

Ideas para ser mejores padres

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN I.E.S. "CINCO VILLAS"

CONDE JIMÉNEZ, MARÍA DOLORES

EQUIPO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y PSICOPEDAGÓGICA

CIVERA MARÍN, BELÉN

CLAVER JIMÉNEZ, JESÚS

GUERRERO CABRIADA, MARÍA BELÉN

PÉREZ AGUSTÍN, ISABEL

SOLANA GALLEGU, MARÍA JOSÉ

EJEA DE LOS CABALLEROS, Mayo de 2001

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN..... Pág.5

CAPÍTULO 1. TÉCNICAS

I. Técnicas para aumentar o eliminar conductas.....Pág. 9

- a) Técnicas para enseñar/mantener conductas : refuerzo.
- b) Técnicas para reducir y eliminar conductas: retirar la atención; coste de respuestas; tiempo fuera; sobrecorrección.
- c) Sistemas de organización de contingencias: economía de fichas; contratos.
- d) Consejos.

II. El modelado.....Pág. 40

III. Técnicas de relajación y respiración.....Pág. 43

IV. Tratamiento de los miedos.....Pág. 49

V. Solución de problemas.....Pág. 58

CAPÍTULO 2. PAUTAS EDUCATIVAS PARA PROBLEMAS COTIDIANOS.

I. Estilos educativos de los padres.....	Pág.62
II. Las relaciones entre hermanos.....	Pág.66
III. La alimentación de vuestros hijos.....	Pág.77
IV. El niño desobediente.....	Pág.88
V. El niño que no atiende o que no para un momento.....	Pág. 90
VI. El niño que se hace pis en la cama.....	Pág.93
VII. El niño triste.....	Pág.100
VIII. El niño que tartamudea.....	Pág.103
IX. Las rabietas.....	Pág.105
X. Para que vuestro hijo duerma mejor.....	Pág.110
XI. La agresividad en niños y adolescentes.....	Pág.115
XII. El niño miedoso.....	Pág.118
XIII. Cómo tratar a su hijo adolescente.....	Pág.122

CAPÍTULO 3. LOS PADRES NOS EVALUAMOS

I. Cuestionario.....Pág. 128

BIBLIOGRAFÍA.....Pág.131

INTRODUCCION

INTRODUCCION

Diariamente en nuestro trabajo tenemos que dar respuesta a las diferentes consultas que profesores y padres nos hacen con respecto a asuntos relacionados con sus alumnos e hijos, como comportamientos inadecuados, falta de hábitos, problemas emocionales, dificultades en las relaciones con los demás, etc.

Buscan, así lo han manifestado en más de una ocasión, pautas que les permitan sentirse seguros en su siempre difícil tarea educativa, es decir, saber que sus actuaciones van por buen camino.

Pues bien, con esta finalidad se ha elaborado el documento que ahora tenéis en vuestras manos. Las reflexiones y orientaciones recogidas en él son fruto de años de experiencia laboral (somos una trabajadora social, dos psicólogas y tres pedagogos/as) y de una continua puesta al día (cursos de formación y perfeccionamiento, lectura de manuales y grupos de trabajo) que nuestra profesión exige para dar respuesta a las, cada vez, más variadas y complejas demandas que desde los ámbitos escolar y familiar llegan hasta nosotros.

Lo principal es prevenir, es decir, actuar sobre los problemas antes de que aparezcan. Una vez aparecidos no hay que esperar a que se solucionen solos, sino que necesariamente habrá que intervenir. Entonces será fundamental tener una mentalidad positiva y esperanzadora, no creer que todo está perdido sino pensar que, si se buscan, siempre se encuentran soluciones adecuadas para afrontar los conflictos. En este sentido, el lenguaje utilizado en las aplicaciones prácticas es sencillo porque os queremos ofrecer una herramienta útil a vuestro propósito.

Si a pesar de todas estas orientaciones y consejos, o con el paso del tiempo, los problemas persistieran y no supierais que más hacer, no dudéis en acudir a una persona especialista: en el centro educativo hay un pedagogo o psicólogo que os orientará sobre qué es lo mejor y los pasos a seguir.

En el último capítulo encontraréis un cuestionario que os permitirá evaluaros como educadores y que, al mismo tiempo, os señalará aquellos aspectos en los que podéis mejorar.

El simple hecho de que estéis leyendo estas líneas ya dice mucho de vosotros: Sois padres responsables que estáis preocupados por el futuro de vuestros hijos. *Ánimo y a no desfallecer, un hijo lo es para toda la vida*".

(Cuando nos referimos a padres, hijos, niños, maestros, ... hablamos del género masculino pero haciendo referencia indistintamente a ambos sexos).

CAPÍTULO 1: TÉCNICAS

TÉCNICAS

- I. Técnicas para aumentar o eliminar conductas.
 - a) Técnicas para enseñar/mantener conductas: refuerzo.
 - b) Técnicas para reducir y eliminar conductas: retirar la atención, coste de respuestas, tiempo fuera, sobrecorrección.
 - c) Sistemas de organización de contingencias: economía de fichas, contratos.
 - d) Consejos.
- II. El modelado.
- III. Técnicas de relajación y respiración.
- IV. Tratamiento de los miedos.
- V. Solución de problemas.

I. TÉCNICAS PARA AUMENTAR O ELIMINAR CONDUCTAS

A) TÉCNICAS PARA ENSEÑAR Y MANTENER CONDUCTAS

Recompensar o Reforzar consiste en proporcionar un objeto o actividad agradable (recompensa) después de que el niño realice la conducta que queremos que repita en el futuro.

A esa consecuencia agradable o recompensa la llamamos REFORZADOR porque "refuerza" o fortalece la conducta.

QUÉ PODEMOS USAR COMO PREMIOS

- ❖ *cosas materiales*: golosinas, refrescos, juguetes, postres preferidos...
- ❖ *actividades agradables*: ver la televisión, jugar con los amigos, visitar un lugar que le guste al niño, el ordenador...
- ❖ *muestras de aprobación y de cariño y prestarle atención*: palabras de elogio, de ánimo, alabanzas, felicitaciones, sonrisas, caricias, besos, aplausos...
- ❖ *puntos o fichas* que podrá cambiar por algo de lo anterior.
- ❖ *poner fin a una situación desagradable* para el niño. Por ejemplo, si estaba castigado sin salir con sus amigos

durante tres días por haber llegado tarde a casa cuando llegue puntual le quitaremos un día de castigo.

¿CÓMO SE DEBE RECOMPENSAR?

Para recompensar de forma adecuada debemos seguir los siguientes

pasos:

1.- *Decidir de forma clara el comportamiento que queremos que el niño haga: Llegar puntual, recoger la mesa.*

2.- *Saber lo que le gusta al niño, hacer una lista de estas cosas y elegir las que vamos a utilizar.*

Se trata de elegir los premios que de verdad le interesan.

3.- *No esperar, aplicar los premios inmediatamente después de la conducta que queremos cambiar.*

Si dejamos pasar mucho tiempo el premio no es eficaz porque el niño no lo relaciona con lo que se le pide. Si aprueba todas las áreas en junio no le compreis el ordenador en Navidades.

4.- *Hay que cambiar de premios para no cansarle.*

Los reforzadores materiales (golosinas) y de actividad (jugar, ver la televisión) son aconsejables para los primeros momentos del aprendizaje.

Sin embargo, pueden presentar algunos problemas. El niño se puede cansar fácilmente y no siempre están disponibles. Los refuerzos materiales son útiles con los niños más pequeños. Por esto, se aconseja administrar más de un tipo de refuerzo.

Siempre que se utiliza un premio material o de actividad hay que añadirle una muestra de cariño. Con el paso del tiempo se deja de utilizar el premio material sustituyéndolo por el de afecto.

Otra solución es cambiar a un sistema de fichas o puntos. Tiene varias ventajas: Siempre están disponibles, es más difícil que se canse y se las puede apuntar el propio niño. (Para más detalle sobre su aplicación ver "economía de fichas").

5.- Decidir cuánto premio hay que dar.

Dependerá de varios factores:

- ❖ Del tipo de premio utilizado: con los materiales hay que dar menos cantidad.
- ❖ De la cantidad de cosas que tenga el niño: Los niños que tienen muchos juguetes no se motivan por uno más.

- ❖ Del esfuerzo que necesita para dar la respuesta. Los comportamientos más difíciles merecen mayor premio.

