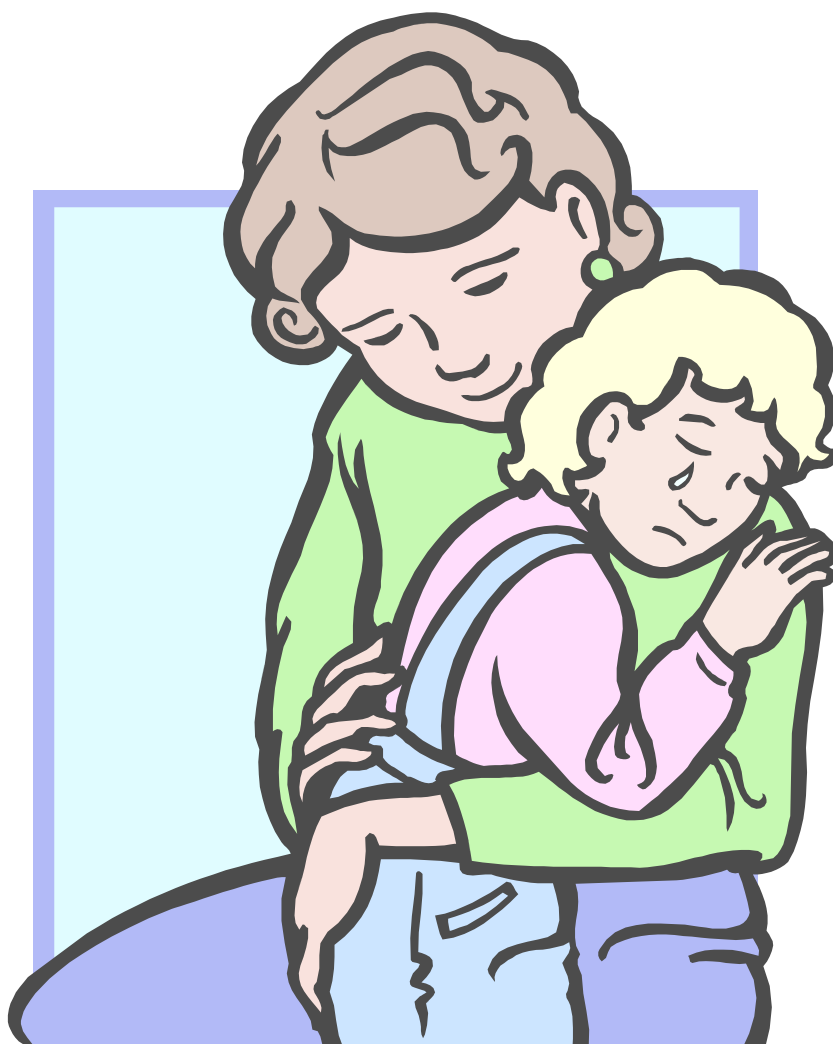




TECNICAS BÁSICAS DE LA DISCIPLINA

"Para la mayoría de los padres disciplina equivale al castigo y eso no es cierto."

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

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

Hay mucho que enseñar a un niño -valores, creencias y técnicas- y se requiere tiempo. Además, el niño no estará siempre dispuesto a aprender la lección. Por ello se sugiere que:

1. Los padres aprendan a relajarse, de ese modo podrán afrontar acontecimientos imprevistos y esfuerzos baldíos con más calma y más eficacia.
2. Hay que examinar metas y necesidades del niño para saber lo que se puede esperar.
3. Se debe hacer lo posible por ser constante y consecuente, diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, y mantenerse firme en ello. Y finalmente,
4. Se debe mantener una actitud positiva ante el oficio de padre, reteniendo en la mente una imagen de cómo se quiere que el niño actúe y acordando indicarle los comportamientos que se consideran inaceptables.

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

Las técnicas básicas para educar que se exponen detalladamente en este capítulo, y que se usan repetidamente en las soluciones que se dan a lo largo de los siguientes apartados son la base de **Portarse bien**. Se deben comprender a fondo antes de empezar a aplicarlas para llegar a ser un padre más seguro y eficiente y para que el niño tenga la buena conducta que el padre admira.

CÓMO ELOGIAR

"Consideramos que este apartado es uno de los más interesantes de las técnicas que tenemos que emplear con los niños"

Es fácil para los padres centrar su atención en lo que los niños hacen mal y no darse cuenta de lo que hacen bien.

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

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

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

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

Elogiar el comportamiento y no la personalidad

Cuando los padres nos consultan porque están teniendo problemas en la relación con su hijo, muchas veces están tan exasperados que no tienen nada positivo que decir del niño. Describen su personalidad con términos tales como rebelde, vago y egoísta. Este es un círculo vicioso que no conduce a ningún sitio. Puede cambiarse su conducta y ahí debe estar el objetivo. **La personalidad es más resistente a los cambios.** Si se centran los esfuerzos en la conducta, es mucho más probable que se pueda llegar a la meta propuesta.

