisión juntos

Siempre que sea posible los padres deberían ver televisión junto al niño y, de este modo, hablar de lo que están viendo. Así se intensifican los efectos positivos de la televisión y se disminuyen los negativos si el niño ve y discute los programas con un adulto que pueda animarle a prestar atención, dándole interpretaciones y explicaciones de lo que ve en la pantalla.

- Hablar de lo que se está viendo. ¿Es una historia real o una fantasía? ¿Es algo peligroso o es algo bueno? ¿Qué crees que piensan estos dos personajes el uno del otro? ¿Qué piensas de los personajes? ¿Qué sientes viendo este programa? Se puede hablar con el niño de cómo los personajes resuelven los problemas sin recurrir a la violencia. Anime al niño a inventarse nuevos finales.

- Discutir las noticias. Algunas de las más violentas y realistas imágenes que se ven en televisión, forman parte de las noticias. Los padres deben saber lo que el niño está viendo y hablar de ello.

Además el hecho de discutir el contenido de las noticias ayudará a que el niño entienda con más facilidad lo que ocurre en el mundo.

· Hablar de la publicidad. Enseñe al niño a contemplar los anuncios con ojo crítico y que así entienda que el objetivo es vender algo. Se le puede preguntar qué piensa de la música de la que los asuntos publicitarios van acompañados' lo que intenta provocar. ¿Por qué hay tantos juguetes en el mercado? ¿Qué consiguen los vendedores que el público piense del producto? ¿Parece un juguete en la tienda tan bueno como en la pantalla?

EL NIÑO ADICTO A LOS VIDEOJUEGOS

Seamos realistas, los videojuegos son divertidos. A los niños les encanta esta interacción con la pantalla, los gráficos, los efectos sonoros, la puntuación automática, la habilidad que adquieren y la emoción de ganar o mejorar sus puntuaciones. Los videojuegos también son educativos. Ayudan a agudizar la coordinación ojos-manos, mejoran la capacidad de procesar la información a través de diversos canales sensoriales simultáneamente y disminuyen el tiempo de reacción. Además, son una forma de iniciarse agradablemente al manejo de un ordenador. En el otro lado de la balanza, están los niños que pasan a veces más tiempo jugando con los videojuegos de lo que sus padres querrían, a menudo en detrimento de otras actividades importantes como los deberes escolares. Si los padres consideran que el niño está demasiado obsesionado con los juegos y con mejorar sus habilidades, deben tratarlo mediante normas. Se debe valorar, no obstante, que, empachos casos la fascinación por estos juegos es muy intensa al principio y después decrece.

Unirse al jugador

Si nunca se ha jugado a los videojuegos, es mejor reservarse la opinión hasta haberlo probado. De hecho, se ha de observar que algunos videojuegos ayudarán al niño a aprender algunas habilidades y a obtener ciertos conocimientos necesarios. Se sugiere acompañar al niño a unas galerías comerciales para que pueda mostrar sus juegos favoritos. Es conveniente que los padres los prueben por sí mismos para darse cuenta del sentido de la competición que mantienen. Si la familia tiene un ordenador, es bueno visitar una tienda de programas con el niño. Seleccione un juego que tenga

un valor educativo pero que utilice las tácticas de los juegos vistos con prioridad Padres e hijos se divertirán con el juego que ejercita la inteligencia.

Utilizar videojuegos como recompensa

Son naturales Utilícelos como incentivos para cumplir ciertos cometidos como los deberes o quehaceres de la casa. «Gerald, después de que hayas terminado los deberes y los haya comprobado, puedes jugar durante media hora.» También se puede dejar que el niño gane dinero para sus videojuegos haciendo quehaceres extra.

Emplear la saciedad

Si se observa que el niño quiere jugar a los videojuegos, excluyendo otras actividades, es conveniente hacer un trato con él. Permítale que juegue tantas horas como desee, tanto tiempo como quiera el viernes por la tarde. O se le puede desafiar para ver quién permanece más tiempo en pantalla. Debe darse al niño la oportunidad de hartarse de estos juegos.

Utilizar consecuencias negativas

Cuando todas estas medidas fallen, desconecte el ordenador o extraiga el programa de juegos hasta que el niño se haya ganado el tiempo para jugar. Es bueno prevenir al niño de las consecuencias que se producirán si abusa del privilegio, especificando el tiempo que no podrá utilizar el ordenador. Es importante asegurarse de que esto se cumple.

QUIERO, QUIERO, QUIERO

Algunos niños, a medida que crecen, se convierten en «pedigüeños». Quieren todo lo que quieren y lo quieren ahora. Si no lo obtienen, dan patadas y chillan y siguen insistiendo hasta conseguirlo. Aunque el desear algo es una cosa natural en el ser humano, darlo inmediatamente convierte las peticiones en exigencias y en órdenes y esto es un determinante en la vida de los padres. Es necesario atender a lo que el niño pide y como respuesta tomar decisiones meditadas. Si la decisión es no, es no, no quizás. Por otra parte, si no hay ninguna razón para rechazar la petición y los padres pueden cumplirla, entonces, ¿por qué no decir sí? Negar o dar por sistema resulta a veces penoso.

Hay diversos motivos por los que el niño pide constantemente cosas -dulces en la tienda, algo para comer para que se le preste atención, un juguete nuevo, otra revista- y hace una pataleta si no lo obtiene. La razón principal es que sabe perfectamente bien que todo lo que tiene que hacer es armar el jaleo suficiente para satisfacer sus peticiones. En ocasiones, el niño quiere, quiere, quiere, puesto que siempre ha obtenido, ha obtenido, ha obtenido. El niño puede haber desarrollado un cierto poder sobre sus padres. Si la norma es decir «No» a la golosina en el segundo pasillo del supermercado y a continuación decir: «Oh! de acuerdo, toma el dulce», en

el cuarto pasillo, puesto que no se puede resistir más la presión, se está reforzando la persistencia del niño.

Para solucionar el caso de los niños que piden, se ha de aprender a decir no cuando sea no y después no cambiar de parecer. Esto no es fácil, especialmente para padres ocupados y que no pueden estar con su hijo tanto tiempo como querrían. Pero es perfectamente factible.

Cambiar la experiencia del niño

No tiene importancia la causa por la que el niño ha llegado a la situación de esperar gratificaciones inmediatas, el primer paso es modificar la costumbre que se ha convertido en la base de sus expectativas.

- Utilizar un método de equipo. Cada una de las personas que tratan con el niño es parte de la solución y esto incluye tanto a las personas que le atienden como a los abuelos. Nada eterniza más las pataletas como las pocas y bien intencionadas palabras del abuelito: «¡Oh, dale el caramelo!». Todo el mundo debe seguir el plan de ayudar a modificar el patrón. Si alguien no quiere o no puede hacerlo, durante este tiempo es preferible que vea poco al niño. El niño aprenderá, así, que padres y abuelos son distintos.

- Valorar la presencia de los padres. Los niños pueden acostumbrarse fácilmente a recibir regalos y privilegios cuando los padres los utilizan como sustitutos de su presencia física o de la atención que les prestan o para compensar palabras duras dichas anteriormente, o como una forma de expresar su cariño. Si los padres tienden a esta actitud, deben modificar su comportamiento dedicándoles más tiempo durante el día. Déles tiempo, préstelos atención y asegúreles un cariño incondicional cuando no lo pidan o no pidan cosas. Después se pueden añadir, también, momentos especiales: leer un cuento en el momento de acostarse, jugar juntos o únicamente charlar de los acontecimientos del día. El niño debe saber que se le quiere y se le valora.