6.- *Tener en cuenta el momento de aprendizaje.*

En las primeras fases del aprendizaje el reforzador debe aplicarse de forma continua, es decir, cada vez que el niño manifiesta la conducta que queremos que aprenda.

En los primeros momentos es importante que al niño le sea fácil obtener el premio con el fin de que esté más interesado. Es importante que consiga muchos premios con los primeros cambios.

Cuando el comportamiento que queremos enseñar sea complejo se descompone en pasos sencillos. En estos casos, es mejor premiar cada uno de los pasos. Por ejemplo si queremos que aprenda a hacer pis en el retrete, primero aprenderá a bajarse los pantalones, a estar sentado en el retrete, a subirse la ropa.

Una vez que la conducta está aprendida y se da con cierta frecuencia conviene dejar de premiarla de forma continuada y pasar a reforzarla de forma intermitente. Es decir, no todas las veces que se dé, tan solo cada cierto número de veces o cada cierto tiempo.

De esta forma se afianza lo aprendido, porque el niño no sabe cuándo va a aparecer el premio y, por tanto, sigue comportándose adecuadamente con la esperanza de que el premio aparezca. Una vez que la conducta se ha aprendido, reforzarla sólo de cuando en cuando, hace que esta conducta se mantenga durante mucho tiempo.

Es necesario mantener este sistema de premios en todos los ambientes (familiar, escolar) en los que se produzca la conducta del niño.

B) TÉCNICAS PARA REDUCIR Y ELIMINAR CONDUCTAS

RETIRAR LA ATENCIÓN (O CÓMO CONVERTIRSE EN ESTATUAS)

Un procedimiento muy eficaz para reducir o eliminar problemas cotidianos de comportamiento es **ignorar la conducta**.

Consiste en no prestar atención al niño cuando se comporte de forma inadecuada. Todas las personas que le rodean dirigen la mirada hacia otro lado y no hacen comentario alguno, ni positivo, ni negativo, sobre lo que acaba de suceder.

Esta técnica es especialmente adecuada con los niños pequeños.

Si eres constante en la puesta en marcha de este procedimiento, el niño acabará dándose cuenta de que actuando de ese modo ya no obtiene lo que

pretendía: conseguir nuestra atención. De esta forma poco a poco dejará de comportarse así.

Debemos tener en cuenta:

1º Si la primera vez que se comporta de forma problemática no hubiera obtenido la atención que buscaba no hubiera aprendido ese comportamiento. Por tanto no hay que prestarle ninguna atención la primera vez que se comporte inadecuadamente.

2º Cuando el comportamiento problemático es habitual, al dejar de prestarle atención el niño puede empeorar su conducta (más rabietas, agresividad). En estos momentos es precisamente, cuando más debemos insistir en ignorarle.

Si abandonamos antes de que el niño haya eliminado el mal comportamiento lo que le estamos enseñando es que tiene que portarse cada vez peor para tener la misma atención (coger rabietas cada vez más fuertes).

Cómo aplicarlo:

1º **SED CIEGOS.** No mirar al niño y no hacerle ningún gesto (ni de agrado ni de desagrado). Para ello puede ser útil volverse de espaldas o incluso salir de la habitación donde esté el niño.

2° SED MUDOS: No hay que decirle ni una sola palabra. Si ha decidido ignorarle no debe decirle nada; se debe recordar que reprochar, sermonear, explicar, etc., son formas de prestar atención y, por lo tanto, de reforzar conductas que no deseamos.

3° NO TOCAR: No mantener ningún contacto físico, y si él se acerca lo mejor es apartarse sin decir nada.

4°. EMPEZAD PRONTO PARA TERMINAR CUANTO ANTES. Es importante comenzar a ignorar al niño tan pronto como la conducta comienza y dejar de hacerlo cuando la conducta inadecuada termine. (Sin referirse para nada a lo sucedido).

5°. AVISO IMPORTANTE: es de esperar que en los primeros momentos de aplicar la indiferencia se produzca un aumento del mal comportamiento.

6°. PACIENCIA. Es necesario ser paciente, éste es un procedimiento lento y que, por tanto, requiere paciencia y esfuerzo por parte de las personas que lo llevan a cabo.

7°. AGUANTAD TIEMPO. Es necesario mantener la retirada de atención todo el tiempo que dure el mal comportamiento. Si no se hace así, y de vez en cuando volvemos a prestar atención a dicha conducta, en vez de

eliminarla la estaremos reforzando de forma intermitente, lo que hará que ésta se mantenga durante más tiempo.

Si se utiliza correctamente los resultados pueden ser duraderos.

Este procedimiento no debe ser empleado en aquellas conductas que puedan suponer un daño para el propio niño o para otros. Tampoco en aquellas conductas que queremos que desaparezcan de forma inmediata, dado que es un procedimiento eficaz pero lento.

Normas para tener éxito:

1. Investigar si existen otros "premios ocultos". Es necesario identificar todos los reforzadores que mantienen la conducta que se desea eliminar. Así, aunque los padres ignoren la conducta de un hijo puede no eliminarse ese mal comportamiento porque los abuelos, hermanos o compañeros de clase no lo hacen.

2. Aguantar el tiempo necesario: Se debe aplicar durante el tiempo que sea necesario, ya que el mal comportamiento que se pretende eliminar al principio puede aumentar su frecuencia, intensidad y/o duración. Por ejemplo, si queremos eliminar las rabietas que tiene el niño, al principio de comenzar a ignorarlas puede suceder que tenga rabietas más veces o que

sus berrinches sean más fuertes o que de llorar durante cinco minutos pase a llorar durante veinte minutos.

3. "No bajar la guardia": Conviene saber que una vez eliminado el mal comportamiento puede volver a presentarse a pesar de que no está siendo premiado; si esto ocurre se debe volver a aplicar la retirada de atención.

Hay que tener en cuenta que se pueden producir respuestas negativas como conductas agresivas o destructivas.

4. Para ser más eficaces resulta muy adecuado combinar la retirada de la atención del mal comportamiento con el premio de otro buen comportamiento alternativo (por ejemplo, ignorar cuando tiene una rabieta y cuando obedece decirle lo bien que se ha portado) de una conducta alternativa deseable, si es posible incompatible con la conducta eliminada.

COSTE DE RESPUESTA (O LA MULTA AL MAL COMPORTAMIENTO)

Consiste en quitarle actividades agradables (ver la televisión, salir al recreo, etc.) o de ciertos privilegios que el niño tiene (dinero, fichas, juguetes, etc.), de forma inmediata a la realización de la conducta inadecuada.

¿Cuándo utilizarlo?

- ❖ Cuando la retirada de atención no es suficiente.
- ❖ Si se necesita eliminar la conducta de forma más inmediata
- ❖ Cuando no podemos permitir que aumente el mal comportamiento, lo que se produce siempre al principio de retirar la atención. (No permitirle rabietas cuando viene una visita).

¿Cómo aplicarlo?

- ❖ Para aplicar este procedimiento es indispensable que el niño tenga algo que poder quitarle (juguetes, dinero, fichas, determinados privilegios, etc.).
- ❖ Se debe dejar muy clara cuál va a ser la cantidad "multa" a pagar. Por ejemplo, cada vez que llegues tarde a casa me darás un euro de la paga.
- ❖ Es importante calcular la cantidad de premios que el niño tiene acumulados y en función de ello regular las "multas". Debemos procurar que no esté en "números rojos" y que le cueste esfuerzo volver a recuperar su saldo.
- ❖ Cada vez que se produzca el mal comportamiento debemos aplicar la "multa".

- ❖ La "multa" la pagará nada más producirse el mal comportamiento.
- ❖ Debemos explicar al niño antes de comenzar cuáles son las reglas del juego para que sepa perfectamente qué pérdidas sufrirá por realizar la conducta inadecuada.
- ❖ Debe aplicarse siempre en combinación con el premio de la conducta deseable: no sólo poner "multas" cuando se porte mal sino darle un premio cuando se porte bien. Así el niño aprende cuando actúa correctamente.

TIEMPO FUERA (CUANDO EL PROTAGONISTA DESAPARECE)

El procedimiento consiste en sacar al niño del lugar en el que se está premiando el mal comportamiento y trasladarlo a un sitio donde no exista la posibilidad de obtener ningún tipo de atención o entretenimiento. Esto durará sólo algunos minutos.

No es un castigo, es una forma de que el niño no consiga atención.