No se debe decir, «¡Eres una niña buena!» que conlleva el mensaje de que el objetivo es ser bueno siempre, lo cual es una expectativa imposible de cumplir. En lugar de esto se debe decir «Me gusta cómo has hablado a la abuela». Por muchas veces que se diga «niño bueno» o «niña buena» el niño no se formará un concepto positivo de sí mismo, a no ser que tenga respuestas específicas a las propias conductas correctas, ya que la imagen de sí mismo está hecha de sus logros.

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

Usar elogios concretos

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

Cuando los padres tienen dificultades para manifestar algo positivo de su hijo, se les pide que mantengan un registro de buenas conductas, donde apuntarán todo lo que el niño hace correctamente. Algunos padres exclaman: «¡Las páginas estarán en blanco!», pero, normalmente, se asombran de ver cuántas conductas positivas pueden anotar y cuánto les ayuda para aprender a elogiar al niño.

Elogiar los adelantos

Se debe empezar a elogiar cada pequeño paso dado hacia la conducta deseada, procurando atrapar al niño en un buen comportamiento elogie cada progreso, por pequeño que sea. Al principio se le elogiará por recoger un juguete aunque los demás sigan en el suelo. O supongamos que el niño está acostumbrado a que se le atienda enseguida y no deja terminar una conversación telefónica sin interrumpir. La primera vez que espere treinta segundos, es bueno hacer una pausa en la conversación y darle las gracias por no interrumpir. Hay que responder al niño antes de seguir hablando. A la siguiente oportunidad, se debería esperar un poco más antes de hacer la pausa para darle las gracias a fin de que su espera sea «moldeada». Es mejor empezar con objetivos modestos a fin de alcanzar la meta propuesta.

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

Elogiar adecuadamente

Para suscitar la respuesta requerida, **el elogio debe ser adecuado.** Abrazos, besos y otras señales físicas de afecto junto con las palabras correspondientes son muy eficaces. Sin embargo, a algunos niños un poco más mayores les gusta ser elogiados discretamente y en ese caso es mejor mantener una cuenta silenciosa o usar signos secretos especiales. Un guiño o levantar el pulgar le indicará, sin llamar la atención excesivamente, que se ha notado su comportamiento. Más tarde, hay que manifestarle lo bien que lo ha hecho.

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

Lo que queremos decir es que deben ustedes juzgar las reacciones de su propio hijo a los elogios para ver si están actuando de la mejor manera posible con él.

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

Hay que recordar **que todo el mundo se cansa de las cosas buenas si se tienen demasiadas**. Las mismas frases utilizadas una y otra vez perderán su efecto. Hay que ser creativo. También puede serlo que el niño oiga que usted le elogia delante de un amigo.

Para realzarlo más, se pueden acompañar los elogios de un premio, sólo de vez en cuando.

Elogiar inmediatamente

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

El espacio entre la acción de un niño y la respuesta del padre se puede llenar con un gesto si es necesario, todo ello se puede anotar en una libreta y si el niño es grande se le puede enseñar de vez en cuando.

Combinar elogios con amor incondicional

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

COMO IGNORAR

Un modo eficaz de eliminar comportamientos específicos que irritan es simplemente ignorarlos. Puede que, al aplicar esta técnica, le parezca que no está haciendo nada en absoluto para cambiar las cosas, pero comprobará cómo al ignorar sistemáticamente ciertos comportamientos, y actuando como si no existieran, se consiguen resultados asombrosos. Cuando quieren, los niños hacen cualquier cosa para conseguir la atención total e inmediata de sus padres. Saben exactamente lo que más les puede alterar o irritar especialmente en los momentos más delicados, en el recibidor de la casa justamente cuando llegan los invitados, por ejemplo, o cuando se está hablando por teléfono 0 en la caja del supermercado. Si se puede ignorar el comportamiento irritante cada vez que se produzca, el niño dejará de actuar de ese modo.

La ignorancia sistemática es el arte de ignorar los comportamientos que desagradan y prestar atención positiva a los que agradan. Nunca se debe hacer una cosa sin la otra. Sin embargo, antes de intentar esta estrategia, valore usted el comportamiento y decida si se puede ignorar sin problemas. Es evidente que no se pueden ignorar conductas peligrosas como correr por la calzada o subirse al frigorífico y tampoco se pueden ignorar acciones intolerables como pegar y morder.

