

ORIENTACIONES PARA UN PROGRAMA EDUCATIVO FAMILIAR

El ser padre o madre no se completa en un día y la educación no es un esfuerzo intermitente. En ambos casos se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño. Hay mucho que enseñar a un niño -valores, creencias y técnicas- y se requiere tiempo. Además, el niño no estará siempre igual de dispuesto a aprender la lección. Por ello será muy conveniente que:

1. LOS PADRES APRENDAN A RELAJARSE, de ese modo podrán afrontar acontecimientos imprevistos y esfuerzos baldíos con más calma y más eficacia.
2. EXAMINAR/Evaluar METAS Y NECESIDADES DEL NIÑO para saber lo que se puede esperar.
3. Se debe hacer lo posible por SER CONSTANTE Y CONSECUENTE, DICIENDO LO QUE SE PIENSA Y PENSANDO LO QUE SE DICE, Y MANTENERSE FIRME EN ELLO. Y finalmente,
4. Se DEBE MANTENER UNA ACTITUD POSITIVA ante el oficio de padre, reteniendo EN LA MENTE UNA IMAGEN DE CÓMO SE QUIERE QUE EL NIÑO ACTÚE Y ACORDANDO INDICARLE LOS COMPORTAMIENTOS QUE SE CONSIDERAN INACEPTABLES.

Habrán ocasiones para señalar aquello que no guste, pero una actitud positiva reforzará la desaprobación del padre cuando ésta sea necesaria. Las técnicas básicas para educar que se exponen y que se usan repetidamente en las soluciones que se dan a lo largo de los siguientes apartados son la base del proceso educativo. Se deben comprender a fondo antes de empezar a aplicarlas para conseguir ser un padre más seguro y eficiente y para que el niño tenga la buena conducta que el padre admira.

A) CÓMO ELOGIAR

Es fácil para los padres centrar su atención en lo que los niños hacen mal y no se den cuenta de lo que hacen bien. Los padres están tan ocupados educando y cuidando de sus hijos que es fácil pensar que la buena conducta está garantizada. Cuando todo va mal les es fácil sacar a relucir otras diez fechorías. Caen en el error de criticar y todos acaban sintiéndose mal. La crítica constante combinada con pocos elogios da otros resultados. El niño requiere la atención del padre y la conseguirá como sea. Si el modo de enfocarlo es negativo, entonces el niño usará medios negativos para llegar a sus padres. Si éstos se concentran en los hechos positivos, se conseguirá una mejor conducta como respuesta, porque de este modo el niño obtendrá más atención.

Si no se está acostumbrado a elogiar al niño, puede resultar difícil al principio. Pero cuanto más se aplique, más natural y fácil será. Enseguida se comprobará que los elogios son una influencia tan poderosa que sólo con unos pocos se puede lograr una nueva conducta y con un poco menos se mantendrá el cambio. A veces los padres temen que los niños se acostumbren a depender de los elogios. Es muy posible que los elogios indiscriminados provoquen problemas con un niño inseguro o que siempre haya sido el centro de atención. Pero se sabe por experiencia que son más los niños que no reciben bastantes elogios que los que reciben demasiados, y se sabe que los elogios pueden hacer milagros. Si se usan estas directrices al aplicarlos, se comprobará muy pronto que el elogio es una técnica de disciplina notoriamente eficaz.

Elogiar el comportamiento y no la personalidad

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

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

con elogios. Moldear con elogios es una herramienta educativa que debe usarse repetidamente para mostrar la aprobación de los comportamientos nuevamente establecidos del niño.

Usar elogios concretos

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

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

Elogiar los avances

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

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

Elogiar adecuadamente

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

Muchos niños mayores aceptan comentarios simpáticos, más que elogios directos. Decir: «Me pregunto qué brigada de limpieza ha pasado por aquí» puede ser mejor acogido por un preadolescente que decir: «Has hecho la cama realmente bien y has limpiado maravillosamente». Si el niño parece no dar importancia a los comentarios paternos pero más adelante repite el buen comportamiento, está usted comprobando que esta forma de elogiar es eficaz. Hay que recordar que todo el mundo se cansa de las cosas buenas si se tienen demasiadas. Las mismas frases utilizadas una y otra vez perderán su efecto. Hay que ser creativo.