Cuándo se puede aplicar:

Puede ser útil cuando existan situaciones en las que es difícil ignorar la conducta del niño, bien porque el prestar o no atención no depende de nosotros sino que son otras personas las que le prestan atención (familiares, amigos,

compañeros, etc.), o bien porque la conducta es excesivamente inadecuada y tiene que terminar de una manera más rápida (agresiones a otros niños, gritos en clase, etc.).

Por Ejemplo: cuando una tía del niño viene a visitarle, éste no para de dar golpes a los muebles, su tía comenta "pobrecito, es pequeño...". En este caso dado que la madre no puede controlar los comentarios y la atención de la tía, una buena alternativa cada vez que el niño dé una patada a un mueble, es que se lo lleve, por ejemplo, a su habitación, o a una esquina de la casa en la que esté solo y lo mantenga allí durante un tiempo. Pasado ese tiempo, el niño regresará al lugar donde estaba jugando con su tía, y en caso de que la conducta se repita la madre volverá a actuar de la misma forma.

Cómo aplicarlo:

- ❖ Antes de ponerlo en práctica hay que explicarle qué tipos de conducta se esperan de él. Se detallan una serie de normas que, si se rompen, implicarán la aplicación del tiempo fuera de inmediato.
- ❖ Se puede dar UN SOLO AVISO antes de emplearlo.
- ❖ Si no se comporta bien o no hace caso del aviso se inicia el tiempo fuera.

- ❖ El lugar al que se traslade al niño no debe ser amenazante (habitaciones oscuras o muy pequeñas, etc) ni estar muy alejado, pero sí aislado y ABURRIDO (se le puede sacar al pasillo). Si se le lleva, por ejemplo, a su habitación y allí puede ponerse a jugar con sus juguetes, el tiempo fuera no dará resultado, lo estamos premiando.
- ❖ El traslado debe hacerse INMEDIATAMENTE DESPUÉS de que ocurra la conducta inadecuada con calma y firmeza, pero sin gritos ni agresiones. Procurad no estar vosotros muy enfadados o irritados.
- ❖ Conviene explicar de forma clara las condiciones del aislamiento. Por ejemplo, si ha decidido sentar a su hijo mirando a la pared en un rincón de la cocina cada vez que le interrumpe cuando usted habla con un invitado, cójalo de la mano, diríjalo a la silla y dígame: "Como sigues gritando mientras yo estoy hablando con otra persona, permanecerás aquí sentado hasta que yo te lo diga"
- ❖ No hay que discutir ni razonar con el niño mientras lo coge para llevarlo al tiempo fuera, mientras está en él o a la vuelta. Ignore completamente sus posibles protestas o promesas de portarse bien.

- ❖ Si el niño sale del tiempo fuera sin su permiso, inmediatamente y de modo firme cójalo de nuevo y llévelo a su sitio, anunciándole la aparición de consecuencias más desagradables si vuelve a hacerlo; por ejemplo, "si vuelves a salir del cuarto..."
- ❖ La duración del tiempo fuera debe ser relativamente breve, pues tiempos muy largos no son más beneficiosos. La duración del tiempo varía entre 5 y 15 minutos. *Aproximadamente, un minuto por año de edad es adecuado para niños más pequeños. En niños de 5 a 8 años es suficiente 10 minutos, y, en niños de 9 años en adelante sirven 15 minutos.*
- ❖ Una vez terminado el tiempo de aislamiento, saque al niño del tiempo fuera y haga que vuelva a la actividad anterior. Si aguanta tranquilamente se le permite dejar el tiempo fuera.
- ❖ Si cuando vamos a buscarlo para sacarlo del aislamiento está realizando comportamientos inadecuados (gritar, llorar, romper objetos, etc.) entonces no debe sacársele de allí hasta que no esté un tiempo, por ejemplo 15 segundos, comportándose correctamente. También se puede iniciar de nuevo el tiempo fuera.

- ❖ Asimismo, si cuando llegamos a buscarle encontramos que ha hecho algún destrozo en la habitación (la ha desordenado, ha roto algo, etc.) deberá arreglarlo y limpiarlo lo mejor posible antes de salir del aislamiento.
- ❖ Ya que el tiempo fuera resulta una experiencia desagradable es comprensible que algunas veces se resistan y discutan con los padres. Ante esta situación se deben ignorar las discusiones provocadas por el niño. Si tiene dificultad para ignorarlas se recomienda lo siguiente:

En 1^{er} lugar se le dice: "he oído que estás diciendo... Esto supone 2 minutos más de tiempo fuera".

Se sugiere que los minutos adicionales se añadan al tiempo fuera de forma no verbal; es decir, por cada palabra que el niño diga después de un aviso para que no discuta, el padre va indicando la suma de un minuto añadido de tiempo fuera señalándolo con la punta de sus dedos.

Ejemplo: pasos del tiempo fuera aplicado de al caso de un niño que no hace su cama cuando se le manda:

Paso 1: Se ordena al niño que haga su cama.

Paso 2: Si no obedece se le da un aviso: "si no haces tu cama te irás al tiempo fuera.

Paso 3: Si continúa sin obedecer se le conduce al pasillo, sin hablarle y de forma tranquila. Se le sitúa allí y se le dice: " no has hecho la cama, por eso te quedarás aquí hasta que te diga que puedes salir"

Paso 4: Se tienen que ignorar gritos y lloros.

Paso 5: Después de 5 minutos se le saca del pasillo.

Paso 6: Se repite la orden.

Paso 7: Si obedece se le elogia y si no cumple la orden se repiten de nuevo los pasos del 1 al 6.

- ❖ No se debe aplicar cuando con él el niño consigue evitar una situación que le desagrada. Por ejemplo, si no le gusta recoger la mesa y cada vez que se porta mal en las comidas se la saca al pasillo y así se libra de recogerla, es posible que el comportamiento de los padres en lugar de castigar esté premiando el comportamiento del niño.
- ❖ Una variante de este procedimiento es permitir al niño quedarse en el mismo lugar (en un rincón, por ejemplo) y que observe a los demás (por ejemplo, sus hermanos) que están pasándolo bien, jugando, etc.

- ❖ Es imprescindible premiarle también cuando se comporta adecuadamente. Tiene que saber el comportamiento que se espera de él.
- ❖ Sus efectos aumentan cuando se combina con la retirada de la atención.

SOBRECORRECCIÓN O "ARREGLAR LO ESTROPEADO Y ALGO MÁS"

Consiste en reparar los efectos del comportamiento destructivo y en realizar además alguna conducta adecuada, que tenga relación con los anteriores.

Por ejemplo: si el niño en un momento de irritación arroja al suelo algún objeto, no sólo ha de limpiar y recoger los restos, sino que además, deberá limpiar toda la habitación.

Cómo aplicarlo:

1. Debe aplicarse tan pronto como sea posible después de la conducta problema.
2. Mientras el niño la esté llevando a cabo no se le proporciona atención.
3. Para que el comportamiento deseado se aplique en más situaciones, la sobrecorrección se debe llevar a cabo por todas las personas que rodean al niño (familia y la escuela).

4. Resulta conveniente combinar la sobrecorrección con el premio de las conductas alternativas adecuadas. Por ejemplo: Aplicar la sobrecorrección cuando no recoja su habitación haciéndole ordenar también el cuarto de estudio. Pero cuando tenga ordenada su habitación le haremos su mejor postre o le dejaremos llegar más tarde a casa cuando salga por ahí (el premio acordado que él prefiera).

C) SISTEMAS DE ORGANIZACIÓN DE CONTINGENCIAS

ECONOMÍA DE FICHAS

Consiste en entregar puntos o fichas al niño o joven por haber realizado correctamente una conducta acordada con él anteriormente. Se tratará de una conducta adecuada que sustituya a otra conducta inadecuada que el chico realiza con frecuencia.

Las fichas son premios materiales cuyo tamaño, forma, color, etc. pueden variar. Se pueden utilizar las fichas del parchís, tazos, gomets, pequeñas pegatinas (con formas de estrellas, de caras, etc.). Los puntos o fichas sirven para canjearlos por cosas o actividades que el chico o chica desee; a estas cosas o actividades se las conoce como reforzadores.