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

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

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

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

Los padres no deben empezar con algo que no van a ser capaces de ignorar durante mucho rato; es preferible no empezar

«¿Qué es lo peor que puede ocurrir?» «¿Podré soportarlo?» ¿Podrá la madre aguantar los gritos de su hijo en el supermercado pidiendo donuts mientras el público se vuelve a mirarla con muestras de indignación ante su dureza? Si el niño dice palabrotas delante de la abuela, ¿será capaz el padre de hacerse el sordo? Si no, es mejor elegir otra opción para hacer frente a este comportamiento.

La ignorancia es particularmente eficaz en conductas que han sido previamente alimentadas por la atención del padre y no funcionará bien con aquellas conductas que sean normales a ciertas edades o en etapas de desarrollo

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

La próxima vez, en lugar de esto intente salir de la habitación. Puede llegar a ser muy efectivo.

No prestar atención al comportamiento

No se debe reaccionar al comportamiento indexado de ninguna manera, verbal o no verbal. No hay que decir nada al respecto. No se debe mirar al niño cuando esté actuando. No hay que mostrar ninguna expresión facial o hacer gestos como reacción a ello. Se debe mirar a otro sitio, hacer como si se estuviera ocupado en otra cosa, salir de la habitación. Si no se puede salir, hay que apartarse disimuladamente todo lo posible. Se debe continuar tanto tiempo como el niño prolongue su comportamiento.

Esto no significa tratarlo fríamente, ya que esa es otra forma de atención. Simplemente se debe simular que se está tan concentrado en lo que se está haciendo que uno no se da cuenta de nada.

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

Esperar que los comportamientos empeoren antes de mejorar

Incrementara la intensidad, volumen y frecuencia de sus actos hasta saber que obtendrá respuesta. Pero no hay que abandonar. No le deje dar por sentado que sus travesuras van a llamar la atención como lo habían hecho antes.

Aunque las pataletas y las quejas parecen durar una eternidad, se pueden medir en segundos e incluso minutos. En el espacio de pocos días, se podrá comprobar cuándo la conducta se intensifica y cuándo va disminuyendo.

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

Reforzar las conductas deseables

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

USO DE LA TECNICA DEL DISCO RAYADO

No intente razonar con un niño que rechaza el «no» como respuesta. Este niño ha aprendido que su perseverancia da resultados y que si él persiste los demás ceden al final. El repetir varias veces «Pero, ¿por qué no puedo?» puede convertirse en algo muy molesto, especialmente si ya se le ha contestado varias veces. No hay que enfadarse, esto conduce la mayoría de las veces a un sentimiento de culpa en lugar de al éxito. Tampoco hay que ceder. Si el ignorar no encaja con el carácter de algunos padres o si no es factible en ciertos momentos, hay que intentar la técnica del disco rayado. Esto significa que hay que responder con una versión adulta de la misma conducta.

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

No importa lo creativos que se vuelvan los argumentos de Brian, repita sólo «No comerás nada antes de la cena». Esta técnica es más efectiva cuando se simula prestar

poca atención a las quejas. Los padres deben continuar lo que estaban haciendo, cantando la respuesta cada vez que el niño ruegue de nuevo.

Se obtienen resultados interesantes. El niño puede reaccionar primero enfadándose. Puede hacer una rabieta, gritar o quejarse. Pero sus peticiones irán disminuyendo porque se cansará de pedir y obtener siempre la misma respuesta. Si su comportamiento es tan malo, que se hace necesario tomar medidas, aplicar la técnica del tiempo fuera de juego o en el rincón. No hay que perder la calma.

COMO RECOMPENSAR

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

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

Hacer un cuestionario

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

Variar las recompensas

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

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

Cumplir siempre

Se deben entregar siempre las recompensas inmediatamente. Para el niño, el incumplimiento o el retraso al entregar una recompensa prometida, suponen una traición. No se deben hacer promesas que no se pueden cumplir y tampoco haga cambios.

Recuerde: se necesita tiempo

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

Los padres han de definir con exactitud lo que quieren que el niño haga más a menudo. Con la máxima precisión que sea posible, se debe definir qué debe hacer para obtener la

recompensa. No hay que decir «Debes ser más responsable» sino: «Por favor, hazte bien la cama por las mañanas».

- Recompense los progresos iniciales con recompensas inmediatas o diarias. La capacidad del niño de adquirir premios debe ser el doble al inicio del plan. La primera vez que guarde correctamente sus juguetes, puede ser recompensado con una pegatina, además de un punto de una recompensa que vale cinco puntos. Utilice marcas o estrellas en un gráfico para anotar los puntos, o deje que el niño coloree una parte del cohete. Las medidas visuales son más importantes cuanto más pequeño es el niño. Incremente gradualmente los requisitos, a medida que el niño haga progresos. Por ejemplo, si la meta es que el niño ordene los juguetes en su sitio cuando haya terminado de jugar, al principio hay que darle una recompensa inmediata cuando ordene un juguete. Cuando ya haya obtenido varias recompensas, habrá que cambiar el criterio, para que tenga que ordenar dos o tres juguetes para obtener la recompensa. Con el tiempo, hay que ir incrementando lo que se espera del niño todavía más para dar forma a la conducta del niño, pero no hay que hacer cambios demasiado rápidos.

