

Edición completa

Escuela de padres



*Entender y educar
desde la cuna*

ERYPLAST

Entender y educar desde la cuna

Autora

Ángela Bartolomé García

Psicóloga

Especialista en diagnóstico, orientación y tratamiento

clínico y escolar. *Psicología educativa*

Alba Psicólogos. www.albapsicologos.com

Asesoría médica

Dr. Florencio Santiago Díez

Pediatra

Jazmín, 44. 7º C, Madrid

Grupo 2 Comunicación Médica

Aquitania, 85, Local 2
28032 Madrid

Depósito Legal:

ISBN: 978-84-611-6158-4

© 2007 de la edición: Grupo 2 Comunicación Médica, S. L.

© del contenido, Ángela Bartolomé García

Ilustraciones: Luis M. Doyague

Reservados todos los derechos.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso escrito del titular del Copyright.

ÍNDICE

PRÓLOGO	5
La Escuela de Padres	5
Escuela de Padres desde el recién nacido hasta los 3 años	7
Desarrollo afectivo y social del niño entre 0 y 3 años	9
Otros modelos de educación: guardería y televisión	12
Capítulo 1	
ENTENDER Y EDUCAR	15
Tipos de educación	16
Los buenos padres	20
Objetivos del comportamiento adecuado e inadecuado de los niños	21
Capítulo 2	
CÓMO APRENDEN LAS REGLAS	29
Pero no se debe olvidar... ..	33
Empieza la función	34
Conclusiones	39
Capítulo 3	
CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES	41
Cómo aplicar una consecuencia	42
Opciones limitadas	50
Capítulo 4	
EL LENGUAJE DE LA COMUNICACIÓN	53
Escuchar reflexivamente	53
Cómo explorar alternativas	55
Mensajes-yo	56
Mensajes verbales desalentadores	57
El elogio	58
BIBLIOGRAFÍA	64

PRÓLOGO

El primer aprendizaje que recibe un niño es el del amor. Durante el embarazo, las caricias y el vínculo afectivo que se establece con la madre constituyen una fuente inagotable de satisfacción emocional para el bebé que resultará esencial para su desarrollo. Durante los primeros años de su vida, todo el cariño que se transmita al hijo tendrá una repercusión importante en su forma de ser y en su personalidad.

Pero para educar a un hijo no es suficiente con quererle mucho y tener buenas intenciones. Una buena educación es fundamental para su desarrollo. A los niños se les educa con todo lo que los padres hacen y dicen y, también, con lo que no hacen y no dicen. La conducta que los niños aprenden en sus primeros años es la transmitida por sus padres, aunque algunas veces se realice de una forma inconsciente.

La Escuela de Padres

Cuando un niño nace no viene con un libro de instrucciones debajo del brazo, en el que los padres puedan encontrar fácilmente soluciones para situaciones imprevisibles.

Escuela de Padres viene a ser ese librito maravilloso, con el que los padres podrán resolver las dudas que se les presenten en la educación de sus hijos. Pretende también ayudar a descubrir cómo debe ser el desarrollo psicológico del niño y cuáles son las motivaciones que le llevan a actuar de una determinada manera.

El objetivo inmediato de *Escuela de Padres* es el aprendizaje de normas de comportamiento, ante situaciones concretas, que sirvan para que el niño no supere los límites de lo permitido. El objetivo intermedio es ofrecer a los padres un modelo educativo que evite posiciones ambiguas, permisivas o autoritarias y que le lleve a desarrollar unos hábitos de vida saludables (higiene, alimentación, trabajo...). El objetivo final es más amplio pues trata de hacer del niño una persona útil para la sociedad y capaz de desenvolverse en ella cuando sea mayor.

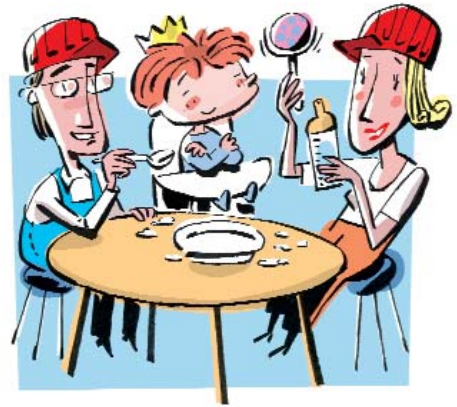
El comienzo de esa sociabilidad se realiza desde las primeras etapas de la vida en las que el niño aprende a relacionarse con padres, hermanos y amigos, al tiempo que va encontrando respuestas afectivas en sus primeros procesos de relación y autoafirmación. Es dentro de la familia donde va a desarrollar sus valores y crite-

rios morales: verdad y mentira, justicia e injusticia, generosidad y egoísmo, sentido del bien y del mal, tolerancia o intolerancia, respeto a los demás... Para bien o para mal, la experiencia vivida con sus padres dejará huellas profundas en su vida.

AMBIENTE FAMILIAR APROPIADO

Para que la educación de un hijo pueda desarrollarse de una forma natural se necesita que el ambiente familiar sea propicio y adecuado. La experiencia indica que las conductas adolescentes de indisciplina y de fracaso escolar se presentan con mayor frecuencia en los hijos que se han desarrollado en un ambiente de familia desestructurada. Familias con problemas que absorben totalmente su atención abandonan el planteamiento educativo de sus hijos o lo “aparcen” para más tarde cuando las soluciones van a ser mucho más difíciles.

Un ambiente de comprensión, diálogo, sinceridad, responsabilidad, empatía, cercanía, confianza y respeto mutuo ayuda a establecer un modelo educativo más responsable.



ESCUELA DE PADRES Y MADRES

Los responsables de la educación son el padre y la madre y deben hacerlo desde las etapas más tempranas. Dejar la educación de los hijos sólo en un miembro de la pareja supone un error o una comodidad, que dejará secuelas en la personalidad del hijo. La educación es responsabilidad del padre y de la madre. Hay que tratar de compatibilizar la vida familiar con la vida laboral. A los hijos hay que educarles, dedicarles tiempo, interesarse por sus cosas, hablar con ellos...

La educación de un hijo debe ser compartida y consensuada. Es preciso trazar un proyecto educativo común, ofreciendo al hijo indicaciones claras y no contradictorias, aunque la expresividad y personalidad de cada uno sea diferente.

Aunque la educación de un hijo es una tarea difícil para los padres y para los hijos no debe convertirse en una carga penosa y menos suponer una amenaza para la convivencia familiar. En el proceso educativo ambos saldrán beneficiados.

No sólo educan los padres, también los hermanos y los abuelos. El dicho “Los padres crían a los niños y los abuelos los malcrían” tenía su razón de ser cuando las visitas eran esporádicas. Actualmente, los niños están mucho tiempo al cuidado de los abuelos, sobre todo ahora que, en la mayoría de las parejas, los

dos trabajan, por lo que deben colaborar con los padres en la educación de sus nietos. Sería recomendable que siguieran unas pautas comunes.

Escuela de Padres desde el recién nacido hasta los tres años

La *Escuela de Padres* que se ofrece en este libro se refiere, fundamentalmente, a la etapa comprendida entre el nacimiento y los tres años. Las situaciones que se dan en edades superiores serán seguramente diferentes, pero los principios que se hayan establecido a esta edad serán válidos para cualquier etapa, teniendo en cuenta siempre que la experiencia educativa de un hijo es única e irrepetible.

De todas las influencias ambientales que un niño puede recibir durante los tres primeros años de vida, la que tiene mayor repercusión será la ejercida por sus padres, pues son ellos quienes más tiempo permanecen a su lado. Por ello, estimulación y educación deberán ir unidas desde el momento de su nacimiento. ¡Gran tarea y gran responsabilidad! Cuando esperan el nacimiento de un hijo, los futuros padres desean verle la carita, imaginan pasear con él por la calle, sueñan con sus besos y anhelan protegerle. Desean hacer que se sienta amado y con ello seguro.

Casi ningún padre o madre piensa en el momento en que tendrá que decirle “no” a su hijo cuando no quiera comerse la comida, por ejemplo, y que no deberá ceder a sus “chantajes” (porque el padre o la madre saben que comerá si se le diera un potito de la farmacia); o cuando no se quiere acostar y le dejan que se duerma más tarde de lo que le conviene, y en el sofá. Muchas veces pueden pensar: “para un ratito que estoy con él...”, pero el papel de padres no es ese. Los padres están para educar y eso supone besar, afirmar, sonreír, acariciar... pero también negar, exigir... Y esa responsabilidad es la que lleva, en muchas ocasiones, al sentimiento de culpabilidad que pueden tener los padres y madres trabajadores por no poder dedicar a sus hijos el tiempo que les gustaría y desearían, esto a veces les conduce involuntariamente a adoptar posiciones “cómodas”, como serían no discutir ante caprichos innecesarios o atajar una rabieta consintiendo sus demandas. Lo que se propone en este pequeño libro es un método de comunicación y unas actitudes determinadas que conseguirán que el poco o mucho tiempo que se permanece juntos sean momentos de mayor armonía y felicidad para todos.

Para educar es preciso conocer muy bien a quien se educa. Los padres deben tener el máximo de datos sobre la etapa de desarrollo que está recorriendo su hijo, esto ayuda a saber cuáles son sus posibilidades y qué niveles de exigencia deben proponerle. Sus respuestas estarán condicionadas por el nivel madurativo que haya conseguido. Los padres estarán en condiciones de saber qué se le puede pedir y qué puede o podrá hacer, acompañando palabras con hechos.

LA COMUNICACIÓN Y EL LENGUAJE EN LOS NIÑOS

La primera comunicación que los padres establecen con su hijo durante los primeros meses de vida se realiza de una forma no verbal. Es el diálogo de las caricias, los besos, los abrazos y las miradas. Más tarde, aparecerá el diálogo verbal. Las primeras comunicaciones que el niño establece con sus padres las realiza por medio del llanto, la risa y los gestos. Con ellos pretende llamar la atención o expresar si una cosa le es agradable o desagradable. Desde el momento del nacimiento del bebé, los padres comienzan a comunicarse con su hijo y empiezan a establecer los hábitos y rutinas que favorecerán la educación del niño (baño, horario de tomas, sueño, etc.). Los padres deben aprender, por ejemplo, a interpretar el llanto o la mirada en esta primera etapa y descubrir cuándo es necesario acudir urgentemente por un llanto justificado o cuándo retrasar la llegada por una exigencia injustificada que se convierte en costumbre. Esto ayudará a evitar posteriores conflictos innecesarios. Si desde un principio un niño descubre que con su llanto puede obtener "todo" lo que desea y que sus padres acuden constantemente a proporcionárselo, el pequeño estará empezando a descubrir lo que va a poder lograr más tarde con las rabietas.

Desde los 2 meses a los 12 meses, empieza a diferenciar, perfectamente, si las voces son airadas o agradables, si la mirada de sus padres es dura o tierna y será sensible a una aprobación o una prohibición expresadas con gestos y/o con palabras. Ha comenzado la educación del niño. La comunicación no verbal domina, los hechos mandan.

Aunque el aprendizaje activo del lenguaje comienza durante el primer año, es entre los 12 y los 18 meses cuando el niño empieza a desarrollar propiamente su lenguaje, lo que facilita enormemente la relación y comunicación con sus progenitores. Une una vocal y una consonante (pa, ma, ta), que más tarde duplicará (mamá, papá, tata), llenando estas palabras de contenido pues sabe a quién se dirige al pronunciarlas. Comienza a usar las vocales ("a", "i", "u") utilizando, al llegar a los 18 meses, cerca de 10 o 20 palabras. Del mismo modo que el niño va aprendiendo palabras, también va reconociendo las pautas educativas que le inculcan sus padres, de una manera natural e inconsciente. El niño capta su mensaje perfectamente cuando las palabras van acompañadas de hechos.

Durante este periodo los padres están participando en gran medida en aumentar el vocabulario de su hijo, ya que para establecer normas de conducta está utilizando el lenguaje. Un lenguaje que debería ser claro, comprensivo y definitivo.

Entre los 18 y los 24 meses, el niño empieza a relacionarse con el entorno que le rodea, comienza a expresar sus deseos, pide objetos y rechaza lo que no le gusta con las palabras que ha aprendido. A esta edad es capaz de comprender algo de lo que se le dice y de obedecer órdenes sencillas. Las palabras van cogiendo terreno y la comunicación verbal sigue ahí, acompañándola.

Durante el tercer año, el niño puede comenzar a conversar con sus padres pues ha introducido en su lenguaje los verbos y puede construir frases más o menos largas. Más tarde, en el siguiente año, su aumento en autonomía le lleva a cuestionar más intensamente a sus padres e intentar imponer, en parte, sus criterios.

Es entonces cuando el niño logra un lenguaje verbal aceptable, cuando los padres aumentan enormemente la posibilidad de comunicarse oralmente con sus hijos. Es también a esta edad cuando los hijos empiezan a expresar verbalmente sus deseos, esto no debe variar la actuación de los padres, las palabras deben seguir yendo acompañadas de hechos.

LA LABOR DEL PEDIATRA

Una relación estrecha entre el pediatra y los padres puede suponer la detección precoz de algún problema o de alguna patología. El pediatra, por su posición, puede conocer las necesidades, carencias o posibilidades de las familias que acuden a su consulta, lo que puede tener como resultado una actuación en aras de la prevención de futuros problemas. Un niño obeso puede significar, en muchas ocasiones, un niño que no realiza el suficiente ejercicio físico o que abusa de la comida basura. Un niño excesivamente delgado puede reflejar un problema de malnutrición e, incluso, de anorexia. El pediatra, al detectar los hábitos inadecuados o los trastornos psicológicos que pueden subyacer tras estos síntomas, puede informar a los padres, además de sobre los hábitos saludables que deben adoptar sus hijos, sobre la posibilidad de enfocar la educación de los pequeños y orientarles sobre dónde acudir para recibir la ayuda necesaria.

Los pediatras no son especialistas en educación, pero entre sus objetivos está la buena salud mental de los niños y sus familias. Por ello, nunca está de más orientar y proporcionar consejos dirigidos a eliminar conflictos familiares, derivándolos en caso necesario al especialista que se considere (psicólogo, logopeda, psicomotricista, neurólogo...)

Desarrollo afectivo y social del niño entre 0 y 3 años

Desde antes de nacer se establecen importantes lazos afectivos entre el feto y la madre que se consolidan después del nacimiento. Primero se relaciona, preferentemente, con su madre y alrededor del 3^{er} mes le llama la atención el resto de la familia, sin extrañar a las personas que se le acercan, aunque no las conozca. Sobre el 5^o mes distingue perfectamente a quienes conviven con él y expresa alegría al verles, se establece un fuerte vínculo afectivo, se siente cómodo con los suyos e incómodo si se separa de ellos. Sobre los 7 meses surge un peque-

ño rechazo hacia los extraños, no quiere ir con ellos y llora cuando se le trata de convencer.

Cuando camina y manipula objetos se siente más libre al necesitar menos a los que le rodean. Tolerancia mejor las ausencias de la madre. Es más afectivo y expresa sus emociones con abrazos a los padres, un beso a quien se lo pide o dice adiós con la mano.