Cómo aplicarlo:

- ❖ Deben definirse de la forma más clara y concreta posible las conductas que ganan fichas. No deben de ser más de dos o tres.
- ❖ Se debe detallar la cantidad de puntos o fichas que ganará el chico o chica por realizar cada una de las conductas anteriores. Lo normal es, al principio del programa, dar una ficha cada vez que realice la conducta.
- ❖ Hay que detallar también cuántas fichas perderá cuando no realice la conducta indicada.
- ❖ Elegir los premios o reforzadores que se darán cuando acumule el número de fichas acordado. Debemos asegurarnos que los reforzadores son deseados por el chico y, desde el principio, debe quedar claro cuántos puntos o fichas se necesitan para conseguir cada uno de los reforzadores. Es conveniente que existan premios de distinta naturaleza (platos favoritos, aperitivos, prendas de vestir, juguetes, paseo en bicicleta o moto, ver una película de vídeo, etc.) y de valor variado (5 puntos, 20 puntos, 100 puntos, 200 puntos...)

- ❖ Elaborar un registro para anotar las fichas ganadas o las que se le quitan. Puede servir la hoja del calendario, un folio dividido en siete columnas (una para cada día de la semana).
- ❖ Cada día los padres junto al chico o chica deben registrar los puntos ganados. Es más efectivo si es el propio niño o joven el que anota sus puntos o pegatinas.
- ❖ Cuando las conductas apropiadas comienzan a darse de forma frecuente durante un tiempo (dos meses, tres meses) los padres eliminarán progresivamente las fichas y a cambio elogiarán al chico o chica por seguir realizándola de forma adecuada.
- ❖ Algunas estrategias que se pueden utilizar para retirar poco a poco las fichas pueden ser:

Exigir que realice la conducta apropiada más veces; es decir no darle una ficha cada vez que la realice, sino cada dos o tres veces.

Reducir el número de fichas ganadas por la realización de la conducta deseada, cuando se le daba más de una ficha cada vez.

Este proceso de retirada de las fichas debe acordarse con el chico previamente.

- ❖ Al finalizar el programa las conductas apropiadas se mantendrán sólo con manifestaciones de aprobación y cariño sin necesidad de premios materiales.

Esta técnica evita que al chico dejen de interesarle los premios porque los obtiene con facilidad y en demasiada cantidad, y le ayuda a mantener el esfuerzo y control continuados sobre sus propias acciones.

Es muy eficaz si se combina con la retirada de atención (ver punto B.1) y coste de respuesta (punto B.2).

CONTRATOS

El objetivo de los contratos es llegar a un acuerdo entre los padres y el niño.

El contrato es un documento escrito que explica las acciones que el niño está de acuerdo en realizar, estableciendo las consecuencias del cumplimiento y del no cumplimiento de tal acuerdo.

Hay que llegar a un compromiso escrito de intercambio de conductas y consecuencias; para ello, hay que negociar con el niño hasta que se llegue al acuerdo.

La negociación incluirá:

- ❖ La conducta que queremos que el niño o joven haga y cuántas veces la tiene que realizar.
- ❖ Explicaremos cuándo y dónde y, cualquier otro aspecto que sea necesario.
- ❖ Explicaremos detalladamente las recompensas o premios que obtendrá cuando realice el comportamiento acordado y en las condiciones pactadas.
- ❖ También escribiremos las consecuencias negativas al no llevar a cabo los cambios que le corresponden al niño.
- ❖ Ambas partes se comprometen a cumplir lo acordado; por tanto, debe ser firmado por todos (adultos y por el niño o joven).

Presentamos a continuación un ejemplo de contrato:

Contrato/Acuerdo

Yo, _____ (nombre del hijo), **me comprometo a:**

1. Realizar la siguiente conducta

Acudir puntualmente a casa todos los días de la semana.

A cambio mis padres se comprometen a alquilar el fin de semana la película de vídeo que yo elija. (o a dejarle salir el sábado hasta las 9:00)

2. No armar ninguna bronca en casa

No gritar, ni insultar, ni amenazar, ni pegar portazos, ni dar puñetazos, ni ninguna otra acción que pueda causar daño a mí mismo, a los demás o a bienes materiales.

A cambio mis padres se comprometen a permitirme utilizar la moto los días festivos y las vacaciones.

3. Estudiar todas las semanas

Empezar por una hora de estudio diaria e ir aumentando semana a semana hasta estudiar el tiempo necesario para aprobar todas las asignaturas.

A cambio mis padres se comprometen a restaurar la paga semanal a razón de 100 pesetas por hora de estudio.

Cláusulas adicionales

a) Cláusula de bonificación

Si _____ (nombre del hijo) colabora en las labores domésticas detalladas en la lista expuesta en los imanes de la nevera, o estudia más de siete horas semanales, recibirá una gratificación de 200 pesetas.

b) Cláusula de penalización

Si _____(nombre del hijo) incumple el horario de regreso a casa, o hay broncas en casa, o no estudia, dos días seguidos, será sancionado con una multa de 200 pesetas

c) Cláusula de revisión

Este acuerdo se revisará quincenalmente

Yo, _____(nombre del hijo), estoy conforme con este acuerdo y me comprometo a cumplirlo completamente.

Firmado: _____(firma del hijo)

Nosotros, doña _____(nombre de la madre) y don _____(nombre del padre), estamos conformes con este acuerdo y nos comprometemos a cumplirlo completamente.

Firmado: _____(firma de la madre)

Firmado: _____(firma del padre)

Ejea, a 20 de Mayo de 2001.

D) CONSEJOS

SED CONSTANTES

Cambiar conductas no es fácil sobre todo cuando son hábitos adquiridos y mantenidos desde hace tiempo. Estos comportamientos se ha premiado unas veces sí y otras no, por lo que, como ya hemos explicado, se hacen más resistentes.

Hay que armarse de paciencia e insistir durante el tiempo necesario. Esto significa que si ha decidido ignorar las rabietas del niño, deberá ignorarlas todas y cada una de las veces que se produzcan.

Es imprescindible mantener el programa elegido el tiempo suficiente para que se produzcan cambios, y en ningún caso, esperar milagros de la noche a la mañana.

NO OLVIDEIS PREMIAR EL COMPORTAMIENTO ADECUADO

De este modo, estamos enseñando qué es lo que se debe hacer, cómo y cuándo (y no sólo qué es lo que no debe hacerse). Además favorecemos que se repitan las conductas adecuadas.

ESCOGED EL MOMENTO ADECUADO

Como tratar de modificar las conductas del niño supone un esfuerzo extra, se debe escoger el momento adecuado para iniciarlo: hay que aprovechar cuando no se tenga sobrecarga de trabajo o se esté muy tenso por otras razones. Hay que disponer de tiempo y de tranquilidad.

EMPEZAD POR LO FÁCIL

Conductas que hayan aparecido hace poco tiempo, que se produzcan pocas veces o en circunstancias especiales pueden ser candidatas para probar con ellas los procedimientos explicados. Con este tipo de conductas es más fácil lograr cambios que con otras que ya se han convertido en hábitos. Los resultados os animarán a seguir trabajando con conductas más complejas.

SED CONSTANTES Y NO CAMBIEIS

Si se ha decidido castigar una conducta, hay que castigarla siempre; si se ha decidido premiarla, hay que premiarla siempre: no hay que permitir que nuestro estado de humor, nuestras preocupaciones, etc., interfieran con lo que hemos acordado.

No intercambiar unas conductas por otras. Por ejemplo: si el niño está castigado sin salir por no hacer los deberes y sin embargo limpia su habitación

no es adecuado levantarle el castigo. Se puede premiar la limpieza de su habitación con otra cosa (postre preferido o helado para cenar).

PONÉDSELO FÁCIL

Si desea que el niño recoja la ropa, pídaselo antes de que comiencen los dibujos animados, no cuando ya los esté viendo. Se trata de facilitar que el niño que el niño coopere o cumpla las instrucciones que se le dan.

LAS RUTINAS AYUDAN

Las rutinas son medios rápidos y útiles para que los niños aprendan y dominen determinadas conductas. Proporcionan un ambiente ordenado, seguro y confortable, ayudando al niño a conseguir más cosas con menos esfuerzos. Si desea aumentar las conductas de cooperación de los niños, haga que éstas se desarrollen de forma rutinaria.

DÉ INSTRUCCIONES CORTAS, CLARAS Y CONCRETAS.

Es imprescindible que sean comprendidas por el niño; que no entren en contradicción unas con otras; deben ser de un número reducido; darse de una en una y suficientemente espaciadas en el tiempo. No insistir demasiado cogerle por los hombros o sacudirle, ha demostrado ser muy eficaz para que no lo cumplan.

MEJOR CON BUEN HUMOR

No siempre es fácil controlar el enfado. Sin embargo, hay que recordar lo perjudicial que esto puede ser pues los adultos, familia y profesorado, somos modelos para los niños, y, al actuar así, estaríamos enseñándoles comportamientos agresivos que de ninguna manera queremos que ellos copien.