No hay que aceptar un comportamiento mediocre una vez que padres y niño han aceptado la apuesta..

- Hay que ir eliminando gradualmente las recompensas diarias. Entregue las recompensas diarias en día alternos, y después del tercer día, hasta llegar a recompensar sólo excepcionalmente.

Mientras tanto se debe elogiar y dar ocasionalmente pequeñas recompensas para reforzar la nueva conducta.

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

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

Es imposible cambiarlo todo de golpe y el intentarlo agobiaría a todos los implicados. Tomar un problema cada vez, e ir añadiendo los otros de forma apropiada. Jaime, uno de nuestros pacientes, tenía problemas matutinos. Se levantaba tarde, no quería hacerse la cama y no le quedaba tiempo para desayunar. Primero se atajó el problema de levantarse tarde. Cuando empezó a levantarse regularmente, con el despertador, se añadió al gráfico el hacer la cama y el criterio para ganar un punto incluyó, a partir de entonces ambas conductas. Cuando dichas conductas fueron modificadas, se añadió el desayuno a la lista.

Ser muy firme hasta que la conducta haya quedado establecida

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

CÓMO CORREGIR

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

Sería maravilloso poder educar a los niños utilizando sólo técnicas positivas, pero no es posible. Para enseñarles patrones de conductas deseables, hay que hacer uso de las consecuencias positivas y negativas.

Martita de tres años, se sube a una silla para coger un vaso. Su madre la baja de la silla y la riñe por haber subido. Heather se echa a llorar y dice «Ya no lo volveré a hacer, mamá». Esto es correcto de momento, pero ¿ha aprendido que hay tazas más abajo o que la próxima vez debe pedir ayuda? Aprendió lo que no debe hacer, pero no lo que debe hacer en el futuro. Además los efectos de disciplina ocasional son buenos pero cuando se usa un tipo de disciplina a menudo, pierde eficacia.

Este es el clásico efecto de la adaptación y es una de las razones por las que no recomendamos el pegar como una forma de disciplina. Se sugiere seguir los siguientes puntos básicos:

Elegir un tipo de disciplina que reduzca la conducta no deseada

La disciplina es solamente eficaz si hace que disminuya la probabilidad de que una conducta inapropiada se repita. Esto es especialmente cierto si recibe pocos elogios por sus acciones positivas.

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

El consejo de los autores es el de observar los efectos que tiene el tipo de consecuencia. Si la conducta indexada decrece, entonces la consecuencia es efectiva. Si no es así, no vale la pena repetir la acción. Hay que probar otra

Use las consecuencias con moderación

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

Use las consecuencias combinado con técnicas positivas

Cuando se escoge la consecuencia, asegúrese de que se está proporcionando también disciplina positiva. Para animar al niño a actuar de la forma deseada, se deben definir, enseñar y recompensar las conductas positivas que se quieren establecer. Si se corrige a un niño por correr de un lado a otro de la calle, hay que enseñarle también a pararse,

mirar y escuchar antes de cruzar la calle. Elógiele por quedarse en la acera o por mirar cuidadosamente antes de cruzar la calle. Esto hará que la consecuencia por comportamientos indeseados sea más eficaz.

No retrase la consecuencia

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

Explique siempre las consecuencias

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

Sea firme

La consecuencia no es solamente repentina, sino que también es predecible. Debe darse siempre y en cada ocasión en que ocurra la mala conducta. Si se le ha dicho al niño que si tira un módulo de construcción lo perderá, se le debe quitar el módulo inmediatamente después de que lo haya tirado.

No amenace en vano

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

Dar una oportunidad para la buena conducta

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

Como principio por la ley, **no se recomienda el castigo físico.**

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

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

COMO USAR LA TÉCNICA DE MANDAR A UN NIÑO AL RINCON

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

Elegir cuidadosamente el rincón o fuera de juego

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

Explicarle al niño las reglas de estar en el rincón

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

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

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

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

Añada minutos si hay resistencia

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

Añadir consecuencias de apoyo para la resistencia excesiva

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

Utilice el reloj de cocina

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

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

Cuando el tiempo se cumpla, se debe hacer que el niño haga lo que se le pidió que hiciera antes de comenzar el tiempo fuera de juego o que adopte el comportamiento apropiado. Cuando coopere, se le debe elogiar cálida