Los progresos se multiplican entre los 18-24 meses: es más agradable con los extraños, comprende órdenes sencillas y coopera en pequeñas tareas, como el intentar comer solo. Ante esta situación, por ejemplo, ya se puede empezar a fomentar su buena conducta, alentándole a comer por sus propios medios. Si el niño se considera "premiado" por comer solo, es más que probable que lo haga siempre a partir de ese momento.

Entre los 2 y los 3 años, su estado de ánimo se sitúa en los extremos, pasando fácilmente de la risa al llanto, de la rabieta a un beso al acostarse. Sigue necesitando el afecto de la familia y busca su ayuda cuando la necesita, aunque lucha por lograr su autonomía, llegando a la rabieta si no logra lo que desea. Aunque juega en paralelo con otros niños su relación es distante o conflictiva: retiene lo suyo y quiere lo de los demás; empuja o muerde si no lo logra. Le gusta más recibir que dar. Empiezan a surgir los primeros celos de hermanos. De nuevo, para evitar situaciones de conflicto, hay que aplicar consecuencias a sus acciones. Ante las rabietas, ignorancia; ante conductas inadecuadas, consecuencias lógicas. Si el niño desea autonomía, hay que dársela, pero que conozca que existen límites.

Al finalizar el tercer año, es más asequible y amable, empezando a controlar su rebeldía. Desea ayudar en las labores de casa y jugar con otros niños. Se descuelga algo de la madre y descubre la figura del padre, pasando de jugar al escondite a estar muchos momentos juntos.

CÓMO CONDUCIR SU DESARROLLO AFECTIVO Y SOCIAL

Durante el primer año de vida para que un niño sea feliz se requiere que tenga cubiertas sus necesidades fundamentales y que se sienta querido. Si se le priva de esta afectividad se retienen sus etapas evolutivas, pues es necesaria para desarrollar la inteligencia y la personalidad. Durante esta etapa la relación con la madre es más intensa, pero el pequeño quiere que padre y hermanos también le expresen su cariño.



Conforme va haciéndose mayor, se establece una relación de apego entre el hijo y sus padres, con vínculos afectivos fuertes y estables que proporcionan al niño protección y apoyo. Sin perder en ningún momento esta relación de cariño, es preciso enseñarle a manejar sus emociones e impulsos cuando surgen inevitables conflictos. En cualquier circunstancia conflictiva hay que dejarle claro que se le sigue queriendo, aunque su actuación no sea adecuada. El amor incondicional no puede estar reñido con la disciplina.

Es en estos primeros años cuando comienza la socialización del pequeño en el que va aprendiendo y haciendo suyas las costumbres, reglas y normas con las que viven sus padres. La socialización y las "reglas de juego" se inician en la familia, se complementan en la guardería y serán necesarias durante toda la vida, pues siempre tendrá que adaptarse a nuevos ambientes. Para enseñarle a convivir con los demás hay que lograr un equilibrio entre el logro de su propia autonomía y las normas a cumplir, que nunca deberán ser atosigantes.

Escuela de Padres quiere recordar que los progenitores deben proyectar y consensuar entre ellos el modelo educativo que desean para su hijo, procurando:

- **Educar en coherencia** (entre lo que se le dice y lo que el niño ve que hacen sus padres): cuando la vida de los padres es un modelo a imitar surge la admiración del hijo, de ella nace el respeto y de éste la moderación en la autoridad. La conducta de imitación comienza durante el 2º año y se perfecciona entre los 4-5 años.
- **Educar sin contradicciones:** el mensaje que un hijo recibe de sus padres se convierte, hasta que tenga capacidad de crítica, en verdad absoluta. Es necesario que el niño no reciba mensajes diferentes por parte del padre y de la madre.
- **Educar en expectativas reales:** conocer bien a los hijos evita exigirles más de lo que pueden dar. No se debe tratar de educar a un hijo en la idea de lograr las expectativas que los padres no lograron, especialmente, si se trata de hijos únicos. Hay que educar a cada hijo según sus características y sus posibilidades.
- **Educar en valores y actitudes:** aunque cada sociedad tenga sus propias normas de conducta existen unos valores básicos comunes para todas ellas: respeto, sinceridad, diálogo, tolerancia, responsabilidad, esfuerzo, generosidad y, sobre todo, alegría de vivir.
- **Educar en igual dignidad de sexo:** no educar a las niñas en idea de dependencia y a los niños en idea de suficiencia, educación que se inculcaría si así ocurriera entre los padres. No se deben mantener roles muy cerrados, ni establecer relación entre género y actividad. Los niños lloran como también lo hacen las niñas y los dos recogen la mesa como también la recoge el padre. Se debe educar respetando las diferencias biológicas pero sin caer en tópicos sexistas.
- **Educar en la formación de hábitos saludables:** si el niño repite muchas veces una forma de conducta, fomentada por los padres, terminará haciéndola suya y repitiéndola cuando sea necesaria, aunque los progenitores no

estén presentes o se lo recuerden. Entre los 1-4 años deben iniciarse en hábitos como lavarse las manos, comer y dormir solos, cepillarse los dientes, empezar a vestirse o controlar esfínteres. Más tarde, entre los 4 y 8 años, consolidarán estos hábitos e iniciarán otros nuevos, como conservar la naturaleza, mantener limpio su cuarto, bañarse o ducharse solos, seguridad vial y respeto a los mayores.

Otros modelos de educación: guardería y televisión

Aunque los padres son los responsables fundamentales de la educación de sus hijos, directa o indirectamente, van a influir en su educación: el paso por la guardería y las imágenes y contenidos de la televisión. Influencias, necesarias e inevitables, que bien planteadas suponen una ayuda importante en el desarrollo del niño.

GUARDERÍAS

Para los padres, que uno de los dos (en nuestra sociedad, generalmente la mujer) pueda quedarse en casa con su hijo atendiendo a sus necesidades y disfrutando de él, es un lujo que, muchas familias no pueden permitirse. Cuando la mujer termina su baja maternal y debe incorporarse al trabajo, la pareja se enfrenta a una difícil decisión: dejar al bebé con los abuelos, si se prestan a ello; dejarle al cuidado de un canguro si las posibilidades económicas lo permiten; o enviarle a una guardería. Si las primeras opciones no son posibles la solución de llevar a un niño tan pequeño a la guardería es tan válida como las demás y será necesario eliminar cuanto antes la sensación de culpabilidad que pudiera surgir.

La Administración ha situado como obligatorio que el niño se escolarice a los 3 años y si los padres quieren y disponen de tiempo para cuidarles no llevarle hasta entonces. La realidad es que por apreturas económicas muchos de nuestros niños se incorporan a la guardería antes de los 12 meses. La edad de incorporación recomendada por la mayoría de los pediatras se sitúa alrededor de los 24 meses.

El mayor inconveniente de que un niño acuda tempranamente a la guardería es la inmadurez de su sistema inmunológico que le hace susceptible a padecer catarras y gastroenteritis con excesiva frecuencia. Los niños que sufren catarras de repetición y bronquiolitis no deberían incorporarse hasta después de cumplir los 2 años.

Incorporación a la guardería

El primer día en el que un niño se incorpora a la guardería supone un momento muy desagradable para los padres y el niño. Los padres, previamente, han escogido la guardería, han recorrido los locales, han hablado con dirección y con los edu-

cadores y han conocido el proyecto del centro. Es entonces cuando le cuentan a su hijo que irá a la guardería donde habrá niños y niñas como él, con los que jugará, se lo pasará muy bien y le enseñarán cosas muy divertidas. Un día antes visitarán el centro en horario escolar para que el niño vea que lo que le han dicho sus padres es real: los niños juegan y se lo pasan bien. Habrá que adaptar los horarios para que no llegue a la guardería con sueño. Desde el primer día, despedida corta pero cariñosa y al recogerle, mejor si los primeros días van los padres. Los especialistas dicen que cuando el pequeño va tempranamente a la guardería hay que dedicarle un tiempo de calidad, ofreciéndole media hora de dedicación completa, para jugar con él sin interrupciones.

A partir de los 18-24 los niños aprenden a convivir en grupo con otros niños como ellos y otros adultos que no son sus padres. Los que los iniciaron en casa consolidan algunos hábitos de higiene y alimentación o los inician en la guardería cuando no lo hicieron en casa. Mirando a otros niños, algunos mayores que ellos, aprenden mejor a comer, vestirse, recoger, ir al lavabo, dormir la siesta, otras formas de jugar, y desarrollan habilidades psicomotrices (control del cuerpo, movimiento y equilibrio), lingüísticas y sociales. Poco a poco, van adaptándose a las normas que impone la guardería.

El aprendizaje en guardería puede dar resultados sorprendentes pues un niño tiene en su casa una actitud más negativa para ser educado, que cuando está en la guardería. La posición de los educadores debe ser un equilibrio entre el cariño al niño que se siente alejado de sus padres y las normas que debe imponer el centro para poder atender a muchos niños al mismo tiempo.

LA TELEVISIÓN

Nadie puede dudar que la televisión tiene un lugar importante en el hogar y una influencia palpable en la educación de los niños y de los mayores. Si a un niño se le evitara completamente ver la televisión en su casa tendría dificultades para integrarse con otros niños. La televisión aumenta el nivel cultural de todos, pero puede educar o deseducar según cuáles sean los contenidos que aparecen en la pantalla.

La Academia Americana de Pediatría ha recomendado la supresión de la televisión para niños menores de 2 años. En el otro extremo, la televisión italiana programa una televisión infantil de 24 horas ininterrumpidas, incluso para menores de 2 años (ya que están muchas horas ante la pantalla, que vean programas adecuados). En nuestro país se afirma que, durante la época escolar, los niños ven la televisión una media de 1 a 2 horas en días laborables y 3 horas en días festivos.

Los especialistas americanos recomiendan no poner la televisión a los niños de edades tempranas, pues está confirmado que a esa edad se producen altera-

ciones en el sueño y en la vigilia, independientemente del impacto emocional que puedan ocasionar sus contenidos. Otro efecto negativo es que los padres son más tolerantes y cambian los horarios del pequeño en relación a los programas emitidos. Proponen como alternativa que los padres tranquilicen, entretengan y formen a sus hijos de otra forma: leyendo un cuento, pintando unos garabatos, jugando a la pelota, montando en un tren de juguete o caminando por el parque. La televisión no puede servir para tranquilizar a un niño, callarle cuando llora o para que los padres puedan hacer sus obligaciones o sus aficiones.

Los padres y los hijos ante la televisión

Los padres deben enseñar a sus hijos a ver la televisión con moderación, adaptando a la edad del pequeño el tiempo que pueden permanecer ante la pantalla y los contenidos que emite su programación.

La primera dificultad surge ante la falta de programaciones propiamente infantiles de las diversas cadenas o la baja calidad de sus contenidos. Como alternativa ofrecerles CD infantiles de calidad contrastada: dibujos animados, canciones interpretadas, películas infantiles, juegos didácticos, abecedarios animados o documentales de la naturaleza.

14

Es recomendable que siempre que un niño vea la televisión sus padres le acompañen para observar sus reacciones, explicarle lo que puedan no entender o preguntarles qué han entendido y, si fuera necesario, apagar la pantalla ante programas inapropiados.

La segunda dificultad surge cuando los padres pasan muchas horas ante la pantalla, la dejan encendida por inercia o para hacerles compañía o la televisión elimina la comunicación entre los padres o entre éstos y su hijo. Los niños aprenden observando las actitudes de los padres y terminarán haciéndose teleadictos. Cuando el niño sea mayor más que ser amigo de sus padres lo será de la televisión.

Dr. Florencio Santiago Díez
Pediatra

Capítulo 1

ENTENDER Y EDUCAR

El nacimiento de un hijo es un acto de esperanza y amor. Los padres esperan la llegada de su bebé para, entre otras muchas cosas, volcar en él todo su cariño: para abrazarle, mirarle, acariciarle, besarle, cuidarle... Pero, al mismo tiempo, desde el primer día deben demostrar un acto de responsabilidad: también deben educarle.

Cada persona nace con unas características únicas de personalidad (genes) que, combinadas con el ambiente y el entorno, hacen que vaya adquiriendo una forma de ser y de actuar irrepetible. Los genes no se pueden cambiar pero, gracias al ambiente en el que crecen y la educación que reciben, los niños sí pueden adquirir los valores y las pautas de conducta que los padres desean para ellos, convirtiéndose así en personas responsables y respetuosas.

Los niños expresan (verbalmente o no) deseos que en algunas ocasiones no se corresponden con lo que les conviene y se producen situaciones de conflicto natural que hay que resolver (no desean irse a dormir, quieren chucherías antes de la comida, no dejan que se les abrigue...). Como dato anecdótico, y a tener en cuenta, la palabra "NO" es una de las primeras diez palabras que se aprenden.

A los niños se les educa con todas y cada una de las cosas que hacen y dicen los adultos y también con lo que no hacen o no dicen.

Cómo responder a estas situaciones cotidianas de desacuerdo o cómo fomentar un ambiente familiar colaborador es la finalidad de esta *Escuela de Padres*. Dependiendo



del modelo educacional que se adopte (permisivo, autoritario, sobreprotector...), muchas veces sin saberlo, se están fomentando niños responsables/irresponsables, obedientes/desobedientes, respetuosos/irrespetuosos... La norma general es que los niños nazcan, en cuestión de conducta, sin problemas, pero en función del estilo educativo que desempeñen los padres, se pueden favorecer determinadas conductas que sí pueden ser problemáticas.

A continuación, se presentan los distintos tipos de modelo de educación, en el que la mayoría de los progenitores pueden verse reflejados en alguno de ellos.

Tipos de educación

Los cuatro modelos que se exponen a continuación sirven de ejemplo de los diferentes tipos de actitud que se pueden adoptar en el manejo de un problema frecuente.

Cada uno de estos ejemplos identifica un modelo que se corresponde con un método educativo.

PUNITIVO O AUTORITARIO

Generalmente, acaba con la mala conducta con cierta rapidez, los límites son claros, pero es un modelo que cierra la comunicación con los hijos, no les enseña a solucionar problemas (todo lo solucionan los padres) y no está basado en el respeto. Se basa en yo tengo el poder y el control y aleja a los niños de ser responsables de sus decisiones ya que no las toman.

Ejemplo

Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

Padre: *(tono alegre y cariñoso) venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, en seguida nos toca y entonces, ¿sabes dónde vamos a ir?, ¡al parque!*

El niño comienza a llorar más fuerte alzando los brazos para que el padre le coja.

Padre: *Te he dicho que no te voy a coger, y no lo voy a hacer, como sigas llorando, ni vamos al parque, ni nada, nos subimos a casa y te quedas en la trona castigado.*

PERMISIVO

Como enfoque educativo es aún peor que el autoritario. El padre permisivo no consigue ninguno de sus objetivos básicos. No acaba con la mala conducta, no hay límites, no enseña responsabilidad, se basa en el respeto y la comunicación del padre hacia el niño, pero no hay respeto y comunicación del niño hacia el padre. Un límite claro debe ser el respeto hacia los padres. Se basa en la creencia de que los padres comunican sus deseos y/o exponen lo que es mejor para el hijo, teóricamente éste escuchará, comprenderá y aceptará las reglas. Esto, aunque es muy deseable, raramente ocurre si va en contra de los deseos del niño.