Desarrollar un plan para cambiar el modelo

Los padres deben cambiar su propio comportamiento si el niño ha de cambiar el suyo.

- Pensar de antemano. Los padres deben estar preparados ante los «pedigüenos» donde quiera que estén cuando comienza el ataque.

Primero es preferible evitar los sitios públicos donde los padres se encontrarán demasiado cohibidos para llevar a cabo su plan de resistirse a las peticiones haya o no rabietas. El niño debe saber que los padres hablan en serio, por consiguiente comience con el nuevo plan en casa. Después, y antes de la visita a la tienda, díglele al niño que se va a comprar sólo aquellas cosas apuntadas en la lista de la compra. Pídale que sugiera uno o dos de sus comestibles favoritos y añádalos a la lista. A continuación elogie su cooperación durante el camino.

- Hacer todo lo que se ha dicho. Reitere la norma -no comprar más que lo que hay en la lista- durante el camino, antes de llegar a la tienda. Si el niño pide sus galletas favoritas, es bueno pararse unos segundos a considerarla petición y después dar una razón, quizás, «no, no son buenas para ti». No se ha de cambiar de parecer. Se ha de probar la técnica, por ejemplo, que mejoró bastante a George, de cuatro años, que gimoteaba constantemente pidiendo cosas. Su madre le dijo que podía escoger algo en el supermercado cuando fueran a comprar. Decidieron que podría ser un libro. Para ganárselo, George tuvo que resistir sin pedir nada más, quieto en el carrito del supermercado. Lo consiguió.

- Siempre se ha de comunicar la decisión con claridad, diciendo al niño lo que puede o no puede tener (ver sección 2.9.2). Supongamos que el niño quiere una galleta a las 7,30 de la tarde. Mire al niño fijamente a los ojos y firmemente, con un tono amistoso, déle una breve explicación con unas simples palabras: «Falta muy poco para que cenemos y por lo tanto no te puedes comer una galleta».

- No abandonar una vez tomada la decisión y comunicada al niño, es importante aferrarse a ella. Los padres no pueden ablandarse, incluso aunque el niño chille, grite o dé patadas. Deben estar preparados para la prueba. Por ejemplo, imaginemos que se encuentran en el supermercado pagando la cuenta en la caja y al niño se le ha contrariado con las cincuenta cosas que quería, desde el caramelo hasta las revistas, pasando por el chicle. Mientras los padres están pagando, el niño chilla pidiendo bombones. Se debe resistir, no flaquear. Es una situación de aprendizaje importante, tanto para los

padres como para el niño. Se deben aplicar todos los pasos explicados en la sección 2.2, sobre ignorar. Los padres se fortalecerán sabiendo que conceder bajo presión sólo enseñará al niño que chillar le ayuda a conseguir y que es más poderoso que sus padres. Para más información, revisar las secciones 2.3 y 2.7 acerca de la técnica del disco rayado y del tiempo fuera de juego.

- Utilizar elogios. A medida que gradualmente se consigue que el niño abandone las exigencias al rechazar más y más peticiones y se le enseña a esperar durante más tiempo lo que desea, los padres deben asegurarse de alabar calurosamente sus esfuerzos para cooperar, especialmente por aceptar *no* como respuesta. Se le puede sorprender, ocasionalmente, con algo que pide habitualmente, *antes* de que lo pida. No obstante, tampoco se puede hacer una costumbre de esto puesto que el niño volvería a esperarlo y se estaría otra vez en el punto de partida.

- Registrar el progreso. Muchos padres consideran como ayuda hacer un gráfico para registrar los progresos del niño. Identifique el comportamiento deseado y después contabilícelo. El niño puede ganar un punto cada vez que acepte el no o que siga las instrucciones de los padres. Los puntos se acumularán hasta que haya ganado los suficientes para escoger un premio en la próxima salida (ver sección 2.5).

Aprender a mantenerse inamovible

Aguantar el temporal de rabietas y de comportamientos antisociales en sitios públicos requiere un compromiso determinado por parte de los padres. No hay mejor solución para librarse de este modelo desagradable que la de mantenerse firme en la decisión tomada. Estamos cenando agradablemente en un bonito restaurante. Leslie va por su tercer panecillo sin haber probado bocado de lo que tiene en el plato. Se le dice: «No más» y la niña empieza a hacer una escena. Se la puede advertir una vez, después, sacarla de allí, llevarla al coche o a otro salón del restaurante y no regresar hasta que pare su rabieta y esté conforme en cooperar. En el peor de los casos, si el niño no quiere parar, llévelo a casa. Es necesario hacerlo. Si esto ha supuesto fastidiar a los otros niños, se les puede dar un extra. Durante un tiempo, el padre o la madre pueden llevarles a comer fuera, mientras el

otro cónyuge se queda en casa con Leslie. Al cabo de un cierto tiempo, lleve también a Leslie, para darle una oportunidad de demostrar que puede cooperar.

OLVIDA O PIERDE COSAS CONSTANTEMENTE

Es humano olvidarse del almuerzo o perder el paraguas, pero algunos individuos lo convierten en un hábito. Los niños son especialmente sensibles al síndrome de olvidar y perder, un incidente natural pero que también es desesperante, consume tiempo y es caro. «Mamá», dice la vocecita por teléfono, «he olvidado mis zapatillas de deporte, ¿podrías traérmelas al colegio?» «¿Dónde está mi libro de matemáticas? Osé que lo he traído a casa!».

En general los padres recuerdan todo lo relacionado con el niño antes de los siete años. Después asumen que el niño puede aceptar una

responsabilidad cada vez mayor. No obstante, los niños más mayores se permiten el lujo de ser despistados puesto que pueden contar con papá y mamá para que les echen un cable. Algunos chicos mayores despistados consiguen recordar las cosas hasta que se distraen por cualquier motivo. El distraerse con facilidad puede ser un síntoma de un trastorno de la atención, pero habitualmente se trata sólo de despiste.

Recordar y planificar de antemano son facultades que deben cultivarse. Se ha de intentar ayudar al niño a recordar con algunas de estas tácticas:

Ocuparse ahora, prevenir la pérdida después

Establezca un sistema de organización y un plan de acción que fomente la independencia y la responsabilidad.

- Dar al niño sitios específicos para sus cosas. Compruebe que tiene su propia percha para el abrigo y tiene una estantería especial para sus juguetes y libros. Marque estos sitios y utilícelos constantemente desde el principio. El niño lo imitará y sus dotes de organización aumentarán.
- Utilizar elogios. Cuando el niño necesita algo y lo encuentra en el lugar correcto, elógielo por conservarlo en el mismo. Cuando cuelgue su abrigo de su percha o ponga un juguete en su sitio, comente su eficiencia y lo fácil que va ser encontrar el abrigo o el juguete la próxima vez.
- Enseñarle a planificar previamente. A medida que el niño se hace mayor se le deben enseñar sus propias estrategias de organización, (esto también inspirará a los padres a desarrollar algunas). Déle una agenda y, el domingo por la tarde, mire el horario de la semana y ayude al niño a planificar las cosas que ha de recordar. Marque en el mismo los días y horas en que ha de hacer algo, las fiestas y reuniones proyectadas, etc. A veces una lista diaria para memorizar también ayuda. Escriba todo lo que el niño debe recordar ese día. Colóquela en el espejo, en la puerta de la nevera o en el cuaderno y recuérdela que la mire.