NO LE ECHE LA CULPA AL NIÑO

Si el niño se comporta de forma no apropiada es porque obtiene algún beneficio por ello, por lo tanto también nosotros somos responsables de su conducta. Hay que olvidarse de frases como: "Vas a acabar conmigo", "No te puedo aguantar más" etc. El niño no va a obedecer más por oírlas y hacen que todos veamos las cosas peor de lo que realmente son.

TODO EL MUNDO DEBE PARTICIPAR

Es importante que todo el mundo (padre, madre, abuelos, profesores, compañeros, ...) conozcan el procedimiento que estamos aplicando y cómo deben comportarse ante las conductas inadecuadas del niño.

De este modo, no interferirán en el procedimiento, sino que lo favorecerán. También pueden ayudar si premian con halagos y sonrisas las conductas adecuadas que se quieren favorecer.

II. EL MODELADO

El aprendizaje por observación e imitación consiste en mostrar uno o varios de los comportamientos adecuados que queremos que el niño aprenda.

Las personas en todas las etapas de nuestra vida necesitamos modelos correctos para aprender de ellos. Los niños y adolescentes necesitan de unas figuras de referencia que pueden ser tanto sus propios compañeros, el profesor, los padres, otros adultos.

Observar una conducta e imitarla es algo que todos hemos hecho alguna vez. Podemos utilizar este procedimiento que aparentemente es natural para mejorar las conductas de nuestros hijos.

Se trata de que los niños y jóvenes observen los comportamientos apropiados, los retengan y más tarde los lleven a la práctica en distintas situaciones. Para que el aprendizaje sea eficaz, lo ideal es que el joven sea capaz de poner en práctica estos comportamientos en todas las situaciones posibles: en familia, con los amigos, en el colegio..

CÓMO APLICARLO

Primero los modelos realizan la conducta que queremos que aprenda. Los modelos más eficaces cumplen las siguientes características:

- ❖ Su edad debe ser cercana a la del niño.
- ❖ Son personas a las que el niño aprecia o admira.
- ❖ Las habilidades del modelo deben ser parecidas a las del niño (el modelo no ha de ser demasiado torpe pero tampoco demasiado eficaz, porque entonces al niño le resultará muy difícil imitarle).

Motivar al niño, al principio sólo por intentar ese comportamiento, aunque no le salga bien, se trata de animarle. Después se le premia cada vez que lo realiza correctamente.

Poco a poco se le retirarán los premios (alabanzas, premios materiales etc.) y se irán valorando las puestas en práctica de forma cada vez más distanciada.

Lo que se pretende con el modelado es que el niño realice la conducta de forma espontánea y en su ambiente cotidiano. Por eso es importante que los padres o tutores lo motiven si lo hace bien y, si no lo hace, le animen de nuevo para que lo intente. Se trata de un proceso a largo plazo que requiere la implicación del adulto y la motivación constante del joven.

III. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

Consisten en ejercicios para que el niño o el adolescente (o cualquier adulto) controle su nerviosismo, su inquietud; para que se encuentre más tranquilo.

CUÁNDO SE APLICAN

Cuando las personas vemos o creemos que algo nos puede hacer daño, sentimos en nuestro cuerpo palpitaciones, sudor, intranquilidad, respiración rápida...

Si ocurre de vez en cuando y desaparece pronto, es normal y no pasa nada; el problema está cuando se supone que debemos estar tranquilos porque no hay nada que nos ponga en peligro, pero sentimos igualmente palpitaciones, nerviosismo... es entonces cuando podemos poner en práctica estas técnicas.

Estos ejercicios (de los métodos de Jacobson y Berstein) consiguen que estas reacciones de nuestro cuerpo se reduzcan y nos encontremos mucho mejor.

CÓMO APLICARLO CON NIÑOS

A. EN POSICIÓN DE SENTADO

1°. Nos sentamos en una silla baja, cerca del niño. Éste tiene que estar sentado con la cabeza recta, una mano sobre la otra, y se le dice que esta es la **postura de relajación**. Tiene que mantenerse así sin moverse ni hablar durante cinco segundos.

2°. Tensar los brazos. Para enseñarle al niño a tensar los brazos debemos indicarle que se imagine que es "el hombre forzado" y "está sacando músculo". Que permanezca así cinco segundos y que nos cuente las diferencias que ha notado entre el estado de tensión y relajación muscular. - Este paso debemos hacerlo primero con el brazo que el niño no usa habitualmente y después con el otro brazo.

Se le dice que lo está haciendo muy bien (refuerzo).

3°. Con la mano que no usa habitualmente le indicamos que la cierre fuertemente y que se imagine que está apretando algún objeto con la mano. Después que la suelte y que nos diga que diferencias ha encontrado. Le reforzamos.

4°. Lo mismo que en el anterior pero con la mano que usa habitualmente. Se le refuerza.

5°. Con el niño sentado en la silla cogemos su pie, levantamos la pierna en ángulo recto al cuerpo y notará que se tensa. Refuerzo.

6°. Igualmente en la pierna dominante.

7°. Ejercicios de respiración. Consiste en tomar el aire por la nariz y expulsarlo por la boca. Si tiene problemas, que beba con una pajita y luego haga lo mismo sin pajita. Antes de soltar el aire que diga una palabra, para así mantener la respiración.

B. MIENTRAS CAMINA

Se le dice " ven, para, tensa el cuerpo como si fueses un soldadito de plomo, relaja como si fueses una marioneta o un muñeco de trapo" . Estas órdenes deben darse con un intervalo de 4 ó 5 segundos entre ellas.

C. EN POSICION DE TUMBADO

Los mismos ejercicios y en el mismo orden que en la posición de sentado.

D. MASAJE EN LA ESPALDA

Se tumba al niño boca abajo, en el suelo, con un cojín debajo de la tripa.

Se le masajea suavemente la espalda en dirección hacia la zona del corazón; al mismo tiempo se le habla en voz baja y dulce diciéndole los beneficios que tiene estar tranquilo, cuánto le queremos, ...

CÓMO APLICARLAS CON ADOLESCENTES

A. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Se entrena al adolescente a tensar y destensar los músculos del cuerpo para relajarse. Para ello se le dan las siguientes órdenes partiendo de la posición de estar sentado en una silla:

Frente. Fruncir la frente durante unos segundos, como si estuviera enfadado, relajarla.

Ojos. Cerrarlos y apretar fuerte durante unos segundos, abrirlos.

Nariz. Arrugar la nariz. Relajar.

Sonrisa. Llevar las comisuras de los labios hacia atrás y relajar.

Lengua. Tensarla empujándola contra el paladar. Relajar.

Labios. Imaginar que se da un "beso ruidoso". Relajar.

Cuello. Girarlo hacia los dos lados, hacia delante y hacia atrás.

Brazos. Tensar al mismo tiempo manos y brazos. Relajar.

Piernas. Imaginar que queremos tocar con los dedos del pie la rodilla.
Relajar.

Espalda. Echar los brazos hacia atrás, tensando. Relajar.

Tórax. Tomar aire profundamente y retenerlo durante unos segundos.
Expulsar el aire.

Estómago. Ponerlo en tensión. Imaginar que queremos tocar con el
estómago la columna vertebral. Relajar.

Glúteos. Tensar el culo. Imaginar que estamos pegados a la silla,
intentando levantarnos. Relajar.

B. TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

El objetivo es controlar nuestra respiración; darnos cuenta de cómo nos
entra y sale el aire en los pulmones a través de unos ejercicios sencillos.

Pasos:

1º. Nos tumbamos boca arriba, con las rodillas dobladas y pies
separados, manteniendo recta la columna vertebral. Colocamos una mano en
la tripa y otra en el pecho.

2°. Tomamos aire lenta y profundamente por la nariz, haciendo llegar el aire al vientre, la mano puesta ahí tiene que levantarse sola.

3°. Se retiene el aire durante unos segundos y se suelta por la boca.

Esta secuencia se repite varias veces, en sesiones cortas de no más de diez minutos. Al principio, es normal cansarse con estos ejercicios. Cuando ya se tiene práctica, las sesiones pueden durar entre 15 y 20 minutos.

IV. TRATAMIENTO DE LOS MIEDOS

El tratamiento básico para la mayoría de los miedos infantiles consiste en que el niño se relacione con la situación temida hasta que el miedo desaparezca.