Ejemplo

Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

Padre: (tono cariñoso y alegre) venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, en seguida nos toca y entonces, ¿sabes dónde vamos a ir?, ¡al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte alzando los brazos para que el padre le coja.

Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar, si sigues llorando te dejo en el carro. ¿vale?

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

Padre: Jesús, ya sé que estar aquí es muy pesado, pero ya nos queda muy poco, aguanta un poquito, que en seguida nos vamos. (El niño llora más fuerte). ¿qué quieres que te baje? venga te bajo, pero no toques nada, de nada, como toquetees las cosas, te pongo en el carro y se acabó la diversión.

Jesús comienza a deambular por la oficina de correos, observando lo que hay, se encuentra con una papelería, y comienza a inspeccionar su contenido, el padre se la retira y se lo lleva de esa zona. Comienza a correr por la oficina, el padre le llama y le sigue a todos lados. Se acerca a una mesa baja con sofás, donde hay impresos, comienza a manosearlos, desordenarlos y arrugarlos, se los quita llamándole la atención.

Padre: Jesús, tú y yo habíamos quedado en que no tocabas nada, y ya me estoy enfadando, eres imposible, y un desobediente, ya no sé cómo te tengo que decir las cosas para que me hagas caso.

Llega en ese momento, el turno del padre. Mientras le atienden el niño sigue deambulando. El padre termina, continúa regañando a su hijo y se van.

PERMISIVO-PUNITIVO

Se comienza siendo permisivo y al no alcanzar los objetivos se pasa al autoritarismo. Es el modelo más utilizado, los progenitores comienzan hablando, exponiendo, sermoneando, rogando, pactando y, ante la ineficacia de estas acciones, terminan imponiendo sus criterios de forma autoritaria. No señala límites, cierra la comunicación y desaparecen el respeto y la responsabilidad.

Ejemplo

Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

Padre: (tono alegre y cariñoso) venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, en seguida nos toca y entonces, ¿sabes dónde vamos a ir?, ¡al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte alzando los brazos para que el padre le coja.

Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar, si sigues llorando te dejo en el carro. ¿vale?

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

Padre: Jesús, ya sé que estar aquí es muy pesado, pero ya nos queda muy poco, aguanta un poquito, que en seguida nos vamos (el niño llora más

fuerte). ¿Qué quieres, que te baje? venga te bajo, pero no toques nada, de nada, como toquetees las cosas te pongo en el carro y se acabó el problema.

Jesús comienza a deambular por la oficina de correos, observando lo que hay, se encuentra con una papelería, y comienza a inspeccionar su contenido, el padre se la retira y se lo lleva de esa zona. Comienza a correr por la oficina, el padre le llama y le sigue a todos lados. Se acerca a una mesa baja con sofás, donde hay impresos, comienza a manosearlos, desordenarlos y arrugarlos, se los quita llamándole la atención.

El padre, muy enfadado, mira con furia al niño, le coge con fuerza y le sienta en el carro.

Padre: Jesús, tú y yo habíamos quedado en que no tocabas nada, y ya estoy muy enfadado, eres imposible, y un desobediente, siempre consigues que me enfade, estoy harto, muy harto.

RESPONSABLE

Los límites son claros, expuestos con respeto y serenidad y normalmente acompañados de consecuencias naturales o lógicas. La comunicación es abierta. Las palabras van acompañadas de hechos. Es decir límites con amor, y amor sin límites. Aunque parezca difícil razonar con niños pequeños, cuanto antes se empiece más fácil resulta ponerlo en práctica, ya que tanto los niños como los padres se habitúan a este modelo de educación y con el tiempo se practica con naturalidad.

Las consecuencias escogidas por los padres deben ser lo más sencillas e inmediatas posibles, e ir acompañadas de una explicación dependiendo de la decisión que haya tomado el niño.

El objetivo de aplicar consecuencia es corregir conductas inadecuadas. Para ello, es conveniente aplicar las consecuencias inmediatamente, pues si se aplican horas después de haberse producido la conducta incorrecta, especialmente en niños



pequeños, éstos pueden no relacionar la conducta con la consecuencia, y no se habrá conseguido el objetivo.

Dejar este modelo educativo para aplicarlo cuando los niños sean mayores será más difícil (aunque no imposible) pues ya se habrá instaurado otro de los modelos anteriores y será más complicado de cambiar.

Ejemplo

Padre e hijo (14 meses) están esperando turno en la cola de correos. El niño está sentado en el carro y comienza a llorar.

Padre: venga cariño, no llores, que ya nos queda poquito, en seguida nos toca y entonces, ¿sabes dónde vamos a ir?, ¡al parque!

El niño comienza a llorar más fuerte alzando los brazos para que el padre le coja.

Padre: Jesús, vale te cojo, pero tienes que dejar de llorar, si sigues llorando te dejo en el carro. ¿vale?

Al poco tiempo, el niño comienza a llorar, indicando al padre su deseo de que le baje al suelo.

Padre: No, al suelo no te voy a bajar, si sigues llorando ya te he dicho que te dejo en el carro, o sea que tú verás lo que haces si lloras al carro, si te callas te quedas en brazos de papa haciéndonos cariños.

En este ejemplo las opciones son limitadas y sus consecuencias son:

Opción A: No llorar	Consecuencia: Quedarse con papá
Opción B: Llorar	Consecuencia: Ir al carro

Es habitual que el niño siga llorando, por lo que entonces se debe dejar en el carro y de la manera más dulce posible explicarle que la decisión ha sido suya, ya que elegir seguir llorando implica volver al carro, si el niño rectifica y deja de llorar se debe elogiar y agradecer esta decisión.

Los buenos padres

No hay que dejarse llevar por la creencia de que “buenos padres” son aquéllos que están dedicados exclusivamente a sus hijos y creen que deben hacerlo todo por ellos.

Estos “buenos” padres pueden volverse sirvientes de sus hijos, y hacer por ellos todo lo que ellos deberían hacer por sí mismos.

Se aseguran de que se despierten a tiempo y se vistan bien, les aconsejan constantemente “sé un buen niño”, “abróchate la camisa”, “limpia tus zapatos”, “no olvides tus libros”, les dan de comer cuando ya deberían hacerlo solos, les visten cuando realmente ya no lo necesitan.

Estos llamados “buenos” padres asumen la responsabilidad por todo lo que hacen sus hijos, despojándoles, sin darse cuenta de ello, de la autoconfianza y la independencia, no permitiendo que aprendan por experiencia propia, protegiéndoles de todas las consecuencias que puedan sufrir.

Los padres educan, ello implica enseñanza. A un bebé de un año se le ayuda a atarse los cordones de los zapatos. Alrededor de los cuatro años (cuando adquieren la capacidad espacial necesaria) se le enseña a atárselos él mismo. Una vez que ha aprendido, pasa a ser su responsabilidad hacerlo y debe asumir las consecuencias de sus decisiones.

Este ejemplo tan sencillo, puede y debe ser trasladado a todas las situaciones cotidianas: alimentación, higiene, orden, colegio...

Objetivos del comportamiento adecuado e inadecuado de los niños

Toda conducta humana tiene una finalidad, no hay excepción. Se puede desconocer el objetivo que tiene un niño cuando se hace pis encima o ignorar por qué una niña pega a sus compañeros. Pero lo que sí es cierto es que si se conociera la finalidad de sus actos habría mucho camino andado para saber qué hacer. Si se deja sin finalidad una conducta inadecuada que se repite una y otra vez, esa conducta tenderá a disminuir de forma importante. Sólo hace falta perseverancia. Si por el contrario se estimula una conducta adecuada, se favorece la posibilidad de que vuelva a aparecer, también se necesita perseverancia.

Observar y analizar la conducta de los hijos ayuda a comprenderla, lo cual es de gran utilidad para saber cómo actuar.

Sólo existen cuatro objetivos, que explican las conductas de los hijos: **atención, poder, revancha y autoinsuficiencia.**

Estos cuatro objetivos del comportamiento tienen su lado positivo y negativo. Cuando utilicen cualquiera de ellos en sentido positivo, está claro que hay que fomentarlos; si el niño reclama atención mediante un comportamiento positivo,

habrá que prestarle atención; si utiliza el poder sin imponer la fuerza, sino a través de la comunicación y el entendimiento, se valorará si es posible concederle lo que desea...

Tiene que quedar muy claro que el comportamiento y las intenciones del niño hacia sus progenitores cambiarán solamente si éstos varían su actitud. Aunque los padres no causen directamente los comportamientos inadecuados del niño, pueden alimentarlos y acrecentarlos si reaccionan en la forma esperada por él, si la conducta del niño obtiene su finalidad. Por consiguiente, los mayores deben concentrarse en cambiar su propio comportamiento si desean que el niño modifique el suyo.

“La modificación de conducta se basa en el principio de que TODO ser humano puede cambiar (más o menos) dependiendo de las consecuencias de sus actos”.

A continuación, se detallan los cuatro objetivos del comportamiento.

ATENCIÓN

El deseo de que se les preste atención es casi universal en los niños pequeños. Los niños prefieren obtener atención de manera positiva, siendo útiles, pero si no lo logran así, la pueden buscar de forma negativa.

La paradoja consiste en que cuando los hijos tienen comportamientos adecuados no se les suele prestar atención: grave error. Sin embargo, sí se presta atención a sus comportamientos inadecuados de llamada de atención porque molestan. Esta actitud es precisamente la opuesta a la correcta. Hay que prestar atención a los comportamientos adecuados para que se repitan e ignorar los inadecuados para que se acaben.

La búsqueda de atención inadecuada provoca en los adultos molestia, advertencias o ruegos. En el caso de que el niño responda dejando de portarse mal, es porque se le ha satisfecho su deseo de llamar la atención. Más tarde probablemente repetirá su acción o hará alguna otra cosa para llamar la atención.



Cuando un niño obtiene atención con un comportamiento inadecuado, difícilmente abandonará dicha conducta pues de esta manera se está fomentando. Si se quiere acabar con una conducta negativa cuya finalidad es la atención se la debe ignorar, en algunas ocasiones, quizás se podrían añadir unas consecuencias lógicas muy breves con dos alternativas de las que el niño debe elegir una (opciones limitadas).

Ignorar es un verdadero arte, hasta el contacto ocular es atención, ignorar significa que lo que está sucediendo no está sucediendo.

Ejemplo

Suena el teléfono, quién llama es la hermana de la madre. Cuando éstas llevan apenas unos segundos hablando, el hijo Carlos, de dos años, interrumpe la conversación para explicarle a su madre (con su lengua de trapo y sus gestos) que su hermana Clara no le deja las construcciones de madera. Su madre le dice que está hablando por teléfono y que espere, por favor, a que acabe de hablar. A los pocos segundos vuelve con mayor exigencia, grita y no deja de hablar.

Lo primero que hay que hacer en esta situación es pararse a pensar, analizar, y si se concluye que la finalidad de su conducta es obtener atención, está claro que, si se le presta, se fomenta este tipo de comportamientos, ¿qué hacer entonces?

Parece estar claro que la actitud más adecuada es ignorar. Además se pueden añadir unas opciones limitadas claras, sencillas y breves (si no son breves ya se está prestando atención, algo así como: *Carlos estoy hablando con tu tía Maite, tienes dos opciones: o bien esperar a que acabe o si vuelves a interrumpirme deberás salir fuera.* El mensaje es claro, respetuoso, pone la responsabilidad en el niño que tiene que tomar una decisión. Posteriormente, dependiendo de la decisión del niño, habrá que felicitarle o bien aplicar la consecuencia elegida.

PODER

Éste es el segundo de los cuatro objetivos del comportamiento, el poder se puede utilizar adecuadamente. Cuando un niño pacta, hace una concesión para obtener un privilegio, es decir, está utilizando el poder correctamente, se valorará si es posible concederle lo que desea.

Ejemplo

Juan, ¡nos vamos a casa! El niño para manifestar su desacuerdo se pone rígido (tiene 15 meses) cuando se le coge del tobogán, y en su cara se aprecia

el deseo de volver a escurrirse. Entonces se le dice que se puede tirar una vez más y luego nos vamos, con sus gestos nos dice que le parece bien. Juan está utilizando el poder adecuadamente, pactando y respetando también nuestros deseos.

Un niño que busca “poder inadecuadamente” se siente importante cuando considera que es “el jefe”, trata de hacer solamente lo que él quiere. Inclusive si los padres tienen éxito obligándolo a obedecer, esa victoria es temporal pues el poder tiene dos fuentes de alimento:

- Que el niño consiga lo que quiere (gana una vez, por tanto, lo intentará de nuevo).
- Que el padre entre en una discusión, en una lucha de poder (como hay lucha, a veces puede ganar, por ello lo sigue intentando).

Para que las luchas de poder tiendan a disminuir, el niño no debe conseguir su propósito y los adultos deben:

- Controlarse.
- No enfadarse.
- Retirarse a tiempo de una probable “lucha de poder”.

Utilizar las tácticas de poder para oponerse a la postura arrogante del niño sólo lo impresionará por el valor del poder y aumentará su deseo de lograr ese poder para él mismo. Si la lucha de poder continúa y el niño llega a sentir que no puede derrotar a los padres puede tratar de cambiar su deseo de poder y perseguir el tercer objetivo: la revancha.

Ejemplo

Tomás de 12 meses, está en la bañera jugando, ya se ha lavado y el agua se está quedando fría, ha llegado la hora de salirse. Cuando su padre se acerca con la toalla para sacarle, le mira desafiante y le dice “no”, cuando intenta cogerle, comienza una rabieta, llora, patatea, grita, se retuerce...

Es importantísimo recordar que el niño no debe salirse con la suya, quedarse en la bañera, y menos aún entablar una discusión con él. Es decir, se le saca y con una frase corta y en tono tranquilo se le dice que es la hora de salir y cenar y que se lamenta mucho su disgusto.

Entablar una discusión con él no solucionará nada, cuando las personas entran en rabietas no razonan, y además eso alimentaría futuras “luchas de poder”.

Después, más calmado, se plantea la posibilidad de relatar la escena con tranquilidad y describir lo inapropiado de la conducta. Se deberá analizar

en cada situación lo más aconsejable, porque a veces volver a lo ocurrido puede fomentar regresar a la lucha de poder con las nuevas situaciones que se planteen.

Ejemplo

El ejemplo anterior podría acabar cuando el niño esté calmado con una frase similar a esta:

“Cielo, siento que te hayas enfadado al salir de la bañera, hay que salir porque el tiempo del baño se acaba, el agua se queda fría y la cena está preparada, la próxima vez espero que no te enfades”.