Enseñar técnicas para recordar

Hay diversas técnicas que pueden enseñar al niño a recordar en vez de olvidar. Se le deben enseñar haciendo que el niño juegue un papel, con sesiones positivas prácticas o con la práctica.

- Respuesta vacilante. Enseñar al niño a *pararse y decirse a sí mismo* antes de salir: «¿He olvidado algo?». Después el niño se ha de detener en la puerta, contar hasta diez, asegurándose de que no ha dejado nada tras de sí. Completar el proceso con una revisión del niño.

- Revisión del niño. Enseñar al niño a explorarse, para comprobar si se ha olvidado de algo: «¿Tengo mi gorra, mis gafas, mi jersey, mi chaqueta, mi portamonedas, mis libros, mis guantes, mi cartera, etc.?»

- Inspeccionar a su alrededor. Enseñarle a mirar a su alrededor para reconocer que no haya dejado ninguna de sus cosas. Utilizar las cosas que vea como una señal para recoger lo que necesita llevarse. Por ejemplo, si el niño ve durante este examen, en el colegio, los deberes anotados en la pizarra antes de irse a casa, se acordará lo que debe llevarse a casa para poder hacer los deberes.

- Listas de control. Haga una lista de comprobación de todo lo que debe recordarse aquel día, poniéndola en un sitio visible para refrescar la memoria del niño durante el mismo. Las notas autoadhesivas son perfectas para este propósito.

- Conseguir que el niño desarrolle sus propios trucos de memoria. Un niño puede anotarse los deberes en el cuaderno cada día pero luego olvidarse de llevarlo a casa. Puede ocurrírsele escribirlos en su mano ya que así difícilmente los olvidará. En estos casos es preferible no quejarse, si se tiene éxito.

Utilizar consecuencias naturales

El sistema más eficaz de aprender a recordar es sufrir las consecuencias de olvidar. Con frecuencia los niños no han de recordar muchas cosas puesto que mamá y papá las recuerdan por ellos. Los padres de Joe no quieren que pierda la raqueta de tenis, por tanto, le recuerdan que la recoja. Si la pierde, le compran otra. O bien, como que los padres no quieren tener que llevar a la escuela las zapatillas de ballet, le recuerdan a Mary que las lleve consigo cuando se vaya a clase. Esto, sin embargo, no cambiará los hábitos de Joe o de Mary. Dejar que experimenten las consecuencias de olvidar de forma habitual, será más operante.

- Los padres no han de ser la memoria del niño. Si no se ha acordado de su guante de béisbol, déjelo que lo resuelva solo. Quizás no pueda jugar el partido. No vaya usted corriendo a casa a recogerlo.
- Hacer de los olvidos un inconveniente. Deje que el niño recupere por sí mismo el objeto olvidado cuando sea posible. Puede efectuar una llamada telefónica para ir a buscarlo (si es necesario con el padre o la madre). Los padres no deben hacer esfuerzos innecesarios.
- Utilizar sobrecorrecciones. Cuando el niño olvida o pierde algo, los padres han de conseguir que practique las técnicas de memoria que ya se han enseñado varias veces seguidas delante suyo. Si Ben tiende a olvidar su almuerzo, se le puede recordar justo antes de que se marche, pero después es conveniente dejar que el niño practique sacándolo de la nevera y poniéndolo en la cartera tres veces. Para más técnicas de sobrecorrección, ver sección 2.8. Si Susan olvida su abrigo en el colegio, debe dejarse que practique el papel de explorarse a sí misma, como si estuviera en el colegio, en casa de una amiga o en el cine.
- No se debe reemplazar automáticamente todo lo que pierde el niño. Deje que se lo gane mediante tareas extras. O deje que ayude a pagarlo, al menos en parte, con sus ahorros o con su paga semanal.

Elogiar los efectos a largo plazo

Elogiar al niño por la responsabilidad que ha aceptado. Es importante registrar el número de días transcurridos desde que se dejó u olvidó algo. Elógielo por haber utilizado las técnicas de memoria. Concentre sus esfuerzos en mantener un buen ritmo: «Ves, te has acordado de tu almuerzo cada día en estas tres últimas semanas. ¡Ánimo! ¡Apuesto a que podrás superar tu propio récord!».

EL NIÑO INQUIETO

Aprender a estar sentado tranquilamente es uno de los logros más duros de conseguir para un niño pequeño. Para el niño, incluso unos pocos minutos en los que se ve obligado a esperar, pueden parecerle eternos. Es

necesario que el niño comprenda lo que los padres quieren decir con «estar quieto» y es crucial que los padres sean realistas respecto a lo que pueden esperar de su hijo. Sin embargo, incluso un niño muy pequeño puede aprender a estar quieto, durante períodos largos de tiempo, ya sea en la mesa en la iglesia o durante un acto social.

Las soluciones que se describen más adelante serán de utilidad para que el niño aprenda a sentarse tranquilamente sintiéndose a gusto. Se ha utilizado un método de juegos, siendo las primeras soluciones más apropiadas para niños más pequeños, mientras que las últimas van dirigidas a niños mayores. Los padres seleccionarán las que se correspondan a la edad, a las aptitudes y personalidad de su hijo.

Contar y dar palmadas

Siente al niño en una silla en casa. Indíquele que se va a comprobar si es capaz de permanecer sentado mientras se van enumerando cifras. Indicar los números con los dedos, contar desde uno hasta cinco mientras el niño está sentado en la silla. Aplauda al niño, acarícielo y déjele que dé una vuelta durante unos momentos antes de intentarlo de nuevo. Esta vez siente al niño y comience con: «Listo, preparado, ¡ya!». Y cuente hasta diez o hasta el número para el que el niño está preparado. De nuevo aplauda su triunfo, acarícielo y déjele correr un poco. Incremente gradualmente el tiempo que el niño permanece sentado en su silla, creando un sentido del deber, al mismo tiempo que se va contando con entusiasmo cada vez hasta números más altos.

Utilizar un cronómetro

Cuando el niño puede permanecer sentado tranquilamente durante el *Contar y dar palmadas* unos sesenta segundos, cambie de juego.

Cuente los minutos con un minuterio de cocina. En su silla, el niño escucha el sonido del cronómetro hasta que el timbre suena, ya que gradualmente se aumenta el tiempo a lo largo de varias semanas. Con un niño más mayor, comience con una sesión de prueba. «¡Vamos a ver cuánto tiempo puedes estar sentado!» Cronométrele y déle ánimos: «¡Ahora vamos a ver si puedes superar esta marca!».

Atención. No es posible aplicar este tipo de juego mucho tiempo, ni todos los días. Un juego es algo divertido, no un tormento. No se puede esperar que el niño permanezca sentado mucho tiempo inactivo. Se deben adaptar las normas del juego para que el niño, al mismo tiempo, haga algo como

leer o jugar con un juguete. Siempre es conveniente alternar los períodos en los que el niño está sentado con los de actividad física.

Ganar al reloj

A medida que el niño aprende a relacionar el cronómetro introduzca poco a poco el minuterio en otras situaciones, tales como la cena. Ponga el reloj durante una cantidad de tiempo razonable. Si el niño raramente permanece en la mesa más de cinco minutos comience con cinco. Incremente gradualmente el tiempo y elogie al niño cada vez que lo cumpla. Déle un premio ocasional por estar aún sentado, como por ejemplo una porción extra de postre. Si el niño se levanta antes de que suene el timbre, déjele que lo intente de nuevo y ponga de nuevo el cronómetro.