Adoptar el procedimiento para niños más mayores

Aunque el tiempo fuera de juego o en el rincón funciona mejor con niños de edades entre dos y doce años aproximadamente, los mismos principios se aplican para el encierro en casa u otras formas de tiempo fuera de juego más apropiadas para niños mayores. Breves períodos de encierro o apartamiento son mejores semanas o meses y siempre pueden ser reactivados si el niño cae en sus antiguos hábitos. Por ejemplo, si bajan las notas de un chico, se le puede tener disciplinado en casa durante unos días hasta que muestre que está estudiando más y más constantemente. Si flojea una vez se haya levantado la consecuencia, se puede volver a aplicar. Si el niño abusa del teléfono, se le puede prohibir que haga o reciba llamadas esa noche. A la noche siguiente se pueden restablecer las reglas para el uso del teléfono y lo puede intentar de nuevo. Cuanto más corto sea el periodo de la consecuencia, más motivado está el niño y más justo le parece éste.

CÓMO USAR LA SOBRECORRECCION

La sobrecorrección, tal como fue utilizada por el doctor Nathan Azrin, psicólogo, es un potente conjunto de técnicas preparado para acabar con los comportamientos indeseables persistentes. Utiliza consecuencias naturales para romper con los malos hábitos y para enseñar comportamientos apropiados al mismo tiempo. Es una

alternativa extremadamente eficaz en lugar de gritar, regañar, o cualquier otro tipo de disciplina que se utilice para tratar de hacer que los comportamientos desagradables o difíciles se conviertan en aceptables. Funciona bien para comportamientos irritantes comunes y hábitos nerviosos graves e incluso en comportamientos agresivos y posiblemente dañinos. Cuando se utiliza la sobrecorrección, se obliga al niño a «deshacer» el perjuicio que ha causado y después se le hace practicar (practicar y practicar) la manera correcta de realizar la tarea o lo que se le pida. El niño repite el «antídoto» hasta el punto que no quiere repetir más el comportamiento indeseable. Mientras tanto el padre debe ignorar la resistencia, los llantos, las rabietas y seguir firme hasta el final. Puede que esto no resulte fácil, pero es esencial.

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

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

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

A veces la sobrecorrección hace maravillas con conductas que se acercan a la obsesión. A Cathy, una activa niña de cuatro años, le fascinaban los interruptores y enchufes eléctricos, jugar con conmutadores, desenchufar aparatos eléctricos, y poner en marcha trituradores y ventiladores. Sus padres se habían encontrado todas las luces encendidas a altas horas de la noche y el frigorífico descongelándose tranquilamente al mediodía. La disciplinaron y se lo impidieron pero nada funcionó por mucho tiempo.

Esta poderosa técnica se sugerirá a lo largo de los demás apartados. A continuación se explica cómo aplicarla:

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

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

2. Obligue al niño a practicar comportamientos positivos

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

3. Supervise la sesión de prácticas

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

4. Utilice las manos para guiarle si es necesario

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

5. Elogie y refuerce la obediencia

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

CÓMO ESCUCHAR Y HABLAR CON EL NIÑO

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

Los niños no nacen sabiendo cómo expresar sus pensamientos y sentimientos apropiadamente. Ni tampoco están automáticamente preparados para escuchar lo que los padres les dicen y seguir sus directrices. Hay que enseñarles a expresarse y a escuchar a los demás. A menudo los padres también necesitan mejorar sus habilidades comunicativas.

Primero, unas palabras de advertencia:

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

- **Se deben alterar las tácticas según la edad y madurez del niño.**

Un error Importante que cometen muchos padres es hablar demasiado. Emplean sus habilidades comunicativas en una etapa demasiado temprana de la vida del niño, usando las palabras antes de que el niño quiera escuchar o sea capaz de comprender.

TÉCNICAS BÁSICAS DE LA DISCIPLINA

Es cierto que los padres deben empezar en una etapa temprana a construir una base para comunicarse con el niño, pero no se pueden esperar resultados hasta más tarde. Pasar de más consecuencias con menos palabras, a más comunicación con menos consecuencias es apropiado a medida que el niño entra en la adolescencia. En ese momento, los padres tendrán cada vez menos control sobre las consecuencias en la vida de su hijo. Los padres que tratan siempre de razonar con un niño muy pequeño, comprueban que el niño se hace más y más difícil al ir creciendo. Luego, cuando empieza a actuar como un adolescente, intentan ponerse duros con las consecuencias fuertes. Pero el adolescente que sólo está acostumbrado a las palabras a menudo se rebela contra las nuevas restricciones más que el adolescente normal.

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

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

Escuchar a través del comportamiento

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

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

Cuando el niño empieza a actuar de una forma distinta, es posible que no se trate de una nueva etapa de su desarrollo. Quizás intente comunicar algo.