En muchos casos, parecerá que el niño no escucha el mensaje porque habla de su conducta inadecuada y prefiere ignorarlo, pero entiende perfectamente lo que oye y después de oír explicaciones parecidas en varias ocasiones, se observarán resultados. Además, con esto se suele fomentar que al niño le quede muy claro cuál va a ser la posición de sus padres en situaciones similares, lo cual facilita que tome decisiones más adecuadas.

REVANCHA

Suele ser, con bastante frecuencia, lo siguiente a una lucha de poder. El niño al sentirse vencido quiere el desquite, quiere molestar a los otros tanto como cree haber sido molestado.

Los padres deben tener cuidado de no ser ellos mismos revanchistas: una consecuencia mal aplicada, se puede convertir en revancha.

La finalidad de la revancha es causar “daño emocional”, el niño se siente vencido y, en su rabia, busca herir.



Ejemplo

Paula, de 26 meses, le pregunta a su madre si van a casa de su amigo Antonio a jugar. Su madre acepta pero le pide que por favor antes de irse deje su cuarto recogido y que cuando lo haya hecho se podrán ir a casa de Antonio. Paula no recoge el cuarto, y cuando pretende irse su madre le dice que no puede hacerlo hasta que lo haga. Hasta este momento el problema es una lucha de poder en la que la madre debe recordar que deben cumplirse dos requisitos: que su hija no se vaya sin recoger el cuarto y no entrar en ninguna discusión. Cuando Paula ve que no se va a poder ir sin recoger el cuarto tiene dos opciones: recogerlo (si lo hace se le felicitará por su decisión) o no hacerlo y aceptar que no va a salir a jugar con su amigo Antonio.

Pero en algunas ocasiones se opta por la “revancha” su razonamiento suele ser el siguiente: “**tú no me dejas ir a jugar, pues...**”. Paula se enfada y decide hacer a sus padres responsables de su decisión de no recoger el cuarto, y muestra su enfado, tirando juguetes, dando golpes y llamando “tonta” a su madre. La respuesta debe ser: no mostrar daño emocional, si se hace se está alimentando la revancha, favoreciendo que se repita en los próximos conflictos. Ante la revancha no hay que mostrar daño emocional, y en el caso que se considere que se deben aplicar consecuencias, hay que hacerlo cuando la situación se haya calmado y de forma firme y tranquila.

No mostrar daño emocional puede ser difícil, en estas situaciones se tiende a perder la paciencia y expresar sentimientos alteradamente, el autocontrol forma parte de esta tarea.

AUTOINSUFICIENCIA

Estos niños están extremadamente “descorazonados”. Habiendo perdido las esperanzas de tener éxito por otros medios, tratan de que nadie espere nada de ellos. Esta rendición se da en aquellas situaciones en las que los niños piensan que no pueden tener éxito.



Ante la desesperanza de sus hijos los padres también se rinden, consideran que sus niños no van a superar esas situaciones, que empiezan a asumir como permanentes, y esto también se lo transmiten a los niños, lo cual es interpretado por los hijos como confirmación de su creencia de incapacidad.

Ejemplo

“No voy a ser capaz de subir las escaleras del tobogán”, ante esta creencia que suele estar basada en algunas dificultades, se rinde, no se esfuerza. Los padres lo intentan, le explican, le repiten, pero ante las dificultades llegan a creer “es muy torpe”, “es incapaz de subir”, “bueno, hijo qué le vamos a hacer, no es tu punto fuerte”.

La actitud a seguir, es totalmente la contraria, los padres deben eliminar toda censura y enfocar todos sus comentarios sobre las buenas cualidades y sobre las potencialidades del niño. Los padres deben estimular cualquier esfuerzo hecho por el niño para mejorar, no importa cuán pequeño parezca.

Capítulo 2

CÓMO APRENDEN LAS REGLAS

El niño aprende de forma concreta. Las creencias y percepciones sobre las normas que sus padres le enseñan están basadas principalmente en su propia experiencia: en lo que sus padres hacen, no necesariamente en lo que dicen, y si ambas informaciones se contradicen, siempre prevalecen los hechos. Este dato tiene importantes implicaciones sobre las formas de enseñar estas reglas. Se hace de dos maneras básicas: con las palabras y con los hechos. Ambos enseñan una lección, pero sólo los actos son concretos. Los hechos consiguen que las palabras sean creíbles.

Cuando las palabras se corresponden con los actos de forma coherente, los niños aprenden a confiar en las palabras y a reconocer las normas que hay detrás de ellas. Sin embargo, cuando las palabras no se corresponden con los actos, los niños aprenden a ignorarlas y basan sus creencias en lo que realmente ocurre. En realidad, están aprendiendo dos tipos de reglas: las reglas habladas y las reglas que se ponen en práctica. Esta fundamental falta de coherencia acerca de reglas y expectativas es la razón de que la mayoría de las reglas bienintencionadas fracasan.

Es más, las palabras y más palabras que no van acompañadas de hechos hacen que, inevitablemente, los padres pierdan credibilidad, y esto fomenta lo que se considera “sordera infantil a las normas”. Ellos aprenden a “oír” pero no a “escuchar”. Saben que pueden hacerlo, pues realmente no pasa nada. Pueden ignorar y desobedecer ya que las palabras dicen lo que tienen que hacer pero los hechos confirman que no tienen por qué hacerlo.

Ejemplo

Esteban, de 19 meses, al salir de la escuela infantil se ha ido con su padre a pasar una tarde estupenda al parque, cerca de casa. La temperatura es ideal, ha corrido, ha montado en el tobogán y en los columpios... se llevan arena en los bolsillos y en los zapatos como muestra de lo bien que se lo han pasado. De camino a casa pasan por la tienda para comprar algunas cosas para la cena y otras más.

Salen de la tienda y se van para casa, donde a Esteban le espera un placentero y necesitado baño; después, la cena y el cuento diario, momento que apro-

vechan padre e hijo para achucharse. Esteban se va relajando y, cuando ya les queda muy poquito para llegar a casa, le pide a su padre que le coja en brazos. Luis, su padre, sopesa la situación y en base a lo poco que queda por llegar, las bolsas que tiene que transportar, el estado de su espalda y la energía de su hijo, decide no cogerle y le dice tranquilamente y de forma cariñosa:

Padre: Esteban, cariño, papá no puede cogerte en brazos, voy cargado con las bolsas, me duele un poco la espalda, además ya queda muy poquito y con lo grande y fuerte que tú eres lo tienes chupado.

Esteban le mira y responde alzando los brazos y con cara de "cógeme". Luis decide responder lo siguiente:

Padre: Esteban, ¿estás cansado? venga cariño que ya queda muy poco.

El niño responde sentándose en el suelo y poniéndose a llorar, va a hacer lo posible para que su padre le coja en brazos.

Luis intenta convencerle diciéndole que él es capaz, pidiéndole que se levante del suelo: "¡venga, por favor, has estado en el parque corriendo hasta hace cinco minutos, levántate, no te voy a coger en brazos, isólo vas a conseguir que me enfade! ¡como sigas con tu actitud, esta noche no vamos a leer el cuento!" Pasan unos segundos, pero Esteban no cambia su actitud ni un ápice, sigue sentado llorando en el suelo.

Luis cada vez va enfadándose más, repitiendo una y otra vez lo mismo, que no parece afectar a su hijo en lo más mínimo, y pasados unos minutos le dice:

Padre: ¿Será posible?, ven aquí Esteban, te voy a coger, pero que sepas que papá está muy enfadado, ¿crees que llorando y quedándote sentado lo consigues todo?, pues no es así, esta vez te voy a coger, pero ni una vez más, ¡que lo sepas!

Esteban tiene hechos que confirman que las palabras de su padre no son importantes, él le ha cogido cuando sus palabras le decían que no lo iba a hacer; le dice que llorando no se consiguen las cosas, cuando llorando lo ha conseguido; él sabe qué es lo que tiene que hacer para conseguir sus propósitos, y simplemente lo hace. Las palabras de su padre no son importantes, sus actos sí.

Esta forma de actuar de los padres sucede a lo largo de los años. Los niños poseen una larga experiencia aprendiendo y, por tanto, saben que no hace falta hacer lo que los padres digan, que sus palabras no son importantes. Los padres, después de años haciendo lo mismo (insistiendo todas las noches para que se lave los

dientes, sermoneando para que coma la fruta que siempre se niega a tomar, pidiendo una vez más que no pise el sofá con los zapatos de calle, enfadándose por su insistencia pidiendo chuches a la salida de la escuela infantil...), todavía se sorprenden de por qué el niño no modifica su forma de actuar, por qué aparentemente no aprende lo que le se le quiere enseñar. ¿Es posible que la forma de enseñárselo no sea la correcta?



Incluso sería conveniente plantearse que esta forma de actuar no sólo no va a acabar con la mala conducta, sino que incluso la está fomentando:

1. Porque si el hijo reclama **atención** con una conducta inadecuada, ¿no se le está dando con peticiones, sermones, ruegos, e incluso enfados?
2. Si su objetivo es el **poder**, luchar con sus padres y salirse con la suya, y los padres reaccionan hablando, enfadándose y entablando una discusión, ¿no están potenciando así la finalidad del niño?
3. Pero, y si esa lucha de poder, en la que se siente vencido, le lleva a desear **revancha** y quiere hacer daño emocionalmente a sus progenitores, ¿no lo está consiguiendo también cuando, con esa actitud de repetición, de insistencia, los padres terminan normalmente enfadados, gritando o deprimidos porque no consiguen nada?
4. En el caso de que el objetivo o finalidad sea la **autoinsuficiencia**, cuando se reconocen sus supuestas limitaciones o se hace por él lo que el debería hacer por sí mismo, ¿no se está confirmando su creencia de incapacidad para...?

La mayoría de las personas ni siquiera son conscientes de que está ocurriendo. Se continúa enseñando con palabras, mientras los hijos aprenden de los actos. La solución son palabras claras y mensajes de actuación claros. Sin repetir, sin sermonear: con especificar lo que se espera de él dos veces, es más que suficiente. Si los padres persisten en su actitud de recordar, sermonear, rogar... no acaban con las

conductas inadecuadas de sus hijos, muy al contrario, las están haciendo más fuertes. La solución está en **dejar de reaccionar y actuar**.

Ejemplo de reacción

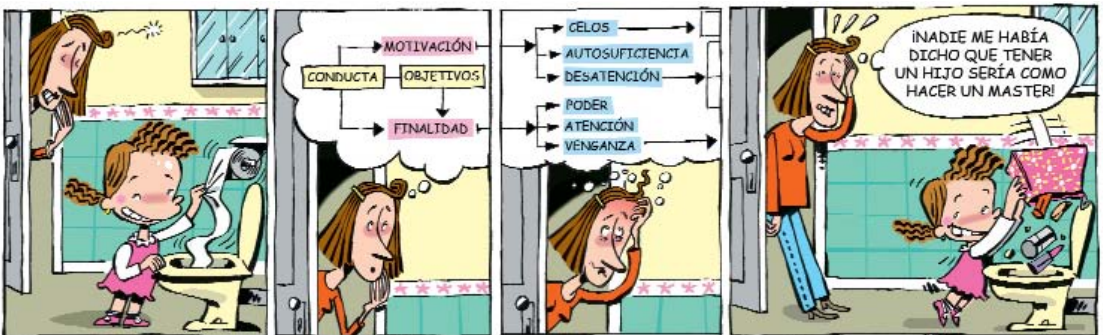
Se saca a Alberto del baño (tiene 18 meses), se le pone sobre la cama para secarle, darle su crema y vestirle. Como casi todos los días, empieza a moverse para todos los lados y prácticamente resulta imposible hacer lo que se tiene que hacer. Se escapa y empieza a corretear, se ríe, quiere jugar con su madre, y lo hacen, le hace cosquillas, se ríen... Pasado un rato, empieza a quedarse frío y su hora de dormir se acerca y tiene que cenar. La madre le dice que el juego ha terminado y que ahora tiene que darle cremita y ponerle el pijama, pero él hace caso omiso de sus palabras, sigue con su actitud de juego. Su madre se pone seria, le explica que ya no pueden seguir jugando, pero sigue, le repite la necesidad de vestirse, sigue en lo mismo y empieza el sermón: "Alberto, todos los días lo mismo, estoy cansada, para ya, tienes que vestirte, ven aquí, no hagas que me enfade..."

El niño ha oído este sermón muchas veces ya, su madre lo repite casi todos los días, es su reacción típica, es una conducta predecible y que el niño espera.

32

Hay que pararse a observar para así poder analizar la conducta de los niños, este análisis reflexivo conducirá a una respuesta sobre la finalidad que persigue el niño con su conducta: atención, poder, revancha o autoinsuficiencia. Una vez identificado el objetivo, y partiendo de la serenidad y el respeto, se está en condiciones para elegir la forma de actuación concreta, entonces se podrá hablar y exponer lo que se quiere que haga el niño, lo que se espera de él, y refrendado con hechos si es necesario.

Una vez analizada, la conducta anterior podría llevar a la conclusión, posiblemente, de que cuando el niño se salta la orden de su madre está buscando atención, quiere seguir jugando. La actitud de la madre debería ser retirar la atención y proceder a vestir al niño.



Lo correcto sería algo como: “Alberto, ya hemos terminado de jugar, voy a darte la crema y vestírte, para luego cenar”. A partir de aquí se retira la atención, se deja de hablar y se procede a vestirle: no se reacciona, se actúa. El adulto refrenda sus palabras con hechos. Si la conducta del niño persiste, se podría plantear añadir unas opciones limitadas muy breves: “tienes dos opciones: colaborar o quedarte en la trona pensando en todo esto, mientras mamá te prepara la cena” (normalmente juega en esos momentos).

Muchos padres se pueden sentir impotentes porque consideran que no sermonear, no enfadarse, estar tranquilos, exponer las reglas con claridad, es decir, aplicar todo lo que se ha explicado anteriormente, es imposible. Si la meta fuera la perfección podrían tener razón, pero no es eso lo que se pretende. Nadie puede exigir a unos padres el control permanente de sus emociones, los padres son padres pero ante todo son personas, con sus días buenos y malos, con sus momentos personales mejores y peores...



Evidentemente, se debe intentar, en la medida de lo posible, no trasladar los problemas propios a los niños, pero esto no se consigue siempre al cien por cien. El que en alguna ocasión se eleve el tono o se recurra a la repetición o al sermón... únicamente es la prueba de que se es humano, lo cual es incompatible con la perfección. Pero dentro de una educación adecuada existe esta variable de imperfección. Es más, cuando en algún momento los padres pierden los papeles, ésta es una buena ocasión para mostrar a los hijos que también se equivocan, y por consiguiente, es un buen momento para pedir disculpas, hecho que hará que el niño observe y aprenda qué es lo que debe hacer cuando él mismo se equivoque (una de las formas más importantes de aprendizaje es la imitación). Algo similar hay que hacer cuando se han elegido unos hechos o consecuencias excesivos o inadecuados (“no vamos a ir al parque durante el próximo mes”), dado que esto es esporádico, no sucede nada negativo si el padre le explica al niño que se ha equivocado y/o ha cambiado de opinión, sustituyendo las consecuencias por otras más justas o adecuadas.