Si el niño es capaz de enfrentarse a la situación temida y comprueba que realmente no ocurre nada malo sus miedos se irán eliminando.

Existen cuatro formas básicas de afrontar el tratamiento de los miedos infantiles.

A. EXPONER AL NIÑO A LO QUE TEME

Se trata de que el niño se acerque a lo que teme. Puede hacerse de tres formas:

1) Exposición gradual o "paso a paso"

El niño se acerca a la situación poco a poco. Se ordenan las situaciones que le dan miedo de la menos a la más amenazante para el niño. Éste se acerca y supera cada una de estas situaciones poco a poco. Por ejemplo, un niño que tenga miedo a los perros puede habituarse primero a ver fotografías de perros (primero los más simpáticos y poco a poco los más feroces), después puede ver

en la televisión escenas con estos animales y finalmente será capaz de enfrentarse a ellos en la realidad.

2) Desensibilización sistemática

Esta técnica la inventó Wolpe y consiste básicamente en tres etapas:

1º.- *Entrenar al niño en relajación* (ver apartado III). Cuando el niño tenga dificultades para relajarse se puede utilizar la imaginación. Es muy efectivo que se imaginen junto a su héroe favorito haciendo frente a sus miedos (el niño junto a su héroe atraviesan un pasadizo oscuro o acarician un perro feroz).

2º.- Elaborar una *lista de las situaciones* que dan miedo al niño de la menos amenazante a la más amenazante.

3º.- *Exponer al niño a estas situaciones* de la lista a la vez que practica la *relajación*. Es más eficaz presentarle los objetos temidos en la realidad que verlos en películas o hacer que se los imagine. Por eso siempre que sea posible es mejor escoger situaciones reales (animales, oscuridad, etc.).

Cuando no sea posible presentarle realmente lo que teme (por ejemplo si el niño tiene miedo a los fantasmas) o el niño reacciona de forma exagerada, se pueden utilizar películas, cuentos, etc.

3) Inundación

Se trata de presentarle directamente aquello a lo que más miedo tiene y permanecer durante un tiempo en esta situación. Por ejemplo, a un niño con miedo al agua lanzarlo directamente a la piscina (evidentemente, el niño ya sabe nadar).

Esta técnica, aunque tiene la ventaja de que el niño supera su miedo de forma mucho más rápida, no es aconsejable porque lo pasa muy mal. Para aplicar este método es mejor recurrir a un experto (psicólogo clínico).

B.PRESENTARLE MODELOS VALIENTES

Consiste en mostrar delante del niño la actuación de un modelo que ante una situación temida por él, el modelo no experimenta miedo ni ansiedad, mostrando además un comportamiento apropiado en estas situaciones.

Como modelos podemos utilizar otros niños de su misma edad que superan su miedo o también adultos (padres, maestros) que están tranquilos y serenos ante la situación que el niño teme.

Después de esta demostración se anima al niño a que imite al modelo. De esta forma además de superar su miedo le enseñamos conductas apropiadas.

Lo más eficaz es que el modelo sea de edad parecida a la del niño y que lo vaya guiando en su aproximación a la situación temida. Si además se observan varios modelos y éstos animan y apoyan al niño para que afronte sus temores es mucho más fácil que los supere.

Es importante que cuando el niño se aproxime a la situación temida, aunque al principio sea por un tiempo muy breve y de forma poco eficaz, se le diga lo bien que lo ha hecho, se le anime a repetirlo y se premie su comportamiento valiente. Se trata de animarlo a que repita estas conductas de aproximación a la situación temida.

C.CAMBIAR LO QUE PASA ANTES Y DESPUÉS DE LA REACCIÓN DE MIEDO DEL NIÑO

Muchas veces las reacciones de las personas adultas hacen que el niño repita su reacción de miedo. Si cada vez que se muestra temeroso consigue más atención por parte de padres, compañeros, etc, le estamos animando a que se muestre miedoso, en vez de ayudarlo a superar sus temores.

Para que el niño repita las conductas valientes y de aproximación a situaciones temidas los adultos disponen de varias estrategias:

- ❖ Premiar al niño cada vez que muestre un comportamiento valiente o se aproxime a la situación que teme. Se le puede reconocer verbalmente delante de otros niño lo valiente que ha sido, o informarle de todo el tiempo que ha aguantado o lo cerca que ha estado del objeto temido. También puede realizar actividades divertidas para celebrarlo o darle algún premio especialmente importante para él.
- ❖ “Moldeamiento” o premiar los acercamientos progresivos a la situación final. Por ejemplo, en el caso de un niño con miedo a ir al dentista se le podría premiar cada vez que fuera superando cada una de estas situaciones: visitar la sala de espera, hablar con la enfermera, hablar con el dentista, examinar y tocar algunos instrumentos, sentarse en la silla de la consulta, permitir que el especialista lo examine.
- ❖ Retirar la atención cada vez que el niño muestre una conducta de miedo o ansiedad. A veces se ha observado que algunos niños muestran estas conductas temerosas porque reciben atención y premios por parte de los adultos. Si el niño no obtiene la atención esperada por ellas desaparecerán.

Este tipo de estrategias son de utilidad cuando se combinan con la presentación gradual de las situaciones temerosas, como complemento a este tratamiento (ver apartado IV - A).

D. FORMAS DE PENSAR QUE AYUDAN A SUPERAR LOS MIEDOS

Estas técnicas se han usado junto a las comentadas anteriormente (exposición, modelado) para hacer que sus efectos positivos sean más duraderos y se puedan aplicar a más situaciones.

Son especialmente indicadas para niños y jóvenes que tienen muchos pensamientos negativos ("lo estoy haciendo mal", "todos se van a reír de mí", "no voy a ser capaz de hacerlo bien" ..).

Para poder aplicarlas es necesario que el niño o joven tenga ciertas habilidades de razonamiento, por lo tanto no se pueden llevar a la práctica con los niños más pequeños (de la etapa de educación infantil y primeros ciclos de educación primaria).

Se han utilizado estas estrategias básicas:

Entrenamiento en autoinstrucciones

Esta técnica, desarrollada por Meichenbaum, consiste básicamente en mostrar un modelo que se enfrenta a los miedos con pensamientos positivos y

hacer después que el niño ponga en práctica las habilidades que ha observado en el modelo.

La aplicación consta de cinco etapas:

1. Modelo de pensamiento adecuado: *Un adulto se enfrenta a la situación temida por el niño mientras habla en voz alta para sí mismo de cómo se enfrenta sin miedo a ese objeto y qué hace para superar el miedo.*
2. El niño se aproxima al objeto temido y *el modelo en voz alta* le va dando instrucciones de cómo afrontarlo.
3. El niño se aproxima al objeto temido y *se dice a sí mismo en voz alta* estas afirmaciones de cómo afrontarlo.
4. El niño se acerca al objeto temido y *se da a sí mismo* las instrucciones en voz baja.
5. El niño se acerca al objeto temido y *se da las instrucciones sólo pensando*, sin verbalizarlas.

Entrenamiento en solución de problemas

Consiste en enseñar habilidades al niño para que afronte las situaciones que le dan miedo de forma más eficaz. (Ver apartado siguiente: V. Solución de Problemas).

Se entrena al niño para que se haga preguntas encaminadas a solucionar el problema. Consta de las siguientes pasos:

¿Cuál es el problema?

¿Cuáles son todas las cosas que puedo hacer para solucionar dicho problema?

Es importante que esta fase no se critique ninguna de estas soluciones por disparatada que sea.

¿Qué es lo que puede ocurrir si hago cada una de estas cosas? En esta fase se valora la eficacia para resolver el problema de cada una de las soluciones que ha dado en el paso anterior.

¿Qué solución creo que es la mejor? Según la evaluación de las consecuencias de cada posible solución que ha hecho en el paso 3, elige la más adecuada para resolver el problema.

Después de haber intentado esta solución *¿cómo lo he hecho?* Ha de reflexionar sobre la forma en que ha puesto en práctica la alternativa elegida con la finalidad de que mejorar cada vez más su aplicación.

Este método de solución de problemas, si se aplica con los métodos de exposición (apartado IV.- A), es muy eficaz para mantener a largo plazo los efectos conseguidos y evitar recaídas.

Reestructuración cognitiva

Se aplica cuando el niño o joven tiene pensamientos negativos o expectativas poco realistas ("no voy a ser capaz de hacerlo", "me va a salir mal",...).