Si los padres piensan que el niño está a punto de levantarse antes de tiempo, recuérdesele, pero de forma indirecta. Por ejemplo, elogie a alguien más de la mesa que aún permanece sentado. Elogie al niño cuando se lo tome en serio y lo cumpla. Para niños muy pequeños, haga aspavientos, aplauda, grite con entusiasmo cuando el niño supere el reloj. Cuando se haya obtenido éxito en un sitio, se puede intentar la técnica en otro.

Cronometrar exactamente

Es una variación de *Ganar al reloj* para niños más mayores. Utilice un reloj de cocina o un cronómetro y haga que el niño señale sus propios objetivos. En una cartulina que mida 3x5, haga un pequeño gráfico. En el eje horizontal, escriba minutos y segundos y en el vertical, marque los intentos. Deje que el niño lleve su propio registro de los intentos.

Jugar a la estatua

Se hace sentar al niño en una silla frente al padre o la madre y se le pide que ponga las manos sobre las rodillas. Naturalmente, puede respirar pero debe intentar permanecer tan quieto como una estatua, no debe mover tan siquiera una mano o la nariz. Con la práctica, el niño puede lograr un minuto de inmovilidad, e incluso algunos niños pueden llegar a cinco minutos o más. Juegue a este juego cada dos o tres días para que el niño se dé cuenta de que puede controlar por sí mismo sus movimientos. Es importante elogiar sus logros, sean los que sean.

Ver que el tiempo vuela

Esta es una manera tangible de medir el tiempo cuando el niño se encuentra en una situación que requiere que se esté quieto. Dígale de antemano cómo se espera que se comporte. Coja un lápiz y una hoja de papel. Por cada minuto que el niño deba permanecer sentado, dibujar, por ejemplo, una estrella, un círculo o una cara sonriente. Por ejemplo, diez minutos requerirán diez estrellas. Por cada minuto que pase el niño puede colorear el dibujo o tacharlo. Cuando todos los dibujos están tachados, el tiempo ha volado y el niño ha ganado el juego.

Aterrizar feliz

Es una manera divertida de expresar lo que a los padres les gustaría que hiciera el niño. Estos le dirán que imagine que está sentado en el asiento de un avión con su cinturón de seguridad abrochado. Después, simulando que son el capitán del avión, le dicen que la señal de los cinturones de seguridad está *encendida* lo que significa que el niño debe permanecer quieto. Después, la señal de cinturón de seguridad *se apaga*, por lo tanto, el niño puede levantarse y estirar las piernas. Aquí, de nuevo, se puede aumentar de forma gradual el tiempo que el niño permanece sentado.

¿Quién está pegado?

Aquí los padres fingen que el asiento se ha embadurnado con cola antes de que el niño se siente. Cuando el niño está pegado al asiento, los padres le preguntan si ha notado que otros objetos u otras personas también están pegadas al asiento, y, por tanto, muy quietas.

Hacer intercambios de tiempo

Para los niños que tienen dificultades en mantenerse quietos, es conveniente indicarles con mucha claridad lo que se espera de ellos. Dígale que por cada minuto que estén sentados correctamente, se les dará una alternativa de hacer algo agradable.

- Por un minuto de estar sentados, los padres dejarán al niño un minuto para que haga algo que le guste. Anótelo.
- Elogiar al niño calurosamente por su paciencia.

- El niño debe saber que cuando *no* se esté bien sentado, los padres canjearán estos minutos por tareas extras o el niño podrá ver menos televisión, etc. Asegúrese de que estos minutos también se contabilizan.

EL NIÑO QUE NO OBEDECE

Si el niño no quiere seguir las órdenes que se le dan, se crea una situación exasperante, frustrante y enloquecedora. Al finalizar el día, los padres se encuentran exhaustos de repetir, discutir, consentir o regañar. La primera cosa que debe recordarse es que ha de darse un número de órdenes racional, puesto que el niño no ha de convertirse en el botones. La segunda cosa que se ha de recordar es que hay que ser amable y razonable en el tono y en lo que se solicita.

A menudo los niños caen en la costumbre de ignorar las órdenes porque saben perfectamente bien que éstas se repetirán varias veces antes de que tengan que responder. Han aprendido el tiempo exacto que tardan sus padres en enfadarse lo suficiente como para obligarlos a obedecer. También saben cuándo los padres probablemente desistirán y harán por sí mismos la tarea que les había sido ordenada. Ocasionalmente, no obstante, la falta de respuesta es pura rebeldía y a veces se produce porque se pide demasiado, demasiado rápido y no se expresa con la suficiente claridad. Si su hijo comprende las órdenes pero obedece raramente, intente estas soluciones que se han demostrado eficaces.

Ser claro y conciso

Los padres están frecuentemente tan ocupados dando órdenes que no se dan cuenta de que dan muchas cosas por sentadas. Un niño no puede saber lo que «limpia tu habitación» significa. Su concepto de habitación limpia puede no coincidir con lo que sus padres esperan. A veces los padres también dan varias órdenes a la vez y el niño es incapaz de recordarlas todas. Finalmente en muchas ocasiones los padres *piden* al niño que haga algo cuando su intención era sólo *decírselo*.

- Los padres deben definir lo que quieren con palabras sencillas y comprensibles. Aclare lo que la orden supone.
- Limite el número de demandas. Muchas veces los padres dan demasiadas órdenes a la vez. Es conveniente dar al niño sólo el

número de órdenes que pueda recordar. Cuando haya cumplido éstas, añada más si es necesario. Si los padres quieren que el niño limpie su habitación, por ejemplo, díglele cómo hacerlo paso a paso: «Recoge los juguetes, guárdalos. Cuelga tu ropa», etc... Más adelante, cuando el niño conoce ya el quehacer, hará falta tan sólo: «Por favor, ve y limpia tu habitación».

· Pensar antes de hablar. No se le puede brindar al niño una elección como: «¿Quieres limpiar la habitación ahora? o «Vamos al dentista», si no se quiere oír «No» o «No vamos». Es posible ser firme sin ser dictatorial y se puede utilizar la motivación, como por ejemplo, «Apuesto a que sales del coche antes de que cuente hasta diez».

Obtener la atención del niño

A menudo los niños están tan sumergidos en sus actividades que, en realidad, no oyen lo que se les dice. Para evitarlo, los padres deben asegurarse de que el niño sabe perfectamente lo que se le ha dicho y conviene mirarle a los ojos mientras se le está pidiendo algo. Pídale que repita las órdenes y, después, que interprete lo que significan. Esta táctica es de utilidad sobre todo si el niño tiene poca capacidad de atención y se distrae fácilmente.

Pensar lo que se dice y decir lo que se piensa

Los padres están siempre ocupados y a veces, cuando piden al niño que haga una tarea, dan por sentado que éste la hará y por lo tanto se olvidan de ella. Aunque no siempre es así, es importante asegurarse de que cada vez que se dan órdenes, éstas se cumplen y así el niño no adoptará el comportamiento de ignorar a los padres. Por otra parte, se ha de evitar pedir cosas innecesarias al niño.

Convertirlo en un juego

La mayoría de órdenes no requieren mucho tiempo para ser llevadas a cabo, a veces menos del que se pierde discutiendo acerca de las mismas. Si se empieza pidiendo al niño que ayude mientras aún es muy pequeño, éste considerará estos quehaceres como una cosa normal de su vida cotidiana. Más tarde, se pueden hacer juegos en el momento apropiado, como decir: «¿Cuánto tiempo crees que tardarás en hacerte la cama? Preparados, listos, ¡ya! Fantástico, sólo has tardado cuatro minutos. Eres un ayudante

rapidísimo. Ahora puedes irte a jugar». De este modo se enseña a un niño de manera positiva que ayudar no quita mucho tiempo.