Elogiar inmediatamente

Los elogios son más eficaces, especialmente en niños muy pequeños cuando se producen pronto. No debe pasar demasiado tiempo entre el comportamiento positivo del niño y la respuesta paterna, aunque los niños más mayores pueden apreciar el reconocimiento posterior. El espacio entre la acción de un niño y la respuesta del padre se puede llenar con un gesto si es necesario, todo ello se puede anotar en una libreta y si el niño es grande se le puede enseñar de vez en cuando.

Combinar elogios con el *afecto incondicional*

Los niños se vuelven locos por conseguir elogios. Cuando se trabaja para establecer un nuevo comportamiento, es necesario elogiar constantemente al principio, y luego reducir los elogios gradualmente. Cuando el niño lo ha aprendido, se debe elogiar sólo de vez en cuando.

B) COMO IGNORAR

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

La ignorancia sistemática es el arte de ignorar los comportamientos que desagradan y prestar atención positiva a los que agradan. Nunca se debe hacer una cosa sin la otra. Sin embargo, antes de intentar esta estrategia, valore usted el comportamiento y decida si se puede ignorar sin problemas. Es evidente que no se pueden ignorar conductas peligrosas como correr por la calzada o subirse al frigorífico y tampoco se pueden ignorar acciones intolerables como pegar y morder. Otro punto a considerar: la ignorancia sistemática es una técnica que utilizan sólo algunos padres eficazmente. En otros, sólo se consigue aumentar la tensión porque su capacidad para ignorar es demasiado baja. Si éste es su caso, puede intentar alguna otra de las soluciones que se ofrecen para tratar el problema. A continuación se dan unas líneas generales para que la ignorancia sistemática sea un éxito:

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

¿Es ésta una conducta que se puede, o se desea ignorar? ¿No es peligroso ignorarla? Si Pedro juega con **enchufes, no se puede ignorar** este modo de actuar. Los padres no deben empezar con algo que no van a ser capaces de ignorar durante mucho rato; es preferible no empezar. «¿Qué es lo peor que puede ocurrir?» «¿Podré soportarlo?» «¿Podrá la madre aguantar los gritos de su hijo en el supermercado pidiendo donuts mientras el público se vuelve a mirarla con muestras de indignación ante su dureza? Si el niño dice palabrotas delante de la abuela, ¿será capaz el padre de hacerse el sordo? Si no, es mejor elegir otra opción para hacer frente a este comportamiento.

La ignorancia es particularmente eficaz en conductas que han sido previamente alimentadas por la atención del padre y no funcionará bien con aquellas conductas que sean normales a ciertas edades o en etapas de desarrollo. La ignorancia funciona bien normalmente para detener un comportamiento que siempre ha provocado la atención y ha permitido al niño salirse con la suya con anterioridad. Las rabietas son un buen ejemplo. El niño quiere un caramelo y usted le dice, «No, ahora no». Llora, se cae al suelo, patalea y grita. Usted intenta resistir, pero al final no lo soporta más y se rinde. Le da el caramelo para detener la rabieta. Las lágrimas se secan, su táctica ha funcionado. Ha reforzado usted la dependencia del niño en las rabietas para el futuro. La próxima vez, en lugar de esto intente salir de la habitación. Puede llegar a ser muy efectivo.

No prestar atención al comportamiento inadecuado

No se debe reaccionar al comportamiento indeseado de ninguna manera, verbal o no verbal. No hay que decir nada al respecto. No se debe mirar al niño cuando esté actuando. No hay que mostrar ninguna expresión facial o hacer gestos como reacción a ello. Se debe mirar a otro sitio, hacer como si se estuviera ocupado en otra cosa, salir de la habitación. Si no se puede salir, hay que apartarse disimuladamente todo lo posible. Se debe continuar tanto tiempo como el niño prolongue su comportamiento. Esto no significa tratarlo fríamente, ya que esa es otra forma de atención. Simplemente se debe simular que se está tan concentrado en lo que se está haciendo que uno no se da cuenta de nada. Considere que cualquier intento del niño para captar su atención es un signo de progreso y redoble los esfuerzos por parecer indiferente. No responder, tararear, subir el volumen de la radio, mirar al techo, hablar con uno mismo de sus cosas, todos son medios eficaces de no prestar atención.