Pero no se debe olvidar...

Si la decisión del niño es escuchar las palabras y colaborar positivamente en la norma o regla que se le está pidiendo que cumpla, dichas palabras también deben

ir acompañadas de hechos, elogiando su decisión, a través de besos, caricias, llamando a los abuelos para contarles lo bien que ha actuado, etc.

Los hechos o consecuencias positivas no se deben olvidar o posponer, el niño debe creer “a pie juntillas” que sus padres hacen lo que dicen. Las promesas y las palabras son sagradas.

El reforzador o estimulador más potente que existe para los niños **es la atención**, prestar atención adecuada a los hijos puede hacer “milagros”.

Los premios más potentes no son los materiales (que se pueden utilizar pero sin abusar), la recompensa más importante y efectiva es el reconocimiento, una sonrisa, jugar con ellos, que presten su ayuda a preparar la ensalada, o hacer rosquillas juntos, es decir, dedicarles tiempo.

Se habla del “tiempo de calidad”. Si se les dedica tiempo a los hijos se les está diciendo que son muy importantes para sus padres y se les está demostrando con “hechos”. A los hijos no sólo hay que decirles que se les quiere con palabras sino también con actos, y una de las cosas más valiosas que se les puede dar a los hijos es una buena dosis de tiempo: jugar con ellos, escucharles, leer juntos...

Pero no se puede caer en la trampa de prestar a los niños atención exclusiva, siempre que lo pidan y con todo el tiempo libre de que disponen los padres. En este tema, en ocasiones también habrá situaciones en las que el niño reclame tiempo y se le tenga que decir “No” por determinadas circunstancias. Un niño debe saber que es muy importante para sus padres pero no es “el ombligo del mundo”.

Seguir este modelo de actuación estimulando las conductas positivas fomentará la probabilidad de que se repitan, aumentando en frecuencia. Al prestar atención a conductas positivas se favorece su posterior aparición. No hay que olvidar que cuando un niño se comporta positivamente no puede, a su vez, hacerlo de manera negativa con lo cual, indirectamente, disminuye la aparición de conductas no deseadas. Por último, indicar que esta forma de actuación fomenta la comunicación y la buena relación entre padres e hijos.

Empieza la función

Casi todas las familias que operan con límites poco claros o ineficaces desarrollan su propia “función” familiar de incomunicación que representan una y otra vez en situaciones de conflicto. Este patrón aprendido de resolución ineficaz de problemas conduce invariablemente a crecientes conflictos y luchas de poder. Con el tiempo, la “función” se convierte en un hábito tan familiar y arraigado que los miembros

de la familia lo consideran como su forma normal de hacer las cosas. Ni siquiera son conscientes de estar en plena “función”.

La “función” familiar no sólo no modifica las conductas inadecuadas de los hijos, sino que alimenta dichas conductas, puesto que obtienen su finalidad: atención, poder, revancha o autoinsuficiencia.

FUNCIÓN PERMISIVA

Para explicar lo que significa la “función permisiva” puede servir de ejemplo lo que puede ocurrir en cualquier casa un día laborable a la hora del desayuno.

Ejemplo

La madre comienza despertando a su hijo, entra en su habitación despacio, con cuidado, le besa, le habla suavemente, levanta la persiana... Le dice dulcemente que se levante para irle vistiéndolo...

Más tarde, vuelve a repetir y repetir su requerimiento, el niño ignora a su madre, quien vuelve a insistir. Intenta negociar y razonar sobre la necesidad de vestirse, asearse y desayunar, pues él debe ir a la escuela infantil y ella a trabajar y ambos deben ser puntuales. A continuación, la madre se enfada y cuando se enfada, nota que su hijo muestra resistencia, entonces empieza a gritar y amenazar con consecuencias que normalmente no aplica (Poder).

Esta descripción de cómo se interactúa en muchos hogares es reveladora. Desde que todo comienza hasta que termina, se intentan formas muy diferentes de persuasión, ninguna de las cuales es eficaz para conseguir colaboración.

Es una “función permisiva”, repleta de repeticiones, recordatorios, generalmente ignorados. Luego se pasa a negociar, razonar y reprender, dando paso finalmente a los gritos y a las amenazas que no se aplican.

El patrón es claro: cuanto más se habla, más se resiste el niño y más se enfada la madre. Todo termina cuando actúa: cuando deja de hablar y pasa a actuar. El mensaje desde el principio debe ser claro, firme y sereno, expresando lo que se espera y las consecuencias a aplicar si no se cumple. La mejor forma para que no empiece “la función” es no comenzarla.

Si se observan con detenimiento estas formas de interactuar, se deduce que fomentan su repetición, se autoalimentan a sí mismas, y además son largas, tienden a no acabar nunca, son agotadoras.

Terminar con la función permisiva

Ejemplo

Una mañana, cuando Miguel empieza con sus excusas habituales, su madre le dice "Miguel, tienes treinta minutos para terminar de vestirte, asearte y desayunar, luego saldrás por la puerta estés listo o no".

"No lo dice en serio", piensa Miguel, "me lo recordará unas cuantas veces más, luego vendrá y me ayudará a terminar, aunque lo haga enfadada". Sigue holgazaneando en la cama negándose a colaborar, cuando su madre se lo pide. Pasa la media hora y solamente se ha recostado en la cama, ha cogido un juguete y está jugando con él.

"Hora de irse", dice su madre calmada e incluso cariñosa. Pone el resto de sus ropas dentro de una bolsa de la compra y sale por la puerta. Sin recordatorios, sin sermones, sin súplicas, ni camelos.

"¡No puedes hacer esto!" (Miguel está asombrado, "¡esto no me puede estar pasando a mí!"). Para entonces están ya fuera y cuando entran al coche su madre le da la bolsa para que la lleve a la escuela infantil y le vistan o se vista allí. A la mañana siguiente Miguel estará, seguramente, vestido a tiempo y, si no es así, se persistirá en una actitud calmada, firme y segura.

FUNCIÓN PERMISIVA-AUTORITARIA

El patrón es similar a la "función" permisiva, es larga, inacabable, agotadora, todo el mundo termina enfadado. Igualmente, esta forma de interactuar se autoalimenta a sí misma, la diferencia es que el niño termina cumpliendo la norma exigida, pero el precio a pagar es muy alto.

Una petición clara, serena y firme, seguida en caso necesario de opciones limitadas con consecuencias, expuestas desde el comienzo, es el requisito inicial para que "la función" no comience.

Ejemplo

Todas las noches, un padre se despide amablemente de su hija, después de cenar, se han lavado los dientes juntos, han estado tranquilamente leyendo un cuento, se han abrazado y contado cómo han pasado el día, han comentado sin prisas los planes para el día siguiente, se han reído gastando una broma a mamá, y algunas cosas más. Ya es la hora de dormir. La pequeña ha bebido agua y ha hecho pis. Su padre le ha puesto el pañal de la noche, y le

da un beso gigante de buenas noches. Pero resulta que Andrea (20 meses) no está muy de acuerdo con el plan, y llama reiteradamente a su papá para que le siga prestando atención, para ella la velada no ha terminado. Llama a su padre una y otra vez, el padre acude a su cuarto, al principio con paciencia, para poco a poco ir enfadándose, e ir subiendo el tono. Andrea llega a levantarse unas cuantas veces, apareciendo en el salón, el padre le coge del brazo airadamente, ya muy enfadado le amenaza con no contarle un cuento al día siguiente y le deja también sin parque. Desde que comenzó la función hasta que termina con los castigos han pasado treinta minutos y todos están muy enfadados.

Terminar con la función permisiva-autoritaria

Padre: *"¡Y colorín colorado este cuento se ha acabado! Bueno Andrea, ya has hecho pis, bebido agua, nos hemos hecho cosquillas, hemos hablado y hemos leído un cuento. Hasta mañana cariño, ¡que duermas bien!"*

Andrea decide que le apetece estar más tiempo con su padre (Atención), y para conseguirlo llora pidiendo otro cuento, luego le llama pidiendo agua...

Su padre le responde que su tiempo por hoy se ha acabado, que es hora de dormir, por mucho que le llame no va a ir (tono calmado y firme).

Si la niña opta por levantarse, tantas veces como lo haga se la llevará de nuevo a su cama, de forma calmada, controlando no prestarle atención, ni siquiera con la mirada.

Si el objetivo de la niña es atención, normalmente es suficiente con no prestarle, pero, si se desea, se pueden añadir unas opciones limitadas (breves, pues no se puede prestar excesiva atención):

Padre: *"Debes quedarte en la cama, pero si decides levantarte o seguir llamándome, mañana te acostarás sin tiempo juntos, para que pienses en todo esto".*

A partir de este momento se ignora y si es necesario se aplica al día siguiente las consecuencias que se expusieron como opciones limitadas.

FUNCIÓN PUNITIVA O AUTORITARIA

Este enfoque tiene una única ventaja: "la función" es breve, incluso se podría decir que no existe "función"; pero también tiene otra importante desventaja: la colaboración y el respeto son inexistentes.

Si el niño “se porta mal” se comienza directamente con amenazas, seguidas de miradas de enfado, gritos, el niño a continuación suele reaccionar con miedo y ceder a los requerimientos.

CLAVES PARA QUE LA FUNCIÓN NO EMPIECE

Existen varios elementos a tener en cuenta para no dar lugar a que comience la función:

1. **Procedimiento de comprobación:** simplemente es comprobar que los niños han escuchado y entendido el mensaje: *“¿Has entendido lo que te he dicho?”, “Dime con tus palabras lo que me has oído decirte”*. Si el niño aún no habla, el mensaje se hará en frase breve, mirándole a los ojos y cerca de su cara, acompañado de gestos (normalmente se hace de forma innata, para esto no suelen hacer falta instrucciones): *“no te voy a coger en brazos”*.
2. **La técnica de interrupción:** es un método para interrumpir una función cuando los hijos intentan enganchar a sus padres en la discusión, el debate, la negociación o que se transija en los límites. Como su nombre indica, la interrupción termina la interacción estableciendo una consecuencia si ésta continúa. *“Hemos terminado de hablar. Si lo sacas a relucir de nuevo entonces...”* (a continuación, se expone la consecuencia).
3. **Calmarse:** la técnica es sencilla, en situaciones de irritación o enfado hay que separarse de los hijos diciendo frases como las siguientes: *“Creo que ambos estamos enfadados, luego seguimos hablando cuando nos hayamos calmado”, “Me parece que estás muy enfadado, luego seguimos hablando cuando estés calmado”*. En el caso de que el niño no acepte, se interrumpe la interacción.

A veces es muy útil utilizar una pequeña regla, antes de hablar “contar hasta diez” (sabiduría popular) y mientras pensar si es necesario hablar, el efecto que puede tener y si va a aportar algo a la situación. Si no es así, es mejor callar, a



veces este pequeño ejercicio hace que se vuelva a tener el control sobre lo que se va a decir o simplemente optar por callar.

Ejemplo

María, de 22 meses, se enfada muchísimo cuando su padre le niega seguir viendo su película preferida (que ha visto cien veces) y decide que por hoy ya ha visto suficiente la televisión.

Padre: "María, cariño, vamos a dejar ya la tele y vamos a jugar a otra cosita, hoy ya no hay más tele, ¡venga!, ¿a qué vas a jugar ahora?"

María: ¡No, peli, papá, peli!

Padre: María, hoy ya has visto mucho la tele, ¡venga que tienes muchos juguetes! ¿a qué jugamos?

María se enfada, empieza a llorar y a gritar pidiendo de nuevo su peli, patalea, tira a su padre del brazo para que encienda el televisor..., entra en rabietta, posiblemente no es el momento de pedirle que se vaya al cuarto a pensar. Simplemente, se ignora su rabietta, no se entabla una discusión ni se dan razonamientos, y por supuesto no se ve la televisión (los dos alimentos de la lucha de poder). Pero si el padre o la madre notan que el enfado va en aumento, son ellos quienes deben salir del entorno visual del niño y no deben volver hasta que estén calmados y tranquilos.

Cuando se considere necesario salir de la situación, lo más importante no es decidir quién se va, si el niño o el adulto. Lo crucial es parar y calmarse. Si se aprecia que el niño está tan enfadado que no va a aceptar la sugerencia de que se vaya al cuarto a calmarse (más bien la va a utilizar para entrar en una espiral de lucha de poder), el padre puede optar por salir él mismo de la situación o bien controlarse y no prestar atención a su insistencia para así no seguir alargando la situación negativa. Con esta actitud se elimina la posibilidad de empezar la función.

Conclusiones

Tres son los aspectos que se han tratado en este capítulo:

- **Cómo aprenden los hijos las reglas** que sus padres establecen para que su comportamiento sea el adecuado. Es preciso tener muy claro desde el primer momento que si las palabras no van acompañadas de hechos, no sirven de nada. El niño oye lo que sus padres le dicen pero no les escucha y, lo que puede ser peor, no respeta esas palabras ya que han perdido credibilidad. En numerosas ocasiones le

han demostrado que nunca se han llegado a desatar las “consecuencias” que sus actos implicaban. En caso de que el niño haya elegido saltarse las peticiones de sus padres, las consecuencias elegidas por éstos deben ser naturales o lógicas, ajustadas a la norma transgredida. Si la elección del niño ha sido adecuada, ha prestado atención a las palabras y ha decidido positivamente, también debe haber hechos que estimulen esta conducta. Esta forma de actuar, sencilla y de sentido común, hace que los niños crean en sus padres, crean en sus palabras y, en la mayoría de los casos, que los hechos o consecuencias negativas no sean necesarios.



- **Tipos de actuaciones** de los niños que deciden comportarse negativamente y los padres reaccionan de forma equivocada, lo cual suele suponer el inicio de “la función”. En este capítulo se detallan las diferentes formas de abordar situaciones concretas en el seno de la familia: permisiva, permisiva-autoritaria o autoritaria, es lo que se ha llamado “la función”. Sin embargo, lo más recomendable es no comenzar la “función”, evitando a su vez que el niño imponga su criterio, aplicando consecuencias negativas o positivas según sea necesario, y que así las palabras tengan credibilidad para los hijos y, como consecuencia inevitable y deseable de todo esto, favorecer una comunicación fluida y respetuosa.
- Cuando “la función” comienza con sermones, repeticiones, ruegos, súplicas... la intención es conseguir la colaboración de los hijos. Los padres creen que éstos van a comprender y entender que esto es lo mejor, pero no es así. Se puede hacer esto durante meses o años, intentando que recojan los juguetes, se laven los dientes... pero es curioso, los padres no terminan de comprender por qué no funciona, por qué no son razonables y colaboradores. Pues no lo son porque el hecho de repetir, sermonear o rogar hace que dichas conductas negativas se mantengan. Mientras se siga con “la función” no sólo no se van a cambiar, sino que además se están alimentando. Hay que conseguir que las palabras tengan credibilidad, los hijos tienen que creer en las palabras, tienen que creer en sus padres.