Supervisar

La mejor manera de asegurarse de que el niño cumple las órdenes correctamente es controlarlo mientras el niño hace la tarea? pero siempre de forma útil y positiva. Si se prefiere se pueden efectuar inspecciones cuando el niño ha terminado la tarea. El objetivo es no encontrar defectos aunque los padres deben asegurarse de que se han seguido las órdenes sin convertirse nunca en un antipático sargento.

Elogiar, elogiar, elogiar

Creemos firmemente que la clave para alentar al niño a seguir las órdenes de forma eficaz es ser positivo: se ha de actuar esperando que el niño obedezca y cuando lo haya hecho, dar una respuesta positiva. «Gracias por darme las gafas. Te lo agradezco mucho.» «Hiciste un trabajo perfecto limpiando tu habitación.» «Has guardado todos tus juguetes y libros y has limpiado el armario. Lo has hecho muy bien.»

Cuando sea posible? es conveniente asociar un quehacer bien hecho a una actividad que al niño le guste. Alternar el trabajo con la diversión. «Joey, después de haber guardado tus libros, ¿por qué no sales y vas en bicicleta o juegas a baloncesto?» o «Jessica, realmente hemos trabajado mucho en el jardín. Voy a preparar limonada y unas palomitas de maíz.»

La falta de respuesta ha de tener consecuencia

Si los padres han intentado métodos positivos y han sido ignorados, o bien si su hijo responde con un poco cooperativo «¿Por qué he de hacerlo?», la situación ha llegado a un punto en el que se han de aplicar consecuencias negativas para cambiar el modelo.

- Utilizar un tiempo de respuesta de cinco segundos. Si el niño ya ha ignorado previamente las órdenes paternas, se ha de introducir un tiempo Emite para que responda. Cuente hasta cinco. Si el niño no ha contestado y empieza a responder en el momento en que se ha terminado de contar, repita la orden de nuevo. Después dé al niño a escoger entre dos alternativas. Por ejemplo: «Joan, debes hacer lo que te he pedido, o bien yo te ayudaré a hacerlo» o «Debes limpiar ahora, Cassie, o te vas castigada y limpias después».

- Guiarlo con la mano. Si se escoge esta alternativa, repita las órdenes al final del periodo de cinco segundos y después «conduzca» al niño hacia la respuesta adecuada. Es decir, se coge de la mano al niño y se le pone en acción (ver sección 2.8 en relación a la sobrecorrección).
- Utilizar el tiempo fuera de juego o en el rincón. Durante un rato se puede utilizar el tiempo fuera de juego. Después, haga usted que el niño haga lo que se le había pedido. Para detalles de esta alternativa ver sección 2.7.
- Utilizar la sobrecorrección. Si el niño no sigue las instrucciones es que quizás no sabe cómo hacerlo y, por tanto, es conveniente hacerle practicar el quehacer repetidamente, supervisándolo.

¿POR QUÉ, POR QUÉ, POR QUÉ?

Los niños comienzan a preguntar enseguida. Sus primeras peticiones van dirigidas a los padres en forma de preguntas, puesto que los adultos controlan su entorno. También controlan la cantidad de información. Las conversaciones con el niño deben comenzar pronto, antes, incluso, de que el niño pueda entender realmente, desde el momento en que se coge al niño en brazos (¡incluso antes de que nazca!) y se convierten en un proceso continuo de interacción con él.

Las preguntas son naturales y normales y resultan una importante herramienta del desarrollo del niño. Deben contestarse al nivel adecuado de su comprensión, con una sensibilidad especial para el significado auténtico que hay detrás de ellas. Proporcionan a los padres los medios para educar e informar a la vez. Además el modo cómo se contestan estas preguntas influirá, más tarde, en las que el niño pueda hacer.

Una de las cosas más importantes que los padres pueden hacer para estimular el lenguaje y la curiosidad es contestar todas las preguntas de su hijo. Los niños entre dos y tres años hacen preguntas sobre todas las cosas, pero si los padres siempre están abiertos a charlar con ellos, sus preguntas se harán más maduras a medida que crezcan.

No obstante, algunos niños plantean en un corto espacio de tiempo, más preguntas de las que los padres pueden tolerar y además cada pregunta no puede tener una respuesta en el momento preciso en que es formulada.

Una vez la máquina de preguntar se ha puesto en marcha en los más pequeños, es casi imposible detenerla, especialmente si el niño no está-en

realidad pidiendo información, sino que utiliza las preguntas para atraer la atención o para evitar una situación, o para irritar a sus padres hasta sacarles de quicio.

Las siguientes alternativas son sugerencias de cómo contestar las preguntas de los niños de una manera práctica y de cómo los padres pueden afrontar los «porqués» cuando los niños los utilizan con fines negativos.

Utilizar el lenguaje para estimular su curiosidad

Mucho antes de que el niño empiece a hacer preguntas verdaderas, los padres deben entender que el niño pide información del mundo que le rodea. Hay que utilizar siempre un lenguaje normal, no infantil, para charlar con el niño de lo que se está viendo o haciendo, señalando siempre los objetos de los que se esté hablando. Es bueno mantener conversaciones como si el niño las entendiera. Los niños aprenden el lenguaje a partir del lenguaje.

Contestar el contenido de las preguntas

Escuche detenidamente la pregunta e intente contestar lo que realmente pide el niño. No se ha de murmurar simplemente la primera cosa que pase por la mente para detener el aluvión de preguntas. Por otra parte, tampoco hay que pecar dando una información excesiva.

Horario para porqués

Cuando los porqués se repiten demasiado, se ha de establecer un horario de porqué. Cheryl -se puede decir- «durante lo próximos cinco minutos puedes preguntarme lo que quieras. Después me tomaré un descanso. ¡Preparados~ listos, ¡ya!».

No permitir nunca que el «porqué» se convierta en desafío

Los niños más mayores utilizan a menudo el «porqué» como respuesta a las ordenes que no quieren cumplir. Para afrontar esto se deben dar órdenes muy claras. Si la respuesta es: «¿Por qué tengo que hacerlo?», repita la orden con una explicación corta y sucinta tal como: «Ahora es el momento de entrar porque es casi la hora de ir a la cama». Si el niño persiste:

- Utilice la técnica del disco rayado. Repita la respuesta a la pregunta reiterada siempre con las mismas palabras, tantas veces como sea necesario. Compruebe que el niño entre en casa.

- Utilice la ignorancia sistemática. Ignore la pregunta. Los padres deben decidir de antemano que lo que cuestiona su autoridad no puede preocuparles. En vez de responder a la pregunta debe reiterarse la primera afirmación. También resulta útil la técnica de relajación de 6 segundos (ver sección 2.10.).
- Complételo con un tiempo fuera de juego o de sobrecorrección. En función de la petición que se está cuestionando, estas dos técnicas habitualmente funcionarán. No obstante, si no es así, puede existir un problema de obediencia que exija un método intenso y paso a paso. Relea los capítulos I y 2. Defina los problemas tomando una postura en un momento dado. A veces puede ser conveniente pedir ayuda a un especialista para poner el plan en marcha.