Definir sentimientos

Con niños pequeños, la mejor es ayudarle a definir sus emociones. Decirle que es normal que se sienta «molesto» y que cuando se siente así, debe pedir ayuda. Se debe añadir una consecuencia, tal como, «cuando tires las cosas no las volverás a ver durante dos días».

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

El proceso de enseñar a un niño a identificar y expresar sus sentimientos supone años y mucha insistencia. Pero habrá muchas oportunidades para ayudarle a interpretarlos. A medida que se vaya haciendo mayor, se debe empezar a ser una

especie de detective en lugar de dar la definición solamente: "Suenas como si estuvieras enfadado con Jesús", o, «Parece que te preocupa algo. ¿Qué crees que es?» Luego, tras una corta charla, quizás el niño informe que está «celoso» de Jesús porque tiene más éxito con la gente. El identificar los sentimientos es una habilidad que necesita refinarse, así que hay que ser paciente.

Tiempo para escuchar

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

Se debe permitir a los niños que cuenten sus experiencias cotidianas y sus sentimientos a sus padres, que se sientan libres para darles detalles de lo que les está ocurriendo no basta con mantener alguna conversación profunda de vez en cuando.

La comunicación no es sólo una cuestión de calidad, sino también de cantidad. Este es un punto extremadamente importante y nunca se hará bastante hincapié en ello. Una gran conversación nunca compensará años de silencio.

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

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

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

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

Préstele la máxima atención. Diga al resto de la familia que no moleste, acuda a un lugar privado y actúe como si tuviera todo el tiempo del mundo para escuchar. Preste al niño la misma atención que la que se prestaría a un amigo que viniera a hablar de un problema importante.

Inicie la conversación. Algunas veces, cuando los niños quieren hablar, les cuesta mucho arrancar. De modo que pueden ser de ayuda frases como «Hablemos» o «Dime lo que te preocupa». Pero cuanto más específicas sean las frases de apertura, mejor. Se puede decir, por ejemplo, «Cuando llegaste del colegio hoy parecías muy triste. ¿Me

quieres contar qué te ha pasado?». Si el niño indica que, en efecto, pasó algo en la escuela pero no quiere hablar de ello en ese momento, debe saber que habrá tiempo para hablar más tarde.

Si el niño suele responder con un pequeño empujón adicional, hágalo suavemente para ayudarlo a arrancar. Intente contarle un cuento o lea un libro, verdadero o ficticio, sobre una situación similar. A veces la mejor manera de ayudarlo a empezar es sentarse abrazándolo y esperar tranquilamente a que arranque.

Mantenerla. Una vez que se ha comenzado, utilice todos los medios para mantener la conversación viva. Los adultos tienen la tendencia a dar soluciones, consejos, o incluso a hacer discursos a los niños.

Hay que resistir la tentación. Muchos niños se quejan de que no pueden comunicarse con sus padres porque cada vez que lo intentan, se les lanza un discurso. ¡Simplemente hay que escuchar! Utilice preguntas para suscitar la confianza y para que el niño continúe hablando. «¿Y entonces qué pasó?» «¿Qué dijo?». O bien haga afirmaciones de apoyo que muestren comprensión por lo que el niño siente. «Seguro que eso te enfureció a mí me habría herido mucho si me hubieran hecho eso.» O incluso exclamaciones cortas como «¡Oh no!» o «¡Aj!» pueden hacer avanzar la conversación. Trate de que el niño refleje lo que está haciendo, como una forma de persuadirle para que comparta sus sentimientos. Desarrollada hace muchos años por el Dr. Carl Rogers, esta técnica es utilizada por muchos terapeutas que trabajan tanto con niños como con adultos. También fue denominado «**escuchar activamente**»

El escuchar activamente significa repetir al niño lo que ha dicho o interpretarlo. Si el niño dice, «Billy me ha pegado», el padre responde, «¡Te ha pegado!». A continuación, para conocer sentimientos más profundos, los padres pueden responder con algo como: «Billy es tu mejor amigo, seguro que te hirió especialmente el que fuera él quien te pegara». Aunque no se acierte, incluso una interpretación poco exacta provocará, normalmente más respuestas por parte del niño. Sígale el hilo al niño como un científico simpático y un amigo en lugar de un policía haciendo una interrogación. Los padres han de pensar que se deben poner a la altura de la visión del mundo que el niño tiene, no necesariamente de la «verdad» exacta sobre lo que ocurrió.

No hay que exagerar ésta o cualquier otra técnica. Si se repite cada afirmación que el niño hace o se hacen demasiadas preguntas, quizás el niño se sienta incómodo o se interrumpa. Haga saber al niño que se aprecia su esfuerzo por compartir. Cuando el niño habla a sus padres de acontecimientos importantes de su vida, éstos deben expresar que les parece fantástico. Se le puede decir simplemente «Gracias por contarme esto». O quizás, «Sé que te habrá sido difícil hablar de eso. Me alegro de que sientas que puedes hablar conmigo cuando algo te está preocupando». Otra manera de compartir los sentimientos es abrazarlo.