Habrá que estar preparados: Esperar que los comportamientos empeoren antes de mejorar

Incrementará la intensidad, volumen y frecuencia de sus conductas inadecuadas hasta saber si obtendrá (o no) respuesta. Pero no hay que abandonar. No hay que dar por sentado que sus travesuras van a llamar la atención como lo habían hecho antes. Aunque las rabietas / pataletas y quejas parecen durar una eternidad, se pueden medir en segundos e incluso minutos. En el espacio de pocos días, se podrá comprobar cuándo la conducta se

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

Reforzar las conductas deseables

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

Uso de la técnica del disco rayado

No intente razonar con un niño que rechaza el «no» como respuesta. Este niño ha aprendido que su perseverancia da resultados y que si él persiste los demás ceden al final. El repetir varias veces «Pero, ¿por qué no puedo?» puede convertirse en algo muy molesto, especialmente si ya se le ha contestado varias veces. No hay que enfadarse, esto conduce la mayoría de las veces a un sentimiento de culpa en lugar de al éxito. Tampoco hay que ceder.

Si el ignorar no encaja con el carácter de algunos padres o si no es factible en ciertos momentos, hay que intentar la técnica del disco rayado. Esto significa que hay que responder con una versión adulta de la misma conducta.

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

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

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

C) COMO RECOMPENSAR

Las recompensas hacia las conductas deseables actúan como refuerzos que hacen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y quiera hacer lo mismo más a menudo. Proporcionan motivación. La primera vez que el niño dijo papá o mamá, usted reforzó la conducta con sonrisas y caricias. El niño comprobó lo agradable que esto era. La primera vez que se encaramó a la mesa de la cocina y alcanzó la caja de galletas, su recompensa fueron las galletas. En ambos casos, su conducta inicial fue recompensada por los resultados.

No siempre es fácil la elección de una recompensa apropiada para las conductas correctas del niño. Es un tema delicado, hay que usar el sentido común y un poco de imaginación para detectar qué gusta al niño, qué “premios” son más adecuados (normalmente se trata de un detalle, una palabra de reconocimiento,..., *no hay que comprar una Tablet o una bici por cualquier mejora...*). Se sugiere preguntar a los niños más mayores qué les gusta, para así tener la información necesaria, y también para poder seguir manteniendo el control de la selección de los refuerzos.

Hacer un cuestionario

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

Variar las recompensas

Hay algunas estrategias para que la selección de recompensas sea más eficaz.

Una de ellas es variar las recompensas para que no pierdan su atractivo. Seleccione varios tipos diferentes de recompensas del repertorio que se ha extraído de los cuestionarios. Posteriormente, alterne las recompensas materiales con actividades y privilegios especiales.

Cumplir siempre

Se deben entregar siempre las recompensas inmediatamente. Para el niño, el incumplimiento o el retraso al entregar una recompensa prometida, supone "una traición" (engaño, mentira). No se deben hacer promesas que no se pueden cumplir y tampoco haga cambios inesperados respecto de lo pactado previamente con él.

Recuerde: se necesita tiempo

El modificar la conducta de un niño requiere tiempo y también la motivación adecuada. Al principio, hay que recompensar cualquier progreso, usando la recompensa para dar forma a la nueva conducta. Posteriormente, se requerirán menos esfuerzos para mantenerla. Los padres han de definir con exactitud lo que quieren que el niño haga más a menudo. Con la máxima precisión que sea posible, se debe definir qué debe hacer para obtener la recompensa. No hay que decir «Debes ser más responsable» sino: «Por favor, hazte bien la cama por las mañanas». Recompense los progresos iniciales con recompensas inmediatas o diarias. La capacidad del niño de adquirir premios debe ser el doble al inicio del plan. Utilice marcas o estrellas en un gráfico para anotar los puntos. Las medidas visuales son más importantes cuanto más pequeño es el niño. Incremente gradualmente los requisitos, a medida que el niño haga progresos.

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

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

Ser muy firme hasta que la "nueva conducta" haya quedado establecida

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

D) SOBRE EL CASTIGO:

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

Sería maravilloso poder educar a los niños utilizando sólo técnicas positivas, pero no es posible. Para enseñarles patrones de conductas deseables, hay que hacer uso de las consecuencias positivas y negativas. El castigo no debe considerarse necesariamente como bueno o malo. Pero el castigo solo no produce los efectos deseados. *Ello se debe a que es totalmente negativo. Enseña al niño lo que no debe hacer en lugar de lo que se debe hacer. Cuando se utiliza aislado, sin el equilibrio de refuerzos positivos para conductas adecuadas, no enseña al niño cómo reemplazar la mala conducta por otra más aceptable.*