EL NIÑO QUE NO ORDENA SUS COSAS

Muchos padres se quejan a menudo de que sus hijos parecen huracanes. Resulta asombroso que niños tan pequeños puedan alterar el orden de una habitación. A los niños les encanta desordenar y, de hecho, muy pocos son capaces de darse cuenta de que *hay* desorden; cuantas más cosas hay esparcidas para jugar, más divertido lo encuentran.

Pronto, no obstante, parece como si en el hogar los juguetes o las ropas se reprodujeran solos y los padres están constantemente regañando al niño para que limpie y ordene. Los padres terminan por hacer más cosas de las que deberían. Y lo más grave, el niño aprende que alguien más limpiará por él.

Cada miembro de la familia debe responsabilizarse de arreglar su propio desorden. Se ha de enseñar al niño a que comprenda la importancia de cuidar de sus posesiones y de poner todas sus cosas en su sitio. Se le recompensará cada vez que sea capaz de encontrar sus cosas cuando las necesite y el niño estará orgulloso de su pulcritud.

Muchas veces, no obstante, uno tiene que precisar que «el sistema consiste en que cada uno de nosotros se ocupe de sus cosas en casa». Lo ideal sería que esta norma formara parte natural de la vida del niño desde la más

temprana edad. Si esto no sucede así, se puede rectificar con algunas de las siguientes alternativas.

Planear de antemano

El orden ahorra tiempo y frustraciones y permite a los padres controlar su entorno. Por consiguiente es bueno invertir un poco de tiempo en preparar el espacio del niño para que le sea más fácil tenerlo arreglado.

- Destine sitios y espacios para sus pertenencias. Dígale que del mismo modo que él tiene una casa en que estar, sus cosas también la tienen. Es conveniente tener sitios separados para juguetes y juegos, para el equipo de deporte, para el material de dibujo y trabajos manuales. Las cajas de zapatos son de utilidad para las cosas más pequeñas y una caja bonita puede contener una colección preciosa. Para objetos de mayor tamaño las estanterías o armarios son de más utilidad que las cajas grandes para juguetes donde los juguetes están revueltos y, a menudo, se rompen. Para los jugare íes con varias piezas, los cubos de plástico apilables resultan ideales. Cualquiera que sea el arreglo elegido, el objetivo final es proporcionar un sitio para cada cosa.
- Haga que los sitios donde se guardan las cosas sean accesibles al niño. Revise la habitación desde el punto de vista del niño y asegúrese de que las estanterías, los armarios, las perchas y las barras de los armarios están puestas a una altura a la que el niño pueda llegar con facilidad.
- Señale los lugares. Marcar el lugar de cada objeto con una etiqueta, con papeles autoadhesivos o, incluso, con pintura para identificarlos. De este modo el niño también aprenderá uno de los objetivos de anotar y marcar.

Enseñar y supervisar

Es necesario dar pautas al niño y esto significa que los padres deben ser también pulcros y ordenados y supervisar su propio entorno. Los niños que nunca han ordenado sus cosas no van a cambiar por completo de la noche a la mañana, ni sabrán exactamente cómo hacerlo. Todos los niños, pequeños o mayores, necesitan saber cuáles son los criterios de los padres. ¿Es su lema «ojos que no ven corazón que no siente» o insiste--usted en que haya orden, incluso detrás de una puerta cerrada? Tenga en cuenta que el

niño aprenderá gradualmente lo que sus padres quieren y por lo tanto hay que ser realista en las expectativas.

- Prepárese a ayudar ocasionalmente. Incluso el niño más pulcro necesitará que se le ayude a ordenar los juguetes con muchas piezas para que no se pierdan. Una madre con un hijo de dos años, comentaba que le pidió que ordenara lo mejor que pudiera y al mismo tiempo que ella le prometía regresar para ayudarlo a guardar las piezas. El niño adquirió experiencia y al final llegó a hacerlo solo, sintiéndose enormemente orgulloso.

- Cree un hábito. Anime al niño para que recoja sus cosas tan pronto como haya terminado de jugar. Con los muy pequeños, usted recoge una pieza y el niño recoge otra mientras canta. «Así es cómo nosotros guardamos los juguetes, así es cómo nosotros guardamos los juguetes...». Una vez el hábito de recoger está dominado, el próximo objetivo es enseñar al niño a colocar los juguetes en su sitio. Si se comienza a hacer pronto, el niño tendrá la impresión de que forma parte natural del juego.

Proporcionar señales claras

Cuando se pretende que el niño limpie y ordene, se le ha de indicar clara y simplemente lo que se quiere que haga. «Marcy, por favor. recoge los juguetes y colócalos ordenadamente en tu estantería.» Se debe hablar con voz amistosa pero firme, nunca como si se dieran órdenes.

Si el niño no responde, repita la misma petición cinco segundos más tarde. Si el niño sigue sin reaccionar, puesto que lo ha oído dos veces, deben aplicarse consecuencias.

Completar con consecuencias

Para que las peticiones de los padres tengan sentido, el niño ha de saber que, si no hace lo que se le ha pedido, no se discutirá más tarde ni se hará la tarea por él. En lugar de esto, se aplicarán consecuencias específicas e inmediatas. Estas pueden ser el tiempo fuera de juego o en el rincón, el guiarle con la mano o la sobrecorrección.

Otro tipo de consecuencia es la requerida cuando los padres vuelven a casa y se encuentran que el niño no ha ordenado. Adviértale de antemano que las cosas que no ha recogido le serán embargadas durante un cierto tiempo e incluso pueden ser requisadas durante el resto de la semana. Coloque todas sus posesiones en una caja que también estará castigada hasta que sea el momento de devolvérselas, y asegúrese de que el niño entiende lo que ocurrirá si vuelve a dejar las cosas fuera de su sitio.

Utilizar elogios y refuerzos

La respuesta positiva es tan útil en esta situación como en otras. Siempre es conveniente elogiar los esfuerzos del niño cuando el comportamiento es bueno.

- Haga que el niño sepa cuán felices se sienten los padres cuando recoge sus juguetes. La próxima vez que se le encuentre haciéndolo por sí mismo debe decirse lo bien que está. Cuando encuentre lo que quiere inmediatamente porque está en su sitio, déle una palmadita en la espalda, y dígame que es maravilloso.
- Reforzar todos sus actos. «Lo has hecho muy bien sin que nadie te lo pidiera. Toma una galleta.» O «Vamos a jugar a tu juego favorito».

Prevenir e inventar

Se debe utilizar la imaginación para fomentar en el niño el sentido del orden.

- Emplear un cronómetro. Desafíe a los niños mayores para obtener el récord del mundo de limpieza y cronométrelos con un reloj de cocina o con un cronómetro.
- Pida que le den una sorpresa. A algunos niños les encanta sorprender a sus padres. Los padres dirán al niño que saldrán de la habitación durante cinco minutos. Cuando regresen quieren ver como éste, por arte de magia ha conseguido que los juguetes desaparezcan del suelo y estén colocados cada uno en su sitio.

- Inspeccione. Los padres simulan ser el mundialmente famoso detective Inspector Impecable que investiga y detecta todo lo que no está en su sitio. O se puede jugar al juego de Yo Espío, con los objetos que han de ser colocados en el lugar preciso.

- Utilizar el sacar y poner. Si al niño le gusta sacar todos los juguetes al mismo tiempo, indíquele que las normas han cambiado. A partir de ahora, cada vez que saque un juguete, primero debe devolver el otro a su sitio. Esto también es útil cuando dos niños juegan en la misma habitación. Cada niño escoge un juguete del que se responsabiliza para devolverlo después a su lugar.