Cómo hablar al niño

Si los niños se hacen los sordos continuamente cuando se les pide algo no es porque sean sordos. Se trata de una tendencia a desconectar hasta que el volumen de la voz

paterna llega a un punto crítico determinado en el que el niño sabe que la cosa se está poniendo seria.

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

Establecer un contacto visual

Ya que los niños se distraen con tanta facilidad, los padres deben asegurarse de que el niño les mira cuando le están hablando. Este podría ser el factor más importante para conseguir que el niño siga las instrucciones de sus padres o simplemente para que escuche. Hay que enseñar lo que significa el contacto visual. Enseñar con el juego de las miradas: Sentarse cara a cara a. aproximadamente un metro de distancia y ver quién es el primero en desviar la mirada. Cronometre al niño, indicándole cuánto tiempo aguantó la mirada. Si el niño es muy tímido o se siente incómodo mirando directamente a los ojos de sus padres, conviene enseñarle a mirar a la boca o a toda la cara. Hay veces en las que es necesario usar el contacto físico para conseguir la atención de un niño. En este caso, es conveniente tocarle ligeramente el hombro o, si es necesario, orientarle hacia sí colocándole las manos sobre el hombro y girando al niño suavemente. Hay que usar esta técnica sólo como recurso e intentar eliminarla en seguida. En un niño más mayor un mero rozamiento de hombro podría provocar una confrontación inmediata en vez de conseguir que escuchara.

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

Hablar con voz sosegada y firme

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

Evitar utilizar preguntas en lugar de afirmaciones

Si se le dice al niño, «¿Qué tal si recoges la ropa?» no sería de extrañar que contestara, «¡Ahora no!». Si se le dice, «Ahora podemos fregar los platos», le da lugar a decir «No, ahora no». Cuando no hay ninguna duda sobre lo que se quiere que haga el niño hay que hacer afirmaciones definitivas que le indiquen exactamente lo que tiene que hacer, cuándo, dónde y como.

Utilizar frases sencillas

No se deben usar palabras que el niño no comprenda. Hable clara y sencillamente. No hable demasiado. Las instrucciones o explicaciones largas pueden hacer que el niño

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

Decir al niño lo que se piensa

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

CÓMO ENSEÑAR AL NIÑO A RELAJARSE (O CÓMO NO ALTERARSE)

Los adultos tienen la tendencia a recordar la infancia como una época de despreocupación, sin responsabilidades, urgencias, o problemas. Sin embargo, los niños de hoy sufren presiones tremendas procedentes de muchas fuentes. Se les presiona para que aprendan cosas como leer y sumar, incluso antes de entrar en la escuela primaria. Saben que se espera de ellos que terminen la enseñanza media y que cursen estudios universitarios. Muchas veces tienen que soportar las tensiones que se crean a causa del divorcio, de los padres separados, de padres que trabajan, de la persona que cuida de ellos durante el día, o de las horas que pasan solos en casa. Los peligros de una guerra nuclear, los raptos, asesinatos y robos, son cosas que les quedan grabadas por influencia de los padres o de los medios de comunicación.

Las tensiones en el mundo de un niño pueden manifestarse por medio de síntomas físicos como el insomnio, dolores de cabeza, enuresis, o molestias de estómago. O bien tienen manifestaciones emocionales -enfado, represión, miedo que pueden interpretarse como un problema educativo. No es posible que los padres lleguen a aliviar todas las frustraciones del niño, pero sí lo es aprender técnicas de control de estros que ayudarán tanto a los padres como a su hijo a afrontar las tensiones.

En las prácticas que se realizan con padres e hijos, se enseñan formas de relajación. Sabemos por experiencia personal y profesional que la educación para disminuir el estros cambia la vida de padres y niños. Es necesaria bastante práctica para aprender estas técnicas, así que hará falta tiempo y perseverancia. Merecerá la pena.

Reconozca las reacciones del estrés

La siguiente lista puede ser útil para identificar algunas manifestaciones fisiológicas y de comportamiento producidas por el estros. Hay que tener en cuenta que estos mismos síntomas podrían ser también consecuencia de problemas médicos, de modo que, antes de asumir que un síntoma persistente es psicológico se debe consultar al médico. El niño también los utiliza algunas veces como un medio de llamar la atención o evitar ciertas tareas

LISTA DE SIGNOS DE ESTRÉS

1. dolores de cabeza
2. dolores de estómago, indigestión, gases, úlceras
3. náuseas, vómitos
4. hiperventilación (incluye respiración rápida, falta de aliento, mareos, hormigueo)
5. taquicardia (palpitaciones rápidas del corazón)
6. manos sudorosas, húmedas o frías
7. hábitos nerviosos (morderse las uñas, arrancarse la piel o el pelo, rechinar los dientes, etc.)
8. insomnio y otros problemas del sueño miedos y angustias
9. timidez e insociabilidad explosiones de genio
10. hipersensibilidad a la crítica o a las burlas poca tolerancia a la frustración
11. falta de concentración a causa de la ansiedad

Ayude al niño a reconocer y a comprender las reacciones de estrés.