El objetivo es cambiar estas formas de pensamiento por otras más realistas y apropiados.

El procedimiento consiste en identificar estas ideas erróneas, ponerlas en duda junto con el niño o joven, concluir que estas formas de pensar son equivocadas y sustituirlas por otras más adaptadas y realistas.

V. SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Consiste en realizar con el niño o joven una serie de pasos para analizar y resolver una situación problemática.

Esta técnica requiere que el niño ya tenga cierta capacidad de pensar y razonar, por ello la edad aconsejable de aplicación es a partir de 4º de educación primaria, de los nueve o diez años en adelante.

El procedimiento de solución de problemas permite desarrollar el autocontrol y la responsabilidad del chico y favorece el diálogo familiar.

El objetivo es que el niño o joven interiorice este procedimiento para que en el futuro llegue a ponerlo en práctica de forma espontánea ante situaciones- problema que le surjan. De esta forma lo acostumbraremos a ser más reflexivo y a no precipitarse.

CÓMO SE APLICA

Los pasos a dar son los siguientes:

- 1- **Definir el problema.** El propósito no es echar la culpa al chico. Se trata de que el joven exprese el problema con sus propias palabras (hace tarde los deberes, tiene su cuarto desorganizado, etc.) e intente resolverlo.

Los padres le ayudarán a reflexionar sobre: ¿qué pasa?, ¿dónde pasa?, ¿cuándo pasa?, ¿por qué pasa?, etc.

2- **Decidir qué queremos conseguir.** Establecer el objetivo: una vez definido con detalle el problema, el objetivo a lograr (cambio de conducta) surge directamente: tengo que hacer los deberes a tiempo, tengo que dejar de pelearme, etc. Los padres deben estar atentos a que el objetivo que se plantee el chico *esté a su alcance* y sea *razonable*. Un objetivo muy amplio o muy elevado puede tener efectos negativos porque no se va a llegar a cumplir.

3- **Buscar todas las soluciones posibles:** En esta fase es importante que surjan muchas ideas. Por eso ni los padres ni el chico deben censurar ni reprimir ninguna solución.

4- **Seleccionar la mejor solución:** el chico con ayuda de los padres piensa en las ventajas, los inconvenientes de cada solución dada. Anticipa mentalmente las posibles consecuencias de cada solución. Al final, elige la que considera más real, más práctica, más eficaz.

5- Planificar como pondrá en práctica la solución elegida: el chico manifiesta con exactitud ¿qué hará?, ¿cuándo lo hará?, ¿cómo lo hará?, etc. y se compromete con ello.

6- Puesta en práctica y evaluación de los resultados: los padres y el chico hacen un seguimiento de lo que ha sucedido. Puede ocurrir que la puesta en práctica no salga del todo bien al principio y que haya que ajustar algún punto de los acordados; no importa, esto es positivo, poco a poco se va haciendo cada vez mejor y, desde luego, siempre habrá una mejora con respecto a la situación inicial.

Durante todo el proceso hay que premiar y reconocer niño o joven por aceptar el reto y ser responsable.

CAPÍTULO 2:

PAUTAS EDUCATIVAS PARA PROBLEMAS COTIDIANOS

I. ESTILOS EDUCATIVOS DE LOS PADRES.

Antes de leer este capítulo, hay que advertir que los padres perfectos no existen. No hay recetas educativas que se cumplan con toda seguridad, sin embargo, es mejor equivocarse y cambiar, que no actuar y tener una actitud de pasotismo y dejadez ante los problemas que nuestros hijos manifiestan.

Cariño y disciplina.

En cualquier edad, para conseguir que nuestros hijos lleguen a ser unas personas maduras, la familia deberá desarrollar una educación basada en el cariño y en la disciplina.

Dar cariño al niño supone satisfacer sus necesidades básicas (alimentación, descanso, sueño...); evitar las tensiones emocionales (huir de alegrías desproporcionadas, de broncas y tristezas exageradas); procurar que el niño se relacione con otros niños y niñas. Si este cariño falta, pueden surgir problemas como: la ansiedad, manías, miedos, sentimiento de inferioridad, inadaptación...Por otra parte, hay que tener en cuenta que los mimos han de ser evitados porque, a la larga, convierten al niño en un tirano.

Además del cariño, el niño necesita disciplina. Es decir, el niño debe esforzarse para adquirir una serie de hábitos básicos: puntualidad, constancia

en el trabajo, dominio de sus caprichos, cumplimiento de normas, etc. Las normas deben ser las mínimas e indispensables; exigidas por los dos padres; establecidas de común acuerdo con los hijos; e insistiendo más en lo permitido que en lo prohibido. No se debe caer en una disciplina muy rígida.

Por tanto, debe quedar claro lo siguiente: la disciplina ha de ser firme y consistente pero flexible. Es necesario que el niño sepa que la disciplina es necesaria para alcanzar hábitos adecuados y no como hostilidad y necesidad de dominarle. Si los padres se someten a los deseos del niño, éste considerará que cualquier capricho ha de ser satisfecho inmediatamente.

Estilos educativos inadecuados de los padres.

Generalmente, los padres comparten características de distintos estilos. Con el fin de clarificar, siguiendo la clasificación de la mayor parte de los autores especialistas en el tema, exponemos los siguientes:

Padres sobreprotectores.

Tienden a darle todo hecho al niño. Se consideran responsables de todo lo que le pueda ocurrir. Organizan todos los momentos de la vida de su hijo, evitando que realice aquellas actividades que creen peligrosas o arriesgadas para él. Aconsejan continuamente al niño sobre cómo debe actuar.

Las consecuencias para el hijo son: fuera de la familia no sabe defenderse, es inseguro y busca constantemente esa seguridad que le falta en otros, también es egoísta y desagradecido, puesto que ve como normal que los demás le sirvan.

Padres autoritarios.

La mayor parte de las conversaciones que mantienen con el hijo son para dar órdenes. Critican al hijo, cuando, en realidad, deberían limitarse única y exclusivamente a su mal comportamiento. Controlan al máximo las actividades del hijo, fijándose siempre en el mal comportamiento e ignorando el bueno.

Las consecuencias para el hijo son:

Se consideran incapaces de cumplir todas las normas y se sienten culpables de hacer sufrir a los padres.

Ante los padres aparentan una cosa pero luego hacen otra diferente.

Se valoran por debajo de sus posibilidades.

Descargan la agresividad contra el hermano pequeño o contra los compañeros de la escuela (imitando lo que ven en casa), también pueden descargar la agresividad sobre las cosas rompiéndolas.

Actúan pensando más en evitar el castigo que en conseguir el éxito.

Padres indiferentes

Viven como si no tuvieran hijos. No hay relación afectiva de ningún tipo: les da igual qué notas saque, con quién se relacione, etc. Consideran que los padres solo deben preocuparse por cuidar a los niños si están enfermos, vestirlos, alimentarlos y llevarlos al colegio; la vida les enseñará y cada uno debe aprender por su cuenta.

Las consecuencias para el hijo son:

Crece sin interiorizar normas de conducta.

Busca fuera el afecto que no tiene en casa.

Se muestra indiferente ante los sentimientos de los demás.

Padres inconsecuentes

No tienen pautas ni criterios fijos. Pueden ser padres inseguros o que se lleven mal y lo que hace uno lo deshace el otro. Castigan y se arrepienten, levantando el castigo con rapidez.

Las consecuencias para el hijo son:

No sabe lo que está bien y lo que está mal.

Es inseguro y desconfiado.

No es constante en sus ideas y proyectos.

Hacia un estilo educativo adecuado.

Como se indicó al principio del capítulo, la educación de los hijos es difícil porque influyen muchos factores y suele estar sometida a continuos vaivenes y contradicciones, por ello, se dice que los padres perfectos no existen. Ahora bien, los padres han de esforzarse en llegar al mayor acercamiento posible al modelo adecuado que a continuación se describe:

Los padres que aceptan a sus hijos, que dan muestras de cariño, que hacen cumplir unas normas claras y coherentes, que dan explicaciones y razones de la necesidad del cumplimiento de tales normas, que, cuando se equivocan, lo reconocen y que fomentan el diálogo en el hogar, dan lugar a hijos equilibrados, responsables, seguros y con una buena autoestima.

II. LAS RELACIONES ENTRE LOS HERMANOS: CÓMO CONSEGUIR UNA CONVIVENCIA POSITIVA Y SANA.

La familia es la escuela más importante.