Dado que el castigo es, a veces, una técnica necesaria, la cuestión que se plantea es cuándo y cómo usarlo. **Se sugiere lo siguiente: Explique siempre las consecuencias, sea firme, no amenace en vano y Ofrezca una oportunidad para la buena conducta**

E) COMO USAR LA TÉCNICA DE “TIEMPO FUERA”

En términos prácticos, esta técnica significa apartar al niño de una actividad o situación para que no pueda tomar parte en esa actividad ni recibir elogios y atención. Como técnica *de castigo*, puede ser muy eficaz si se utiliza correctamente.

Se deben incorporar los siguientes pasos en el plan:

Elegir cuidadosamente el rincón o fuera de juego

Para que sea eficaz la técnica del tiempo fuera (o ir al rincón, fuera de juego), el niño tiene que sentir que le falta algo mejor de lo que está experimentando en el rincón. Por lo tanto, el lugar debe ser un sitio aburrido -no cruel, oscuro, o tenebroso- simplemente aburrido. Puede servir cualquier lugar de la casa que no sea interesante. Un «rincón de meditación» funcionará también, si está apartado de la zona principal de la actividad familiar

Explicarle al niño las reglas de estar en el rincón

En un momento tranquilo antes de tener que usar esta técnica, se debe decir al niño que se le mandará al rincón si continúa desobedeciendo. Explíquele que esto le ayudará a romper con este hábito. A continuación persevera con la técnica cada vez que el comportamiento se repita. Además, el tiempo en el rincón, como cualquier técnica de castigo, pierde su eficacia al utilizarla demasiadas veces.

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

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

Añada minutos si hay resistencia

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

Añadir consecuencias de apoyo para la resistencia excesiva

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

Utilice el reloj de la cocina

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

Prevenir que el tiempo fuera se convierta en una manera de evitar responsabilidades

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

Adoptar el procedimiento para niños más mayores

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

juego más apropiadas para niños mayores. Breves períodos de encierro o apartamiento son mejores que semanas o meses y siempre pueden ser reactivados si el niño cae en sus antiguos hábitos. Por ejemplo, si bajan las notas de un chico, se le puede tener castigado en casa durante unos días hasta que muestre que está estudiando más y más constantemente.

F) OTRAS MODALIDADES Y TECNICAS:

Cómo usar la sobre-corrección

La sobrecorrección, tal como fue utilizada por el doctor Nathan Azrin, psicólogo, es un potente conjunto de técnicas preparado para acabar con los comportamientos indeseables persistentes. *Es una alternativa extremadamente eficaz en lugar de gritar, regañar, pegar o cualquier otro castigo que se utilice para tratar de hacer que los comportamientos desagradables o difíciles se conviertan en aceptables.* Funciona bien para comportamientos irritantes comunes y hábitos nerviosos graves e incluso en comportamientos agresivos y posiblemente dañinos.

A continuación se explica cómo aplicarla:

1. *Obligue al niño a corregir el daño "social o físico" causado.*
2. Ejemplos: limpiar la pared, recoger su ropa u objetos tirados al suelo, pedir disculpas por morder.
3. *Consiga que el niño practique conductas/comportamientos positivos.*
4. Por ejemplo, si no entra en casa cuando se le llama, oblíguele a salir fuera y esperar allí a que se le llame durante diez veces consecutivas. Repetir esto desde varios lugares y direcciones del patio.
5. *Supervise la sesión de práctica.* Esto puede requerir un tiempo, pero la inversión merece la pena.
6. *Utilice las manos para guiarle si es necesario.* Si el niño se resiste a practicar, hay que ayudarlo a realizar las acciones correctas con las manos. Si no quiere recoger los juguetes, tómelo las manos y guíelas como si fueran las de un robot, recogiendo los juguetes y depositándolos en el lugar correcto. Se deben ignorar llantos, rabieta o resistencias. Manténgase tranquilo pero firme hasta que la tarea termine o el niño empiece a hacerlo solo.
7. *Elogie y refuerce la obediencia.* A medida que el niño empiece a comportarse mejor y se necesite menos práctica, hay que hacerle saber lo bien que lo está haciendo. Elogie en abundancia. Déle una pequeña recompensa por sus progresos.