- La norma de la reserva. Es especialmente útil con niños pequeños. Cada cierto tiempo se deben recoger los juguetes con los que el niño no juega últimamente poniéndolos en un sitio especial. Es el depósito de reserva. Cada semana, después de que el niño haya ordenado sus cosas, se le puede permitir que ponga un juguete en la reserva y saque otro de allí que, de este modo, tendrá un encanto especial.

EL NIÑO CON MALOS MODALES

«Joey, por favor, siéntate bien. No pongas los pies en la mesa.» «Denise, utiliza el tenedor y no las manos.» «Jonathan, por favor, no hables cuando alguien más está hablando.» ¿Le resultan familiares estas palabras? Los modales tienen una finalidad. Hacen las relaciones humanas más agradables, poniendo de manifiesto lo mejor de la gente con la que se está hablando y proporcionan una manera correcta de comportarse en determinadas situaciones. Lo fundamental es que la buena educación demuestra consideración hacia los demás.

Se puede ayudar al niño a desarrollar buenos modales mediante el ejemplo, indicándole por qué los buenos modales son importantes y mostrándole lo que debe hacer exactamente. Por otra parte, se ha de ser realista en cuanto a lo que se espera de su comportamiento, que siempre estará de acuerdo con la edad, estadio de desarrollo, aunque tampoco se ha de infravalorar su capacidad. Por supuesto es importante que utilice correctamente el cuchillo y el tenedor pero el objetivo a largo plazo es ayudar al niño a comunicarse positivamente con los demás de forma agradable y correcta.

Practicar lo que se predica

La buena educación comienza en casa y el niño aprenderá rápidamente cuando tenga modelos que imitar. Es conveniente echar una ojeada honesta a los modales propios y preguntarse si son los apropiados. Si sus modales, va sea con el niño o con otras personas, no son buenos, se ha de tener en cuenta que son los que aprenderá el niño, pese a que se le digan otras cosas. Actúe usted siempre como le gustaría que el niño actuara.

Atacar un mal hábito en un momento dado

Es mucho más eficaz enfocar un problema específico en un momento dado que intentar cambiarlo todo de una vez. Demasiadas observaciones de golpe pueden ser contraproducentes. Si «por favor» y «gracias» son para los padres actitudes prioritarias, es preferible ocuparse de esto antes que de otras cosas.

Pretender una buena educación y promoverla

Transmitir al niño buenas maneras es importante y forma parte de lo que se espera un padre. La mejor manera de hacerlo es elogiando al niño cada vez que demuestre buenos modales. Cuando sea necesario, se debe hablar con el niño de la mala educación de que ha hecho gala después de un incidente. Señálele al niño las personas que son corteses. Para conseguir que los niños pequeños hagan uso de buenos modales, se han de utilizar modelos.

- Para estar bien y sentirse bien, palabras mágicas. Puesto que los buenos modales muestran consideración hacia los demás, se debe animar al niño a ser considerado, a ser cooperativo, amable, buen oyente, cortés, etc. Para estar a gusto, el niño debe intentar que los demás estén a gusto. Cuando se acerque una ocasión apropiada indíquese al niño lo que puede decir o hacer para que los demás estén contentos. Por ejemplo: «Abuelita, ha sido una cena

extraordinaria». Esta es una manera estupenda de recordar al niño los buenos modales sin incomodarle, diciéndole justamente lo que tiene que decir. Sonría simplemente y dígame, «Eh, Marc, ¿y si quieres que Nlrs. Harris se sienta bien?» Propicie también que el niño diga «por favor» y «gracias», preguntándole por las palabras mágicas cuando se hace una petición o se recibe algo. El niño se sentirá satisfecho y esperará lo mismo de usted.

- Fije las normas de forma positiva. En lugar de decir al niño lo que no ha de hacer, indíquele lo que ha de hacer: «Por favor, habla sólo cuando tengas la boca vacía». «Ponte la servilleta en la falda.» «Habla cuando nadie mas esté hablando.»

- Desempeñe un papel. Enseñe los buenos modales practicando las formas correctas de comportarse en situaciones sociales. Haga una demostración. Intente alternar los papeles, dejando que el niño haga de adulto y usted de niño. También se puede actuar con algún amigo del niño. Invite a otros niños a una merienda o a una fiesta y explíqueles que todo el mundo se comportará con gran cortesía. A continuación practique sus mejores modales.

Utilizar el elogio

Si se elogia al niño cada vez que demuestra buenos modales, esto le animará a utilizarlos cada día. Es necesario que los padres pongan de manifiesto su satisfacción cuando el niño actúe de forma considerada y educada. «Ha sido encantador por tu parte ceder el asiento a Mrs. Fox.».

- Vigilar al otro. Se puede jugar a un juego con el niño que consiste en pescarle cada vez que no utiliza un comportamiento educado.

Después, se pueden hacer cumplidos mutuos.

- Ignorar/elogiar. Cuando hay más de un niño en la familia, se ha de hacer hincapié en el actuar correctamente. Elogie al niño con buenos modales e ignore al que no los utilice.

- Utilice señales silenciosas. Una señal especial o una palmadita en la espalda constituyen un elogio a los buenos modales del niño sin llamar la atención de los demás.

Utilizar técnicas de refuerzo

Haga un gráfico que ayudará a enseñar buenos modales al niño. Por ejemplo, si se está enseñando cómo comportarse en la mesa, marque en el gráfico todos los comportamientos necesarios para esto: la servilleta en el regazo, los cubiertos correctamente utilizados, el decir «por favor» y «gracias», el pedir permiso para levantarse cuando se ha terminado de comer, etc. Después de cada comida, el niño ganará un punto por cada comportamiento correcto. Déle al niño una recompensa, como por ejemplo su postre favorito, cuando durante toda una comida no se hayan producido equivocaciones. Cuando haya obtenido una semana completa de puntos, se le puede dar una recompensa más importante, como puede ser comer en un restaurante.

Corregir los malos modales

Para superar los malos modales que están ya profundamente establecidos, o bien se han copiado de otros niños, se puede intentar lo siguiente:

- Utilizar la práctica positiva. Esta técnica ayuda al niño a darse cuenta de que es más fácil hacer algo correctamente desde el primer momento. Si el niño no dice «por favor» se le obligará a utilizar estas palabras diez veces de manera correcta, «Jenny, por favor, pide diez cosas utilizando la expresión «por favor», gracias».
- Utilizar consecuencias naturales. Si el niño no utiliza buenas maneras en la mesa, en casa, la consecuencia lógica será que no podrá comer fuera hasta que no modifique su comportamiento. O si el niño no permanece sentado durante toda la cena, no tendrá una segunda oportunidad de cenar más tarde. Se saltará la cena de esta noche o cenará únicamente un plato de cereales.

EL NIÑO QUE PINTA EN LAS PAREDES Y EN LOS MUEBLES

Cada vez que Marvin, de dos años de edad, estaba lejos de la vista de sus padres, se le podía encontrar redecorando las paredes de la casa con uno de sus creativos y originales dibujos. Su madre le había dicho que no lo hiciera miles de veces pero Marvin persistía. La madre acudió a los autores de esta obra en busca de consejo, para saber cómo actuar frente a este comportamiento, entre otros. Se le indicó lo siguiente. Obviamente, a los

niños como Marvin se les debe indicar dónde está o no está permitido escribir y los niños han de entender el significado exacto de las palabras de los padres.