Capítulo 3

CONSECUENCIAS LÓGICAS Y NATURALES

Cuando se educa a los niños se puede llegar a creer que con decirles lo que les conviene ellos van a escuchar, reflexionar y, entonces, decidir adecuadamente. Esto ocurre en ocasiones, pero sucede siempre y cuando los consejos no vayan en contra de sus deseos.

Cuando los deseos de los hijos van en contra de lo que les conviene, sus padres tienen que hacer algo más que hablar: tienen que actuar. Las palabras deben ir necesariamente acompañadas de hechos para que tengan fuerza, si no es así, se quedan vacías, pasan a ser palabras no escuchadas.

Cuando los niños se comportan adecuadamente, es agradable aplicar las consecuencias positivas de esas conductas (besos, sonrisas, juegos...). Es lógico, es la respuesta natural.

De la misma forma en la que se debe aplicar consecuencias a los comportamientos positivos (es la mejor manera de fomentarlos), es preciso aplicar consecuencias a los comportamientos inadecuados (es la única forma de disminuirlos).

Posiblemente, este papel no es agradable, seguramente es incómodo, pero no hay otra elección. El día en que se decide tener un hijo se asume esa responsabilidad: educar, y para educar es imprescindible enseñar a los niños que todo tiene consecuencias. Es inevitable.

En la vida todas las decisiones tomadas tienen consecuencias tanto positivas como negativas:

- Si se llega tarde al trabajo reiteradamente...
- Si no hay dinero para pagar el recibo de la luz...
- He recogido los juguetes de la habitación...
- Hace meses que no digo algo agradable a mi pareja...
- Llueve, y he salido sin el paraguas...
- Me he lavado los dientes con esmero...
- A pesar del frío, he decidido subir a la montaña...
- Salimos con tranquilidad y contentos hacia la escuela infantil...



Esta lista podría ser interminable: todo, sin excepción, tiene sus consecuencias.

Las consecuencias naturales son aquéllas que suceden sin más, por el orden natural: frío, calor, hambre... En este caso el padre no necesita hacer nada simplemente no debe impedir que las consecuencias naturales sucedan. Son el resultado de permitir que el niño **experimente la realidad de la naturaleza**, no requiere de la intervención de los padres sino, de todo lo contrario, de su no intervención.

42

Las consecuencias lógicas, como su nombre indica, tienen un nexo con la norma infringida y el niño debe ver ese nexo de forma clara y evidente, el niño debe verlas como lógicas. Resultan de **dejar que el niño experimente la realidad del mundo social**.

Cómo aplicar una consecuencia

Para aplicar una consecuencia adecuadamente, no debe hacerse desde un modelo punitivo o autoritario (de esta manera, se fomentan luchas de poder), ni tampoco permisivo (pierden fuerza). Cuando se apliquen consecuencias es necesario cumplir los siguientes requisitos:

Ser firme, claro y cariñoso. No interpretar la firmeza como severidad o aspereza. El amor y la firmeza pueden ir juntos, cuando se ponen "las cartas sobre la mesa" se puede hacer con una sonrisa. *"Estoy dispuesto a dejar que tu amigo se quede con nosotros en casa esta noche, siempre que vosotros estéis dispuestos a iros a la cama cuando os lo pida".* Incluso también cuando el mensaje es una negativa. *"Lo cierto es que me gustaría que tu amigo se quedara esta noche en casa, pero no va a ser posible pues mañana debemos salir temprano, porque tengo mucho trabajo, lo siento cariño".*

No tratar de ser “un buen padre”. Evitar la sobreprotección y permitir que el niño experimente las consecuencias de sus propias decisiones.

“Enríque, si decides no recoger los juguetes de tu cuarto, mamá no los recogerá, tendrás que asumir las consecuencias”.

“Creo que vamos a bajar al parque, tengo que acostumbrarme a ver al niño subiéndose en el tobogán, escalando el castillo, uesto es horrible, lo paso fatal!, pero hay que asumirlo como normal, si se cae o se hace daño lo solucionaremos”.

“¡Si el niño no quiere probar el puré de verduras, tenemos que asumir que algún día puede que coma menos, pero hay que darle el puré pues no podemos seguir dándole papilla”.

Ser consistente en las acciones. Aunque ningún ser humano es totalmente consistente, quien habitualmente lo sea hará saber a sus hijos lo que espera de ellos, de manera que puedan tomar sus decisiones de acuerdo con eso. Hay que ser firme en varios aspectos:

1. El padre y la madre deben manejar el mismo criterio. Esta es una **regla de oro** en educación, los niños aprovechan cualquier fisura si ésta da lugar a que sus deseos se cumplan. Entre cualquier pareja existen discrepancias a nivel educacional, la clave está en solventarlas en privado, pactando y mostrando al niño criterios unificados sin discrepancias. El niño tiene que llegar a la conclusión de que independientemente de si está mamá o papá el resultado va a ser el mismo.



Ejemplo

Antonio (17 meses) sabe que el teléfono no se toca; mamá que está sentada en el salón le llama la atención cuando lo coge:

“Cariño no es el momento de llamar a la abuela, deja el teléfono”.

Entonces lo deja, cuando su madre no se da cuenta se lo lleva a su cuarto para “llamar a la abuela” pero cuando está en su cuarto hablando con la abuela, su

padre le descubre y le quita el teléfono diciéndole *“ya sabes que no puedes usar el teléfono sin permiso”*.

Los padres han sido coherentes.

2. Coherencia a través del tiempo. Las reglas y sus consecuencias deben aplicarse hoy, mañana y el mes que viene, si las reglas cambian constantemente, no son reglas, pierden su fuerza. El niño debe saber lo que puede y no puede hacer, lo que es correcto e incorrecto, debe prever cuál va a ser la respuesta de sus padres ante un comportamiento determinado, debe saber que *“El teléfono no lo puedes usar sin permiso”* (y eso sucede siempre).

Separar el hecho de quien lo hace. Lo que no es aceptable es la conducta inadecuada, no la persona. No se debe descalificar a los hijos, sino dejarles muy claro que ciertas conductas no son aceptables. Además es importantísimo el tono de voz y el comportamiento no verbal, pues deben indicar que se respeta al niño, si no se respeta al niño, la consecuencia se convertirá en un acto revanchista. Un ejemplo de una reacción correcta sería: *“No me gusta cuando te enfadas, gritas y tiras las cosas al suelo, veo que estás muy alterado, te pongo en la trona y luego hablaremos”* en tono calmado, sereno y firme.

Estimular independencia. Los niños estarán mejor preparados para una adultez responsable y feliz si se les deja ser independientes. Cuanto más se les ayude a tener confianza en sí mismos, más competentes se sentirán ellos. Es preciso evitar hacer las cosas que los niños pueden hacer por sí solos. Además es necesario ser muy activos en enseñarles autonomía, **los niños “crecen” cuando aprenden.** Los niños normalmente muestran de forma natural su interés por aprender a hacer cosas nuevas. Casi todo el mundo, en alguna ocasión, ha podido observar a un niño de alrededor 18 meses (si no antes) intentando ponerse unos calcetines, su tesón durante largo tiempo y cómo se le ilumina la cara cuando lo ha conseguido; aunque el talón lo haya puesto en la parte delantera o se los haya puesto del revés. ¿Qué se hace en estos casos? Exponerle el orgullo que se siente por él, reconocer el esfuerzo y la alegría de haberlo conseguido (aplicación de consecuencias positivas) y cuando se llegue a casa de la abuela, antes de que ella diga que los calcetines están mal puestos decirle: *“¿Abuela has visto lo que ha hecho tu nieto hoy? Y lo ha hecho él solito, ¡se ha puesto los calcetines! ¿Has visto qué bien lo ha hecho? ¿Has visto qué mayor es?”* (más consecuencias positivas). Cuando el niño haya practicado y lo vaya haciendo con soltura entonces se le enseña el siguiente paso, dónde se pone el talón y la diferencia entre derecho y revés de los calcetines.

Evitar sentir lástima. Muchos padres protegen a sus hijos y no aplican consecuencias porque sienten lástima por ellos. Sentir lástima es una actitud muy dañina, indica que el niño no puede resolver sus dificultades. La sobreprotección puede servir para que un padre inseguro se sienta fuerte, pero lo hace a expensas del niño: *“Me ha comentado el pedía-*

tra que es necesario estimular a mi hijo, que debe esforzarse físicamente y nosotros en casa debemos favorecer la aparición de situaciones que induzcan este esfuerzo motor. Óscar, que tiene 12 meses, sólo quiere estar en la cuna o en la tumbona. Cuando le pones boca abajo, o pretendes que se arrastre para alcanzar un juguete, se pone a llorar y no para hasta que le das la vuelta y le pones el juguete en las manos. Total que cuando pienso "lo mala" que soy haciéndole llorar, me da tanta pena que... y como además pienso que no pasa nada porque lleve un poco de retraso psicomotor, total ya se pondrá a nivel él solito, pues no hago que se esfuerce". Con esa actitud no se aplica la consecuencia natural de: no te mueves pues entonces no alcanzas el juguete.

Rehusar preocuparse demasiado por el qué dirán. Muchos padres vacilan si deben aplicar a los niños las consecuencias de su comportamiento, porque temen la desaprobación de sus propios padres, suegros, amigos...

Hay que enseñar a los hijos a vestirse, a comer, a asearse, crear hábitos adecuados de sueño... pero para enseñarles todo esto en ocasiones es necesario aplicar consecuencias, es inevitable. ¿Se les compran todos los helados que piden, para que así no lloren?, ¿Se les duerme en brazos todas las noches?, ¿Se les deja que elijan su dieta? ¿Y si no se quieren ir a la cama? Aplicar consecuencias es necesario, aunque sea desagradable y a los demás no les parezca bien. Seguramente el papel más difícil no es para ellos, sino para los padres que deben aplicarlas (aunque en realidad la responsabilidad es del niño pues es él quien toma la decisión).

Reconocer de quién es el problema. Los padres asumen la responsabilidad de muchos problemas que en realidad son de los niños. Para solucionar este dilema, es útil definir el problema, decidir de quién es, y actuar de acuerdo con los resultados obtenidos.

Crear un problema. Para que una consecuencia negativa sea eficaz debe generar un problema al niño, le debe importar, si no es así, no tendrá valor para modificar. Si la consecuencia es positiva también deberá importarle al niño aunque, por supuesto, en este caso deberá agradar, no generarle un problema. Lo que agrada tiende a repetirse, lo que molesta tiende a anularse.

NIÑOS RESPONSABLES

¿Por qué es tan importante saber de quién es el problema? Todos los padres están de acuerdo en que les gustaría que sus hijos se convirtieran en unas personas responsables, que fueran capaces de asumir las consecuencias de sus actos. Pues bien, esto no es algo que se consiga de la noche a la mañana es algo que se consigue diciendo muchas veces las siguientes frases:

"Veo que has decidido no comerte la comida por lo cual..."

"Si decides coger una rabieta, ya sabes que aun así no voy a..."

Este tipo de verbalizaciones, realizadas siempre que sea necesario, ponen la responsabilidad en el niño, le dejan claro que no se asumen sus responsabilidades y que sus decisiones tienen consecuencias. En resumidas cuentas, inevitablemente, se les hace responsables.

Hablar menos y actuar más. Muchos padres no logran ser eficaces por hablar demasiado. El niño fácilmente adquiere “sordera al padre”. Hay que hablar con los niños en términos amistosos, cuando se usen consecuencias no es el momento de hablar, es el momento de actuar.

Rehusar pelear o rendirse. Fijar límites y permitir que el niño decida cómo responder a éstos, aplicando las consecuencias en caso necesario. Es preciso hacer esto cuando comience la conducta inadecuada: no esperar, no rogar, no recordar. **Inmediatamente** después de que aparezca la conducta inadecuada es el momento de fijar límites y en caso necesario aplicar las consecuencias.

Inmediatez. Cuanto más pequeño es un niño, menos tiempo debe transcurrir para aplicar las consecuencias. Para un niño de dos años la inmediatez es de minutos, para un niño de diez años incluso pueden pasar días.

Si se opta por una consecuencia que establezca tiempo (rincón de pensar, tiempo fuera...) su duración debe ser breve, la finalidad es enseñar, no torturar (se aconseja tantos minutos como años tiene el niño).

La elección de consecuencias es un acto de continua adaptación creativa. Lo que vale para un niño no tiene por qué valer para otro en las mismas circunstancias porque su objetivo y la situación concreta es diferente.

Ejemplo

Marta y Juan que están sentados en la mesa cenando y se levantan constantemente. Como consecuencia lógica se podría escoger enviarles a la cama sin terminar de cenar. En el caso de Marta, cuyo objetivo es obtener atención (si se le manda a la cama le dejamos sin finalidad, sin atención) y además le gusta mucho comer, podría funcionar. Pero en caso de Juan, que se levanta de la mesa para establecer una lucha de poder y no comerse la odiada verdura, al mandarle a la cama consigue su finalidad. Hay muchas probabilidades de que cuando de nuevo tenga que comer coliflor haga lo mismo, porque no sólo no se ha corregido esa conducta inadecuada sino que además se ha afianzado.

Elegir consecuencias es una tarea que requiere observar las conductas de los hijos, analizar sus comportamientos (sabiendo su finalidad: atención, poder, revan-

cha o autoinsuficiencia) y teniendo en cuenta sus características personales, elegirlos. Es una cuestión de práctica.

El pasado, pasado es. Si un niño tiene una rabieta en un centro comercial, una vez que se le haya pasado, no hay que recordárselo más, no hay que contárselo a papá delante de él (aunque se haga a solas), ni recordárselo cuando se vuelva al centro comercial...

Recordar que las consecuencias se aplican para que el niño aprenda el orden natural y social de la vida.

Ejemplos de aplicación de las consecuencias naturales y lógicas

1. El niño no suele cepillarse los dientes con la frecuencia deseable. Una consecuencia lógica puede ser no comer golosinas en los próximos ... días (establecer un tiempo). *“Como no te limpiás los dientes adecuadamente, y además comes golosinas, vas a hacer que éstos enfermen, no comerás golosinas en los próximos 3 días”.*
2. Si se niega a salir del baño, no se discute con él: se le saca, calmadamente y, si se decide establecer una consecuencia lógica, ésta podría ser: *“Veo que te enfadas para salir de la bañera, mañana para que no te moleste tanto te ducharás”.* Al día siguiente se cumple, recordándole la razón.
3. Soraya, que tiene 2 años, intenta ya ir sin la mano de su madre por la calle, a ésta no le importa siempre y cuando vaya cerca de ella y se para para darle la mano cuando hay que cruzar una calle. En varias ocasiones, la niña se ha soltado y su madre ha aplicado la consecuencia de llevarla de la mano el resto del camino hasta casa, y Soraya en varias ocasiones ha cogido rabietas por este motivo. La madre se para, no discute, no intenta razonar, simplemente espera que la rabieta termine, luego le coge de la mano y prosigue. Soraya lleva unos días no alejándose y parando en las calles para dar la mano a su madre y cruzar, su madre aprovecha para decirle lo siguiente: *“Cómo me gusta que mi chica se pare, me dé la mano y no se vaya lejos, qué contenta estoy”*, aprovecha para contárselo al abuelo, a papá, a la vecina... delante de Soraya, la niña está aprendiendo a sustituir las rabietas por otro comportamiento mucho más adecuado.
4. A la hora de subirse del parque a casa, el niño se enfada y llora. No se discute con él: se le sube inmediatamente y en el caso de establecer una consecuencia podría ser: *“Parece que te disgusta mucho subírte a casa, mañana no bajaremos al parque y así no te enfadarás”.* Al día siguiente, por supuesto, no se baja recordándole la razón.