Cuando se ha llegado a la conclusión de que el síntoma o la conducta del niño está provocada por la tensión, el paso siguiente es ayudarlo a definir sus sentimientos y averiguar por qué ocurren. Los autores de esta obra conocen el caso de una niña cuyo pediatra no podía encontrar una causa médica para sus dolores de estómago y vómitos matutinos, antes de ir al colegio. Con la ayuda de sus padres, empezó a reconocer que su ansiedad se debía a la falta de aceptación por parte de los demás niños de la nueva clase y comprendió la causa de sus dolores de estómago. Sus padres aprendieron a escuchar sus problemas y a hablar de sus miedos; la animaron para que invitara a algunos compañeros de clase a casa para jugar; y le enseñaron cómo relajarse. Pronto disminuyeron sus síntomas físicos, así como el estrés.

A veces a los padres les resulta difícil comprender los mecanismos de la tensión. Al principio, Cynthia estaba ansiosa por ser aceptada por otros niños. Cuando empezaron los dolores de estómago y los vómitos, la niña pensó que estos síntomas serían molestos en el colegio y ese miedo creó un círculo vicioso. Si su hijo tiene una reacción que usted considera causada por la tensión, explíquele cómo se produce el estrés. Acostumbramos a utilizar esta historia para que los niños comprendan sus reacciones:

. Nuestros temores, a diferencia de lo que ocurría en otras épocas son más pequeños, pero no se van tan fácilmente. Un compañero de clase que molesta, va a estar ahí, día tras día. Nuestro cuerpo reacciona exactamente igual al del cavernícola. Un fanfarrón te amenaza. Por el mero hecho de pensar en él, se va notando un nudo en el estómago.

Podemos enseñar a nuestros cuerpos a relajarse para evitar dolores de estómago, o de cabeza, u otras reacciones que nos molestan.

Determinar la causa del estrés del niño requiere unas buenas aptitudes de comunicación. El niño debe asumir que se ha estado moviendo durante varios días antes de poder dormirse. Se le explica que a veces los padres también tienen problemas para aclarar su mente. Los padres pueden dar algunos ejemplos de lo que les preocupa. Probablemente el niño empezará a hablar de los problemas que tiene con las matemáticas y el miedo que tiene al examen del viernes.

El niño comienza a relajarse a medida que habla de sus miedos. Se pues de hacer un plan para ayudarle con las matemáticas, darle un pequeño masaje, enseñarle cómo usar las técnicas de relajación que se describen a continuación. Y se duerme.

Trate de apartar las fuentes de estrés. Lo que hace desaparecer el estrés de forma más potente es el deshacerse de las causas que provocan la tensión

Muchas tensiones de las que experimentan los niños son motivadas por problemas en el hogar. Cuando se les pregunta qué podrían hacer sus padres para ayudarles a relajarse, la respuesta casi invariable es: «Que no me griten tanto»; Se puede hacer mucho por reducir el nivel de estrés en el hogar si se intentan utilizar las técnicas y soluciones de este libro en lugar de «gritar».

Enseñe las técnicas de relajación. Se debe leer cada párrafo antes de comenzar. Los padres no deben apresurarse, los nuevos pasos se pueden añadir cuando los primeros se hayan asimilado. Explique las instrucciones al niño con voz sosegada y suave.

Las explicaciones del libro serán marcadas con (_). Las instrucciones del padre al niño aparecen entre comillas.

Momentos tranquilos

(El propósito de los padres es enseñar a los niños a permanecer tumbados tranquilamente durante tantos minutos como años tengan. Utilizar un cronómetro o minuterio para poder decirle al niño cuánto tiempo es capaz de estar tranquilo.)

«Quiero que te tumbes en el suelo (o en la cama). Cierra los ojos. Ahora veamos cuánto tiempo eres capaz de estar tumbado tranquilamente. (Esperar.) Magnífico, has estado quieto durante segundos. Ahora intenta superar ese tiempo.»

(Tumbarse con el niño para mostrarle lo importante que se considera la relajación y para desarrollar una sensación de proximidad. Ir incrementando el tiempo con caricias en la espalda, paseos imaginarios, música.)

Luego existen una serie de técnicas que en nada difieren de las del adulto en realidad aquí los padres actúan de modelos en cuanto a modalidades de respiración, imaginar escenas agradables.