Enseñarle dónde pintar

Es importante enseñar al niño dónde puede y no puede escribir. Se puede dar una vuelta por la casa junto al niño señalándole los lugares correctos y los sitios inapropiados y, si el niño es lo suficientemente mayor, explicándole por qué.

Proporcionar alternativas

Es la clave para modificar el comportamiento. A los niños les encanta escribir y dibujar y, para ello, es importante que tengan la oportunidad de hacerlo.

- Suministrar material de dibujo. Créales un espacio en el que se colocará variedad de materiales que el niño puede utilizar por su cuenta cuando tenga el apremio de dibujar. Limite los lugares donde el niño pueda trabajar -la mesa de la cocina, un pupitre, el suelo de su habitación- y enséñele al niño que estos son los únicos lugares donde puede dibujar. Si se encuentra material de dibujo en otro lugar de la casa se le requisará durante un cierto periodo de tiempo.

- Proporciónale material para escribir. Papel, material viejo de escritorio, cartas, sobres, libros de notas, rotuladores, lápices, plumas, etc., en un sitio especial para que los utilice solamente el niño. Anime al niño a «escribir» aunque no sepa. El niño, si tiene la oportunidad de intentarlo, a menudo inventará su propia forma de escribir antes de poder leer. Los niños más pequeños pueden decir en voz alta lo que se les ocurra y los padres lo escribirán por ellos. Los niños más mayores pueden escribir notas de agradecimiento o hacer la lista de la compra. Se les puede sugerir recortar tiras de cómics del periódico y que escriban debajo lo que se les ocurra.

- Disponga de otros sitios para escribir. Otras alternativas para escribir y dibujar pueden incluir pizarras y otras superficies que puedan borrarse, un rollo de cinta de la calculadora, viejos bloques de papel, las caras no escritas de sobres de correo, libretas mágicas que borran lo que se ha escrito, y pizarras que se borran solas. Para el niño al que le gustan las superficies amplias, abiertas, como las paredes, prepare un rollo de papel de embalar como

superficie de dibujo. O deje que utilice tiza en la acera o en la calzada, frente a la casa.

Hacer de supervisor

No siempre es posible o, incluso, no siempre necesario pero es obvio que los padres pueden evitar el comportamiento destructivo del niño. Nosotros creemos firmemente que enseñando formas constructivas de jugar se puede prevenir el problema al redirigir las energías del niño. Trabaje con el niño en sus proyectos artísticos y vigile su juego hasta estar seguro de que el niño conoce los sitios apropiados donde desarrollar su creatividad.

Utilizar consecuencias naturales

Si el niño continúa dibujando en la pared o en los muebles, los padres deben enseñarle que su comportamiento no es aceptable. Si continúa, se han de imponer consecuencias.

- Contenga al niño con las manos. Si los padres encuentran al niño escribiendo sobre una superficie inadecuada, deberán exclamar un firme «¡no!» y asir sus manos durante 30 segundos apretándolas para que no pueda continuar. Manténgalas simplemente en un firme y desagradable apretón que permita al niño comprobar que los padres no aprueban lo que está haciendo y que debe parar.

- Utilice la sobrecorrección. Indique al niño que ha puesto la pared perdida y que tiene que limpiarla. Coja sus manos y guíelas mientras limpia. Después diga: «Oh no, ahora hay una mancha más clara en la pared, tendrás que limpiarla toda para que no se note». Siga vigilando o guiando manualmente todo el proceso de limpieza hasta que el niño esté cansado. Déjele descansar un rato. Comience de nuevo. Explíquele una vez más que no debe escribir en la pared.

- Utilizar el tiempo fuera de juego. Si el niño persiste en este comportamiento molesto, siéntelo en una silla en otra habitación durante un tiempo determinado como consecuencia de su comportamiento.

EL NINO QUE NO QUIERE ACUDIR

¡Alyson, es hora de cenar!, Alyson, la cena está lista. Se está enfriando.
¡AlySon. entra ahora o habrá problemas!» Los minutos pasan y finalmente, después de diez minutos adicionales de bicicleta Alyson aparece en la

puerta. Esta **escena resulta familiar**. Algunos niños están siempre en desacuerdo con sus padres o demasiado sumergidos en lo que hacen para oírlos. Cualquiera que **sea la razón**, no cumplen los deseos de sus padres, ya sea que éstos quieran que acudan a bañarse, a cenar o a acostarse. El niño los ignora. Los padres se sienten indefensos, víctimas del poder del juego de sus hijos.

Ser claros respecto a lo que se espera del niño

Planee de antemano y dígame al niño exactamente lo que se espera que haga: «Martha, espero que vengas a comer dentro de diez minutos». Se ha de determinar previamente cómo el niño determinará la hora, llevará un reloj oír la campana de la cena o un silbato o regresará tan pronto como haya dado la vuelta a la manzana.

- Advierta. Algunos niños necesitan cinco minutos de advertencias para estar dispuestos a acudir. Dígame que habrá un aviso de cinco minutos y que cuando se indique que es la hora se habla en serio.
- Asegúrese de que lo que se espera es factible. No espere que un niño se vaya a la cama cinco minutos antes de que su programa favorito finalice. Cuando se anuncian las normas se debe estar convencido de que el niño las entiende y que está conforme en acudir al ser llamado. Enséñele la hora en el reloj, indicándole cuánto tiempo tiene, si le parece importante. El niño ha de saber que los padres pretenden que acuda a la primera señal.

Utilizar elogios y refuerzos

Cuando el niño atiende y acude puntualmente, es importante acordarse de elogiarlo por su diligencia. La próxima vez que quiera ir a casa de un amigo, recuerde su previo comportamiento ejemplar, diciendo: «Sí, puedes ir a casa de Sean. puesto que la última vez te acordaste de acudir puntualmente.» O «Ya que has ahorrado tanto tiempo siendo puntual últimamente, creo que esta noche podríamos ir al partido de baloncesto después de cenar».

Utilizar consecuencias naturales Si ninguna de estas tácticas funciona, se deben adoptar las consecuencias naturales. Escoja algunas de las que se sugieren a continuación y procure cumplir lo elegido.

- Pierda tiempo. Si el niño llega diez minutos tarde porque no dejó de jugar a tiempo, se le pueden recortar diez minutos del tiempo de

jugar al día siguiente. O se le obliga a sentarse a la mesa diez minutos antes en la siguiente comida. Si permanece quince minutos al teléfono una vez se le ha llamado, se le restringe el tiempo de teléfono en la siguiente llamada, o el derecho de usar el teléfono durante el resto del día.

- Comience sin el niño. Suponiendo que el niño se retrase sistemáticamente comience a comer puntualmente, dejando que el niño se coma los restos solo. O probar unas cuantas noches de cereales y leche después que todos los demás hayan terminado de cenar.

- Pague el tiempo. Cada minuto de retraso será restituido con el cumplimiento de una tarea de la cual normalmente el niño no es responsable.

Utilizar la práctica positiva

Para infracciones repetidas, consiga que el niño practique diez veces acudiendo cuando se le llama o suena la señal. Si habitualmente se hace sonar una campana para la cena, es conveniente que el niño practique, respondiendo al sonido desde sitios dentro y fuera de la casa. Cronometre la aparición del niño. Después, hágale practicar de nuevo y dígame: «Mucho mejor, pero necesitas practicar más». La repetición le ayudará a recordar que la próxima vez que se le llame, el acudir inmediatamente hace que las cosas sean más fáciles.