Cómo escuchar y hablar con el niño

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

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

Los padres deben empezar en una etapa temprana a construir una base para comunicarse con el niño, pero no pueden esperar resultados inmediatos. Pasar de más correcciones con menos palabras, a más comunicación con menos correcciones es lo apropiado a medida que el niño crece. En ese momento, los padres tendrán cada vez menos control sobre las consecuencias en la vida de su hijo.

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

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

aprendido a dominar el lenguaje. Los niños más mayores y los adolescentes se comunican no verbalmente manifestando frecuentemente sus sentimientos cuando están bajo presión.

Cuando el niño empieza a actuar de una forma distinta, es posible que no se trate de una nueva etapa de su desarrollo, quizás está intentando comunicar algo. Con niños pequeños, lo mejor es ayudarle a definir sus emociones. Decirle que es normal que se sienta «molesto» y que cuando se siente así, debe pedir ayuda. Se debe añadir una *consecuencia a su conducta*, tal como: «cuando tires las cosas no las volverás a ver durante dos días». También se puede sugerir una consecuencia tal como, «cuando necesites ayuda pídelas, estaré muy orgullosa de ti y te ayudaré con gusto». Por supuesto que después hay que hacerlo, amablemente y en seguida.

También es esencial para él tener la oportunidad de hablar con el padre y la madre individualmente, especialmente en familias de padres sin pareja, o con padres de hijos distintos, o de divorciados... Cuando llega la adolescencia puede ser difícil empezar a escuchar y hablar. Pero si se ha comenzado pronto, la buena comunicación puede allanar el camino.

Pasos para mantener una comunicación con el niño

1. **Comuníquese regularmente.** Asigne un rato cada día para hablar con el niño Aunque sólo sean cinco minutos a la hora de acostarse. Siéntese a hablar. El tiempo variará, pero el hecho debe fijarse en el horario. Cuando el niño pide a sus padres que hablen con él o da pistas no verbales de que algo le está preocupando, es bueno sentarse en un lugar privado cuanto antes o acordar una cita con él para hablar más tarde. Particularmente con los niños pequeños lo mejor es hablar en ese mismo instante. Si no hay otro remedio que aplazar la charla, se debe asignar otro momento más tarde: «No podemos hablar ahora porque hay demasiado ruido, pero hablemos de ello en tu habitación esta noche en cuanto estén recogidos los platos de la cena». Asegúrese siempre de cumplir la cita.
2. **Préstele atención.** Diga al resto de la familia que no moleste, acuda a un lugar privado y actúe como si tuviera todo el tiempo del mundo para escuchar. Preste al niño la misma atención que la que se prestaría a un amigo que viniera a hablar de un problema importante.
3. **Inicie la conversación.** Algunas veces, cuando los niños quieren hablar, les cuesta mucho arrancar. De modo que pueden ser de ayuda frases como «Hablemos» o «Dime lo que te preocupa». Pero cuanto más específicas sean las frases de apertura, mejor.
4. **Mantenerla.** Una vez que se ha comenzado, utilice todos los medios para mantener la conversación viva. Los adultos tienen la tendencia a dar soluciones, consejos, o incluso a hacer discursos a los niños.!
5. **Utilice preguntas para suscitar la confianza y para que el niño continúe hablando.** «¿Y entonces qué pasó?» «¿Qué dijo?». O bien haga afirmaciones de apoyo que muestren comprensión por lo que el niño siente. «Seguro que eso te enfureció; a mí me habría herido mucho si me hubieran hecho eso.» O incluso exclamaciones cortas como «¡Oh no!» o «¡Aj!» pueden hacer avanzar la conversación.
6. **Haga saber al niño que se aprecia su esfuerzo por compartir.** Cuando el niño habla a sus padres de acontecimientos importantes de su vida, éstos deben expresar que les parece fantástico. Se le puede decir simplemente «Gracias por contarme esto».