5. En el centro comercial, Mario, de 20 meses, corre y llora para que le compren diferentes objetos y toca todas las estanterías. Se le describen las conductas inaceptables y las consecuencias. Podría ser: **“Como no paras de correr y tocar las estanterías del centro comercial, mamá va a hacer la compra y tú y yo nos vamos a ir al coche a esperarla”**.
6. Llega la hora de la comida, todos los miembros de la familia comen reunidos, mientras charlan y se cuentan cosas en un ambiente relajado y agradable. Luís, como últimamente se viene repitiendo, se niega a comer solo, no coge la cuchara, espera pacientemente a que se le dé de comer. No selecciona la comida, no es falta de apetito, simplemente Luís quiere que le den de comer, si se le da de comer entonces no muestra resistencia y come bien. La actitud podría ser la siguiente: **“Luís he decidido que ya no necesitas que te dé de comer, a partir de hoy no voy a darte de comer, pues tú sabes comer solo, me gustaría muchísimo que comieras, pero si decides no hacerlo, yo tampoco lo voy a hacer por tí, tú verás si comes o no, es decisión tuya”**. En el transcurso de la comida le hablan, le hacen bromas, se ríen... Cuando haya pasado cierto tiempo (unos 20 minutos) se le retira la comida, sin enfados, sin repetir, sin discutir... y por supuesto no podrá comer nada hasta la siguiente comida.
7. Ignacio, que acaba de aprender a andar, quiere ir a todos los sitios andando, no le gusta nada ir sentado en su coche, su padre le lleva casi siempre andando, pero hoy especialmente tiene prisa. Cuando sienta a Ignacio en la silla, se pone tieso. Papá le explica con serenidad, calma y respeto, pero también con firmeza, que no va a bajarle de la silla que hoy no puede ir andando. Ignacio opta por seguir con su actitud negativa, se pone tieso, llora, se sube, intenta salirse... su padre prosigue con su camino, parándose cada vez que Ignacio peliagra con caerse, no le habla más, no le dice, no le ruega simplemente actúa volviendo a sentarle.
8. Esther acaba de salir del colegio y le apetece comprarse un par de golosinas en el quiosco de enfrente, se lo pide a su padre, pero Pablo no quiere comprarle nada porque le quita el apetito. Su modo de actuar podría ser algo como: **“Esther, cariño, papá no te va a comprar ninguna golosina, porque luego te cuesta comer, además sólo se comen golosinas los viernes, sábados y domingos, ya lo sabes, no es bueno abusar de ellas”**. Si la niña persiste en su actitud y sigue protestando no debe contestársele y si ignorar su actitud.
9. María, de 24 meses, selecciona los alimentos, si la comida le gusta no hay ningún problema, pero rechaza casi todos los alimentos. Llega la hora de ir al colegio y una gran parte de la comida sigue en el plato...

Entonces los padres le sirven otras comidas: una tortilla, o salchichas, patatas fritas, macarrones, yogures... El error está en darle al final alguna comida que le gusta. Si sus padres persisten en esa actitud, María no cambiará, están anulando las consecuencias naturales de su decisión de no comer. La comida debe ser un momento agradable, no hay que enfadarse, ni repetir, ni sermonear. En un ambiente sereno y cariñoso, se mantiene la comida unos 20 minutos, se intenta darle de comer, se le anima a que coma, pero si no lo hace, se le retira el plato, y, por supuesto, si no se ha comido el primer plato, no se le sirve ninguno más: **"Cariño, hoy no tienes ganas de comer, bueno si no tienes hambre de sopa tampoco tendrás hambre de nada más"**, no se le da ningún otro alimento hasta la siguiente comida.

10. Menuda energía tiene Sergio, con 26 meses, parece que le dan cuerda, nunca tiene ganas de acostarse, su hora son las 9.30 pero llegan las 10.30 y todavía anda deambulando, que si quiere terminar el dibujo, agua, una carrerita por el pasillo, aparece en el salón no se sabe muy bien para qué... Si Sergio quiere permanecer levantado, se deben aplicar consecuencias lógicas muy sencillas, inmediatamente a que se levante se le lleva una y otra vez a la cama, las veces que sean necesarias, sin hablar, sin mirarle, sin enfadarse, ni discutir.
11. María, de 22 meses, se enfada muchísimo cuando su padre le niega seguir viendo su película preferida (que ha visto cien veces) y decide que por hoy ya ha visto suficiente la televisión: **"María, cariño, vas a dejar ya la tele y vas a jugar a otra cosita, hoy ya no hay más tele, ¡venga!, ¿a qué vas a jugar?"**

María: "¡No, peli, papá, peli!"

Padre: "María, cariño, hoy ya has visto mucho la tele, ¡venga que tienes muchos juguetes! ¿A qué jugamos?"

María se enfada, empieza a llorar, a gritar pidiendo de nuevo su película, patalea, tira a su padre del brazo para que encienda el televisor..., entra en rabietta. La consecuencia a aplicar es ignorar su rabietta, prosiguiendo con la actividad normal de la casa, cuando la rabietta finalice incluir a la niña en la actividad que se esté llevando a cabo.

12. Todas las noches, la madre de Juan Manuel, de 9 meses, lo duerme en brazos. El problema es que cuando se levanta para acostarle en su cuna, tiene que tener muchísimo cuidado porque si se despierta, el proceso tiene que volver a empezar. Durante la noche, si en algún momento se despierta, llora hasta que consigue volver a ser dormido en brazos.

El deseo de la mayoría de los padres es saber qué tienen que hacer para que sus hijos se duerman solos, pero hay otro deseo: hacerlo sin que lloren y son capaces de soportar esta tortura durante años, con tal de que sus hijos no lloren desconsoladamente.

Modificar este hábito tan poco saludable se consigue exclusivamente cuando el niño llega a la conclusión de que sólo hay una forma de dormirse: en la cuna y solo. Cuando llegue a la conclusión de que no hay otra salida y acepte la situación como inevitable cambiará su actitud, mientras crea que existe posibilidad de ser dormido en brazos persistirá en sus lloros.

Y la única manera de llegar a esa conclusión es con hechos, acostándolo todos los días en su cuna, dándole dos besos, acariciándole y deseándole buenos sueños, apagando la luz y saliendo de su cuarto. Se puede entrar de vez en cuando para que no crea que se le ha abandonado, pero sin mantener contacto físico. Sólo se permanecerá unos segundos mientras se le dice algo como: *“venga cariño, es hora de dormir, mi vida”*. Y no se puede mostrar debilidad y cambiar la forma de actuar, por más que se desee.

Opciones limitadas

Las opciones limitadas se pueden emplear antes de que la conducta inadecuada se produzca, es decir, se le dice al niño lo que va a suceder si decide tanto adecuada como inadecuadamente: “las cartas están sobre la mesa, él decide”. Si se emplean después de una conducta inadecuada, son un último aviso de qué va a suceder si su conducta negativa prosigue. Una vez expuestas las opciones limitadas, el siguiente paso es aplicar las consecuencias tanto si su elección ha sido negativa como positiva, las palabras dan paso a los hechos.



Ejemplo

Blanca de tres años, está sentada a la mesa con un gran vaso de zumo y una resplandeciente pajita roja. Ha descubierto que cuando sopla para

afuera el zumo hace grandes burbujas, su madre le ha visto hacerlo y se han reído juntas. Pero Blanca cada vez sopla más fuerte y el zumo ha empezado a derramarse por la mesa, entonces su madre le dice: *“Blanca, por favor, mientras te tomas el zumo puedes hacer algunas pompas, pero sin que el zumo se derrame”. “vale mamá”,* y así lo hace durante unos minutos. Pero pronto comienza de nuevo a derramar el zumo. *“Blanca cariño, puedes utilizar la pajita como se te ha dicho sin derramar el zumo o tendré que quitarte la pajita y no me gustaría. Esas son tus opciones ¡Tú decides!”.*

La madre de Blanca está empleando opciones limitadas, un método altamente eficaz para enseñar a los hijos a tomar decisiones y a ser responsables. Las reglas están claras y también las consecuencias de no seguirlas. Blanca tiene toda la información necesaria para tomar una decisión aceptable.

DIRECTRICES PARA UTILIZAR OPCIONES LIMITADAS

Son opciones: o una cosa u otra. Los niños tienen que elegir su forma de actuar, y esa forma de actuar conlleva unas consecuencias:

- O pajita sin derramar la leche, o
- No hay pajita

Los límites son claros y firmes, pero expresados desde la serenidad, el respeto y hasta de forma cariñosa: *“Blanca cariño, puedes utilizar la pajita como se te ha dicho sin derramar el zumo o tendré que quitarte la pajita y no me gustaría. Estas son tus opciones ¡Tú decides!”.*

La frase *“¡Tú decides!”* es fundamental porque pone la responsabilidad en el niño.

Cuando el hijo no elige una opción aceptable, hay que proceder con una consecuencia lógica que respalde las reglas. No hay que caer en la tentación de repetir las opciones o intentar persuadir al niño para que las siga. Éste es el momento de actuar. Si se repite, se sermonea o se ruega se cae en un modelo permisivo. Simplemente, si la niña decide seguir derramando el zumo, se le retira la pajita.

EL LENGUAJE DE LA COMUNICACIÓN

Escuchar reflexivamente

Ejemplo

Una niña entra en la cocina y busca a su madre para contarle lo siguiente: "Mamá, es increíble, no te puedes imaginar lo que acabo de hacer, he echado a Susana (tres años) de casa, la he cogido del brazo, la he mirado muy enfadada, está en el descansillo pensando en lo mal que se porta conmigo, ¡ya estoy harta! Susana me ha empezado a molestar, como siempre, me quitaba los juguetes que yo tenía, me ha pegado en la cabeza con el cuaderno, no me dejaba usar mis pinturas para dibujar y luego ha intentado echarme de la habitación. Y entonces me he hartado".

En esta situación: ¿cuántos padres aguantan hasta el final? Seguramente, pocos o quizás muy, muy pocos.

La tarea hay que dividirla en dos: **primero escuchar**, y una vez hecho esto, se pasa a la segunda parte que será corregir algunos de los errores de la niña, incluso si se considera necesario con consecuencias. Pero lo primero es escuchar lo que lo que está contando, **entender** que viene indignada, **comprender** sus sentimientos, y, por supuesto, **hacerle saber que entendemos lo que siente**. De esta manera se fomenta la comunicación y se favorecen futuras situaciones como ésta.



Si se corta la comunicación para corregir o aplicar consecuencias, el niño o la niña no se sentirán escuchados, ni comprendidos y eso favorecerá que esas situaciones no se repitan. La niña del ejemplo está contando a su madre que ha sido, por fin, capaz de enfrentarse a su amiga Susana, y ésto hay que reforzarlo. Después habrá que hacerle ver algún que otro error que ha cometido (aunque lo primero es pasar a Susana dentro de casa, recordemos que tiene tres años).

En numerosas ocasiones, los adultos se encuentran en la situación en la que necesitan ser escuchados. Muchas veces no queremos soluciones, ni respuestas, solamente necesitamos ser comprendidos, sin ser cuestionados. Los niños necesitan las mismas consideraciones. En el caso de que el niño haya tenido conductas inadecuadas, éstas se pueden corregir después. Primero los hijos, como cualquier persona, necesitan ser escuchados, siempre hay tiempo de pasar a la segunda parte de corrección.

Este tipo de comunicación está basado en el respeto mutuo. Esto significa que tanto los hijos como los padres se permiten expresar honestamente sus creencias y sus sentimientos, sin temor a ser rechazados. **Significa aceptar lo que el otro dice.**

Para esto hay que establecer un contacto visual y una postura que diga “estoy escuchando”. Las acciones (dejar de hacer lo que se esté haciendo), expresiones faciales y tono de voz, comunican si se está escuchando o no. El decidir silenciosamente, no sobreproteger, regañar o interferir, comunica aceptación. Al responder sin juzgar, aceptando los sentimientos del niño se fortalece la comunicación.

Escuchar a los hijos significa hacerles saber que se reconocen los sentimientos que están detrás de lo que dicen y de lo que no dicen. Escuchando reflexivamente se ayuda también al niño a reflexionar sobre un problema que le está perturbando.

Escuchar reflexivamente significa comprender lo que el niño siente, lo que quiere dar a entender y después expresar ese significado de tal forma que el niño se sienta comprendido y aceptado, es como una especie de espejo para que el niño se vea a sí mismo con más claridad.

Cuando un niño expresa un mensaje de sentimiento, es preciso reparar en qué está sintiendo, buscar una palabra que refleje el sentimiento del niño e introducirla en la frase.

Ejemplos

I. Niño: *“Voy a estar muy contento cuando termine el colegio... es aburrido”.*

Pregunta: *¿Qué está sintiendo?* Posible respuesta: *fastidio.*

Padre: *“Por lo que dices parece que el colegio te fastidia, ¿es así?”.*

2. Niño: *“Nada me sale bien, todas las construcciones se me caen”.*

Pregunta: *¿Qué está sintiendo?* Posible respuesta: *incapacidad.*

Padre: *“Parece que no te sientes capaz de construir cosas, ¿me equivoco?”.*

No hay que preocuparse si no se puede escuchar reflexivamente de forma “perfecta”. Si se es sincero tratando de comprender, aunque no se identifique correctamente el sentimiento, el niño se dará cuenta y los transmitirá, pudiendo probar nuevamente.

Tampoco hay que rendirse si escuchar reflexivamente no funciona en seguida, no se puede esperar que ni éste ni ningún otro cambio de comportamiento funcionen inmediatamente.

PRECAUCIONES AL ESCUCHAR REFLEXIVAMENTE

1. Utilizar tentativamente las contestaciones, con una pregunta, pues no se puede estar seguro de saber exactamente lo que el niño está sintiendo.
2. Tener cuidado de que el niño no utilice sus problemas para ganar atención.
3. A veces el hijo podrá usar los sentimientos de los adultos para ganar poder o revancha. Es el adulto quien debe decidir si seguir escuchando o retirarse de las provocaciones.
4. Los padres tienden, de forma natural, a saltarse este paso de escucha reflexiva, pasando al siguiente de exploración de alternativas, no es conveniente impacientarse y recordar: **1º escuchar, 2º ayudar a solucionar, si ellos lo quieren.**

Cómo explorar alternativas

Anteriormente, se ha tratado el tema de cómo escuchar reflexivamente, ayudando a los hijos a sentirse comprendidos. A través de la escucha reflexiva ellos pueden esclarecer sus sentimientos y considerar su problema de una forma más racional. A veces pueden descubrir sus propias soluciones simplemente siendo escuchados por un adulto comprensivo, pueden descubrir una solución mientras son escuchados, o después de haber sido escuchados.