Cómo hablar al niño

Si los niños se hacen los sordos continuamente cuando se les pide algo no es porque sean sordos. Se trata de una tendencia a desconectar hasta que el volumen de la voz paterna llega a un punto crítico determinado en el que el niño sabe que la cosa se está poniendo seria. Para acabar con este problema se requieren dos ingredientes esenciales: los padres tienen que decir lo que piensan y pensar lo que dicen. Deben elegir sus palabras con cuidado y después apoyarlas con acciones justas, consecuentes y con sentido. El niño aprenderá rápidamente a escuchar la primera vez que se le pida algo. Para lograr esto es preciso: *Establecer un contacto visual, Hablar con voz sosegada y firme, Evitar utilizar preguntas en lugar de afirmaciones, Utilizar frases sencillas, Decir al niño lo que se piensa*

Cómo enseñar al niño a relajarse

Las tensiones en el mundo de un niño pueden manifestarse por medio de síntomas físicos como el insomnio, dolores de cabeza, enuresis, o molestias de estómago. O bien tienen manifestaciones emocionales -

enfado, represión, miedo que pueden interpretarse como un problema educativo. No es posible que los padres lleguen a aliviar todas las frustraciones del niño, pero sí lo es aprender técnicas de control de estos que ayudarán tanto a los padres como a su hijo a afrontar las tensiones. Hay que tener en cuenta que estos mismos síntomas podrían ser también consecuencia de problemas de salud (*de tipo "médico"*), de modo que, antes de asumir que un síntoma persistente es psicológico se debe consultar al médico. El niño también los utiliza algunas veces como un medio de llamar la atención o evitar ciertas tareas. La siguiente lista puede ser útil para identificar algunas manifestaciones fisiológicas y de comportamiento producidas por el estrés.

Listado: Signos de estrés

1. Dolores de cabeza
2. Dolores de estómago, indigestión, gases, úlceras
3. Náuseas, vómitos
4. Hiperventilación (incluye respiración rápida, falta de aliento, mareos, hormigueo)
5. Taquicardia (palpitaciones rápidas del corazón)
6. Manos sudorosas, húmedas o frías
7. Hábitos nerviosos (morderse las uñas, arrancarse la piel o el pelo, rechinar los dientes, etc.)
8. Insomnio y otros problemas del sueño miedos y angustias
9. Timidez e insociabilidad explosiones de genio
10. Hipersensibilidad a la crítica o a las burlas poca tolerancia a la frustración
11. Falta de concentración a causa de la ansiedad

Cuando se ha llegado a la conclusión de que el síntoma o la conducta del niño están provocados por la tensión/estrés, el paso siguiente es ayudarlo a definir sus sentimientos y averiguar por qué ocurren

Bibliografía:

1. Abidin, R.R. 1983. Parenting Stress index manual. Charlottesville. V.A. Pediatric Psychology Press.
2. Alexander, M.A. y Bauer, R.E. 1988. Cerebral palsy. En V.B. Hasselt, P.S. Strain y M. Hersen Ed. Handbook of developmental and physical disabilities 215-226. Nueva York. Pergamon Press.
3. Argyle, M. 1981. Psicología del comportamiento interpersonal. Madrid Alianza Universal.
4. Badia, M. 2000 Estrés y afrontamiento en familias con hijos afectados de parálisis cerebral
5. Caballo, V.C. 1983. Asertividad: definiciones y dimensiones. Estudios de Psicología, 13, 52-62
6. 1988. Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Valencia Promolibro
7. Castayer, O. 1996, La asertividad: expresión de una sana autoestima. Bilbao: DDB
8. Gavino, A. 1988. Problemas conceptuales y metodológicos en los tratamientos psicológicos: asertividad, habilidad y competencia social como ejemplo. En A. Fierro, Psicología clínica: cuestiones actuales. Madrid Pirámide.
9. Gil, F., León, J.M. y Jarana, L. (Coor.) 1995. Habilidades sociales y salud. Madrid Eudema.
10. McCubbin, M.A. 1989. Theoretical orientations to family stress and coping. Ch.R. Figley Ed. Brunner/Mazel. Nueva York.
11. Navarro Góngora, J. 1992. Intervención en grupos sociales. Revista de Psicoterapia. Vol.II, nº 6-7: 139-158
12. Navarro Góngora, J. 1993. Intervención en redes sociales de adictos. Revista psicoterapia. Vol. V, nº 18-19:99-117.
13. Navarro Góngora, J.; Rodríguez, J. 2001. Intervención en redes sociales. IV Jornadas científicas sobre personas con discapacidad: Apoyos, autodeterminación y calidad de vida. M.A. Verdugo y F. Jordán de Urríes Vega. Coordinadores. Ed. Amarú.
14. Sluzki, C. 1996. La red social frontera de la práctica sistémica. Barcelona: Ed. Gedisa.
15. Speck, R.V. y Attneave, C. 1974. Redes familiares. Buenos Aires. Ed: Amorrortu