No debe confundirse el proceso de exploración de alternativas con el de dar consejos. El dar consejos como “haz esto...” o “yo creo que deberías...” no es ayudar al niño, por las siguientes razones:

1. El consejo no ayuda a que los niños aprendan a resolver sus propios problemas, les invita a depender de sus padres.
2. Muchos niños se resisten a seguir el consejo, ya sea por escepticismo a los resultados, o porque no quieren hacer lo que les digan sus progenitores.
3. Si el consejo no funciona, ¿adivináis quién es el responsable?
4. Ayudar al niño a explorar las alternativas de una situación significa enseñarle a identificar y a considerar las posibilidades existentes para resolver el problema y luego a obtener el compromiso de que lo hará.
5. Los pasos de la exploración de alternativas son:
 - Escuchar reflexivamente para comprender y clarificar los sentimientos del niño.
 - Explorar alternativas a través del torbellino de ideas: se contemplan, apuntando todas las posibles soluciones, incluso hasta las que puedan parecer disparatadas.
 - Analizar los pros y los contras de todas las posibles soluciones apuntadas.
 - Ayudar al niño a escoger una solución, pero no obligarle a elegir la que se considere la mejor.
 - Obtener un compromiso para aplicar la solución.
6. Es importante poner cuidado en no pasar a explorar alternativas demasiado rápidamente. En ocasiones los padres deberán retroceder y limitarse a reflejar los sentimientos del niño hasta que esté listo para proseguir con la exploración de ideas y siempre planteándolo como una posibilidad: “¿Quieres que busquemos una posible solución?”.
7. Habrá momentos en los que el niño no podrá generar ideas plausibles, debido a la falta de experiencia. En estas ocasiones es útil ofrecer sugerencias de forma tentativa. Sin embargo, hay que reducir las sugerencias a un mínimo, de tal manera que el niño no dependa de las ideas que le den los adultos.

Mensajes-yo

Es aconsejable usar los “mensajes-yo” para manifestar los sentimientos positivos y para expresar aquellas cosas que molestan.

Antes de manifestarle al niño los sentimientos de desagrado, hay que considerar lo siguiente: por lo general, no es el comportamiento del niño en sí lo que le molesta, sino más bien las consecuencias que dicho comportamiento ocasiona.

Un “mensaje-yo” generalmente consta de tres puntos:



- Describir el comportamiento: *“cuando tú haces tanto ruido jugando...”*
- Establecer los sentimientos con respecto a las consecuencias que el comportamiento provoca: *“yo me siento preocupada...”*
- Establecer las consecuencias: *“porque no me concentro y no voy a poder terminar este trabajo urgente”*.

Es decir, queda algo como: *“cuando tú haces tanto ruido jugando en mi despacho, yo me siento preocupada, porque no me concentro y no voy a poder terminar este trabajo urgente”*.

Si este mismo mensaje se transmite gritando o con enfado, pierde su poder comunicativo y se convierte en un “mensaje-tú” acusador que cierra la comunicación.

Hay que recordar que los “mensajes-yo” son una técnica de comunicación. Con ellos, únicamente se intenta comunicar los sentimientos, no es una técnica de modificación de conducta. Si se utiliza como tal, se desvirtúa y convierte a quien lo hace en un manipulador emocional, algo nada aconsejable.

En el caso de que se considere necesario, se pueden añadir, por ejemplo, unas opciones limitadas a un “mensaje-yo”: *“cuando tú haces tanto ruido jugando en mi despacho, yo me siento preocupada, porque no me concentro y no voy a poder terminar este trabajo urgente, así que si decides seguir haciendo tanto ruido, tendrás que irte a otra habitación a jugar”*.

Mensajes verbales desalentadores

Este tipo de mensajes que a menudo acompañan a los límites blandos, consiguen el efecto contrario al deseado. Inspiran resistencia, no cooperación, y a menudo alimentan airadas luchas de poder.

Los mensajes de estímulo, por el contrario, son altamente eficaces para motivar la cooperación -especialmente utilizados con límites firmes-. Los mensajes de

estímulo satisfacen la necesidad que tienen los niños de sentirse integrados, reafirman sentimientos de competencia y le inspiran para abordar por sí mismos problemas y tareas que supongan un desafío. Los mensajes de estímulo pueden marcar la diferencia entre la cooperación y la resistencia.

Todos los mensajes desalentadores transmiten poca confianza en la capacidad del niño para hacer buenas elecciones y comportarse de forma aceptable. Muchos personalizan el comportamiento y llevan un mensaje subyacente de vergüenza o culpa. Sirvan de ejemplo los mensajes implícitos en cada uno de los casos siguientes:

“¿Crees que puedes cooperar sólo de vez en cuando?”. En realidad se le está diciendo: *“No creo que puedas cooperar”* (culpar, menospreciar).

“Eso es lo mejor que puedes hacerlo?”. El mensaje subyacente es: *“No eres muy competente y no estás a la altura de mis expectativas”* (avergonzar, menospreciar).

“¡No me lo creo! ¡Has hecho realmente tus tareas domésticas para variar!”. El mensaje real es: *“No espero tu cooperación”* (ridiculizar, menospreciar).

“Inténtalo otra vez, a ver si te atreves”. Lo que realmente queremos decir es: *“Aquí mando yo”* (retar, provocar, amenazar).

Sin embargo, los mensajes de estímulo inspiran la cooperación, son un componente esencial e imprescindible en el proceso de cambio humano, es una poderosa herramienta, insustituible para motivar la conducta cooperadora.

Si lo que se quiere es que los hijos modifiquen sus conductas inadecuadas y aumenten sus conductas de cooperación, no sólo se debe saber qué hacer cuando su comportamiento es negativo, sino que es tan importante o más conocer cómo actuar y responder ante conductas positivas, si se presta atención a éstas, se está favoreciendo su futura aparición.

Una de las bases de educación propuesta es la correcta aplicación de consecuencias, pero nunca se debe olvidar la aplicación de consecuencias positivas.

El elogio

No siempre se utiliza el elogio de una forma adecuada cuando se trata de felicitar o hacer ver a un niño que se está satisfecho con su conducta.

El **elogio descriptivo** se divide en dos partes:

1. El adulto describe en tono estmativo lo que ve y lo que siente.
2. Optativamente, a veces se puede rematar esa descripción con una o dos palabras que sinteticen la conducta positiva.

De este modo, será conveniente usar siempre el elogio descriptivo. Sirvan a modo de ejemplo estas situaciones hipotéticas:

1. Un niño de tres años vuelve de la escuela infantil. Muestra frente al adulto una lámina garabateada a lápiz y pregunta: "¿cómo lo he hecho?". La primera reacción suele ser emitir un mecánico "¡muy bien, qué bonito!". Con esto, el niño no sabe exactamente lo que está bien, si es todo o parte, qué es lo que realmente gusta o incluso intuye que a veces es una frase hecha, sin más.

Es mejor describir lo que el niño ha mostrado. ¿Cómo se pueden describir unos garabatos?: "veo que has dibujado un círculo, otro círculo... unas líneas serpenteantes, culebras, culebrillas... luego puntos, aquí y aquí, y unas rayas cruzadas!".



2. Una niña ha recogido, por fin, su habitación sin necesidad de que la madre tenga que decírselo.

"Veo que has trabajado mucho -dice la mamá complacida-. Has colocado todo bien en la estantería. Has guardado cada disco en su funda y no hay ni una sola canica fuera de su sitio. Da gusto entrar en esta habitación. Esto es una chica ordenada".

En vez de:

"¿Has ordenado tu habitación, eres una chica estupenda!" (cuando no ordeno no soy estupenda).

3. Una niña entrega a su padre una bufanda de punto que ha confeccionado ella misma: "¡Esta bufanda es magnífica, muy bonita!".

Mejor:

El padre de la niña observa complacido la bufanda que ésta le ha regalado y dice: "fíjate en el color rojo tan bonito y alegre, en el grosor de las rayas y en todas esas hileras e hileras de puntos idénticos! Además es ancha, esta bufanda me calentará mucho en estos días de frío".

Como se puede comprobar, utilizando habitualmente el elogio descriptivo, los niños son cada vez más conscientes y apreciativos de sus puntos fuertes:

1. **Mamá:** en vez de "Juan eres genial", debería decir: "te has dado cuenta de que esas latas de maíz que venden a tres unidades por 6 euros, en realidad son más caras que las marcas que no están rebajadas. Me dejas impresionada".

2. El niño le recita a su madre la lección. "Has trabajado más de una hora para aprender la lección ¡esto es lo que yo llamo tesón!".

3. El niño llega puntual a casa tras jugar un partido de fútbol con sus amigos. "Me has dicho que volverías a casa a las cinco y es exactamente esa hora. No se puede ser más puntual".

PARA RECORDAR...

60

Describir lo que se ve

"Veo el suelo limpio, la cama hecha y los libros perfectamente colocados en la estantería".

Describir lo que se siente

"Da gusto entrar en esta habitación".

Sintetizar la conducta encomiable del niño con una o dos palabras

"Has seleccionado los lápices, los rotuladores y los bolígrafos. Cada cosa en su caja. Eso es lo que yo llamo organización".

Cuando se tenga que corregir alguna conducta negativa, la sugerencia es la misma, describir la conducta con la mayor exactitud posible.

ADVERTENCIAS SOBRE EL ELOGIO

Procurar que las alabanzas sean apropiadas a la edad y el grado de aptitud del niño.

Cuando se le dice complacido a un niño muy pequeño "veo que te lavas los dientes todos los días", experimentará un gran orgullo por su acción. Si se

expresara en los mismos términos con un adolescente, tal vez se sentiría insultado.

Evitar el tipo de elogio que pueda sugerir antiguas flaquezas o fracasos ocurridos en el pasado.

*"¡Bien, por fin tocas esa pieza de música como debe sonar!"
"Nunca creí que aprobarías el curso, ¡pero lo has conseguido!"*

Siempre se puede expresar ese elogio de manera que resalte el éxito actual:
"Me ha gustado mucho el compás rítmico, sostenido, que le has dado a esa pieza".

"Sé que te has esforzado y has trabajado con mucho ahínco para aprobar el curso".

Tener presente que un exceso de entusiasmo puede tener el efecto contrario y mermar el deseo del niño de seguir prosperando.

A veces, la exaltación continua o el intenso placer de los adultos ante las actividades del niño pueden ser tomados por éste como un agobio. Una jovencita que recibe dosis diarias de *"¡eres una virtuosa del piano!"*, puede ser contraproducente y provocar que no desee tocar el piano nunca más.

Para los niños estudiosos, obedientes, prudentes, reflexivos, responsables..., que reciben elogios constantemente, ese "rol de perfectos" puede llegar a ser una carga y cuando en algún momento tienen dudas sobre su competencia escolar o personal, pueden sentirse muy agobiados por no poder cubrir lo que se espera de ellos por "fallar".

Prepararse para unas cuantas repeticiones de la actividad cuando describa apreciativamente lo que el niño hace.

Si no se quiere que un niño toque el silbato cinco veces más, hay que abstenerse de decir: *"¡Desde luego, vaya pulmones más fuertes que tienes!"*. Si no se desea que se encaramen a las espaldas del gimnasio, no hay que comentar: *"¡Qué bien utilizas los músculos para escalar!"*. No hay ninguna duda al respecto. El elogio llama a la repetición y a grandes despliegues de esfuerzo. Es un material sumamente poderoso. Hay que usarlo de manera selectiva.

Debe evitarse etiquetar a los niños negativa y frecuentemente

*"Mi hijo mayor es muy problemático, el pequeño es un encanto".
"David es un fanfarrón nato".
"Miguel es el pícapleitos de la familia".*

"Es un despilfarro comprarle juguetes nuevos a Ricardo. Destroza todo lo que cae en sus manos, es muy destructivo".

La opinión de los adultos influye en la imagen que se forman los niños de sí mismos, si esas etiquetas negativas se realizan de forma habitual, los niños pueden llegar a asumir esos roles negativos como suyos e incambiables. Simplemente se comportan como se espera de ellos, "yo soy así, no puedo cambiar". Asumen el rol y actúan en consecuencia.

ESTABLECER COMPARACIONES ENTRE LOS HIJOS

Dicen que las comparaciones son odiosas, y puede ser cierto. Cada vez que se compara a los hijos, se exalta a uno de ellos, infravalorando al otro. Los seres humanos somos únicos e irrepetibles, las comparaciones son absurdas, inútiles e hirientes. Si se necesita modificar alguna conducta de un hijo, hay que hacerlo en base a él mismo y nada más.

NOTA FINAL

Hace años el método educativo se basaba en el respeto hacia los padres, era lo normal e inevitable; sin embargo, no siempre se respetaba a los niños. En estos momentos el péndulo, se encuentra en el otro extremo. Es bastante habitual que estas faltas de respeto sean incluso aceptadas con normalidad, por lo habitual. Los padres muchas veces consultan si son normales las muestras de falta de respeto de sus hijos hacia ellos, por la corta edad de los niños, por ejemplo.

Sin embargo, cada vez que se permite que los hijos se salten esta norma elemental de convivencia, cada vez que se consiente que este límite sea sobrepasado, se está preparando a los niños para que tengan serias dificultades de convivencia en un futuro, pues repetirán lo aprendido. Se les está enseñando a ser el centro del mundo y cuando no lo sean se sorprenderán y frustrarán, y además el adulto se falta



al respeto a sí mismo permitiendo que se les trate como sirvientes que complacen sus deseos. Los pequeños están por encima de los mayores: no es eso lo que queremos que aprendan.

Recordemos que dependiendo del modelo educacional que se adopte (permisivo, autoritario, sobreprotector...), muchas veces sin saberlo, se están fomentando niños responsables/irresponsables, obedientes/desobedientes, respetuosos/irrespetuosos... La norma general es que los niños nazcan, en cuestión de conducta, sin problemas, pero en función del estilo educativo que desempeñen los padres, se pueden favorecer determinadas conductas que sí pueden ser problemáticas.



Un límite, que nunca debe faltar y debemos enseñar desde la palabra y el hecho es el RESPETO MUTUO.

Bibliografía

- Estilos educativos, del Grupo ALBOR, Madrid.
- MacKenzie RJ. Señale los límites. Ed. Iberonet, S.A. Madrid. 1994.
- Dinkmeyer D Ph. D y Mckay GD Ph. D. PECES. Padres eficaces con entrenamiento sistemático. American Guidance Service, 1981.

Nos gustan las personas
que no se **irritan**



ERYPLAST

PASTA
AL
AGUA

ESPECIALISTAS DE LA PIEL DEL BEBÉ



ERYPLAST es la única pasta al agua que:

Aplicada todos los días previene y trata
las **irritaciones** del culito del bebé.

En cada cambio de pañal, actúa como un
excelente preventivo de la dermatitis del pañal.

LUTSINE

Recomendado por **9** de cada **10** PEDIATRAS