En ella se aprende a competir de forma adecuada, a compartir, a esforzarse, a aceptar las propias limitaciones, a dialogar, a resolver situaciones problemáticas...

Ahora bien, esto no se logra de la mañana a la noche, sino que los hijos van pasando lentamente desde la rivalidad a la colaboración y a la amistad.

Entre los hermanos se dan tres niveles de rivalidad: pueden pegarse, rechazarse entre ellos o ignorarse. Estos comportamientos son necesarios para que el niño madure; los padres han de entenderlo así y han de ser comprensivos.

Cada hermano pretenden con esto: atraer la atención de los padres y tener más poder que el otro.

En este capítulo se van a desarrollar tres aspectos fundamentales relacionados directamente con las relaciones entre los hermanos: 1) La llegada de un nuevo hermano. 2) Cada niño es diferente. 3) Los conflictos entre hermanos.

La llegada de un nuevo hermano.

La familia va a crecer. A los padres se les plantean dos cuestiones: ¿cuándo decírselo al mayor o mayores? Y ¿cómo hacerlo?

Hay que tener en cuenta la edad del niño. Hasta el año y medio, aproximadamente, aún lleva pañales y no tiene mucha idea de lo que la llegada de un hermano puede suponer. A los cinco o seis años, el niño ya tiene sus actividades y sus amigos. Existen los celos pero éstos son de poca intensidad; puede ver con buenos ojos la llegada del nuevo hermano y hasta preocuparse por los dolores y molestias que la madre pueda padecer. Ahora bien, no todo es un camino de rosas y habrá dificultades. Si el niño tiene entre dos y cuatro años, los problemas serán mayores porque a estas edades se encuentra reafirmando, con deseos de autonomía y de dependencia al mismo tiempo, y con un egocentrismo desmesurado (*primero yo y después yo*). Mientras avanza el embarazo, el niño se da cuenta de que aquél que va a venir, y que todavía no ve, le está ocupando ya todo su espacio.

Se recomienda hacer el anuncio después del tercer mes y, si es necesario, que vaya tachando cada día, cada semana, cada mes. Esto le permitirá saber que el tiempo va pasando y que se va acercando la llegada de su hermanito.

¿Por qué después del tercer mes? Porque entonces los padres ya están seguros de que el embarazo va hacia delante.

¿Cómo decírselo? Preparad al niño de forma positiva. Se le puede decir. "Tenemos una buena noticia...Nosotros estamos contentos y ¿tú?". Se debe aceptar cualquier respuesta del niño, incluso la más negativa. El tiene derecho a dar su opinión y a mostrarse sincero.

Unos días más tarde mirad con él las fotos de cuando nació y cómo fue evolucionando. Esto le permitirá saber que su nacimiento fue importante para vosotros y le dará seguridad porque le estaréis demostrando cuánto le queréis.

Al cabo de algunas semanas contadle la atención que necesitan los bebés: dormirá mucho, llevará pañales, tomará el pecho, etc. Mientras que él, como ya es mayor, muchas cosas las sabe hacer solo. Para estimularle todavía más podéis leerle algún cuento donde el hermano mayor sea el protagonista.

Trataremos de que participe en los preparativos: que escuche los latidos del corazón, que ayude a decorar la habitación del bebé, etc.

Una vez que el hermanito está en casa dejaremos que participe en su cuidado, aunque con constante vigilancia.

Cuando lleguen las visitas, decidles que se dirijan primero al mayor y estén un ratito con él antes de centrar su atención en el recién nacido.

El hecho de tener que compartir atenciones y caricias puede llevar a que el mayor se comporte como un niño pequeñito: chuparse el dedo, hacer pis en la cama si ya había controlado, hacer gestos de bebé, querer que le deis la comida, etc. No hay que reprender al niño, no hay que prestar atención a estas conductas y debemos mostrarnos orgullosos de él cuando realice alguna conducta propia de su edad. Además, hay que tener paciencia y reservar tiempo a diario para atenderle exclusivamente a él: llevándolo a la compra, jugando con él, llevándolo al cine, leyéndole un cuento, etc. También puede ser conveniente que el niño realice algunas actividades fuera de casa, así aprende a separarse y a estar bien sin sus padres.

Cada niño es diferente.

No debéis tratar siempre a vuestros hijos del mismo modo. Esto es una tarea imposible por una sencilla razón. Cada niño es distinto en edad y en forma de ser. Con esta actitud fomentáis la rivalidad que queréis evitar y, desde luego, nunca conseguiréis la igualdad. El lema a tener en cuenta ha de ser: *"no a todos lo mismo cada vez, sino a cada uno según sus necesidades"*.

Ahora bien, estaréis pensando que en vuestro hogar el *¿por qué no a mi también?* suena y resuena sin cesar y que vuestra conciencia no está tranquila y algo tenéis que hacer. Si es así, os interesa mucho lo que viene ahora.

Podéis hacer un regalo a uno de vuestros hijos un día y otro día a otro. Si alguien protesta por esta "injusticia", decidle con naturalidad "otro día te tocará a ti". Esta frase será aceptada si el niño ve que también a él le llega su momento.

Con respecto a la paga, está claro: la edad y el uso que de ella se haga serán los puntos de referencia básicos.

En lo referente a la televisión, es evidente que según la edad, los niños tienen diferentes intereses y grado de comprensión. La solución consistirá en reservar ciertos momentos para cada uno y también que escojan algún

programa para verlo juntos. Recordad, en todo caso, que el tiempo de ver la televisión ha de estar limitado y convenientemente regulado.

A la hora del diálogo, en situaciones donde toda la familia está junta, tened en cuenta que todos los hijos quieren acaparar vuestra atención. Es decir, todos querrán hablar los primeros y, por tanto, todos hablarán a la vez. La solución será que cada uno hable respetando su turno.

Los conflictos entre hermanos.

Los padres sueñan con una familia unida pero los insultos, los gritos, las patadas a escondidas, las acusaciones...a veces les hace tener grandes dudas al respecto.

Una cosa clara tenéis que tener: la agresividad, al igual que los celos, es algo natural. Recordad que vuestros hijos buscan con esto: captar vuestra atención y tener más poder en la familia.

¿Qué hacer? En caso de pequeñas disputas, dejad que se las arreglen solos. Llegar a acuerdos es una buena forma para aprender a resolver los problemas sin la intervención de los adultos.

En caso de peleas fuertes, ya sea físicamente (bofetadas, patadas, etc.) o verbalmente (insultos, juramentos), los padres sin duda tienen que intervenir:

- ❖ Separadlos y enviadlos a cada uno a una punta de la habitación. Si claramente ha habido agresor y víctima, consolad a la víctima y esto os dará tiempo para pensar en el castigo que le ponéis al agresor por el hecho de haber impuesto su fuerza en vez de su razón.
- ❖ Tanto en la situación anterior, como si la agresión ha sido mutua, dejad que se expresen primero uno y después el otro. No cometáis el error de decidir vosotros quién tiene la razón y quién no. Permitidles que piensen y digan cómo resolver el problema. " ¿Qué hacemos para resolver esto? Os dejo pensar un rato y luego vuelvo a ver qué habéis decidido". Con mucha más frecuencia de la que pensáis se les ocurren soluciones adecuadas si les damos la oportunidad para ello. Pero, a veces, no las encuentran. Entonces, sugeridles dos o tres ideas y que ellos elijan.
- ❖ Cuando los padres consideráis siempre a uno de los hermanos como el "bruto" y al otro como el "bueno", estáis aumentando la tensión entre ellos, tensión que queda encubierta de momento, pero que, a la larga, hace más difícil la convivencia entre los hermanos y puede llegar a crear rencores profundos. Tenéis que darle a cada uno la posibilidad de cambiar. Al

agresor: *"puedes conseguir lo que quieres sin necesidad de pegar"*. A la víctima: *"en lugar de quejarte, tienes que responder a tu hermano que tú decides sobre tus asuntos"*.

- ❖ Sin duda, otra forma muy adecuada para enseñarles a resolver situaciones problemáticas mediante el diálogo es que vean que vosotros, los padres, también lo ponéis en práctica. En este sentido, las normas que se establezcan en el hogar han de ser pocas y claras, y siempre razonadas con los hijos para que comprendan la necesidad de cumplirlas, incluso es conveniente que introduzcan algunas variaciones a las mismas, y que sientan que no son caprichos que vosotros les imponéis. Una vez razonadas, estas normas tienen que ser cumplidas por toda la familia.

Los niños deben aprender a compartir. No obstante, no se les puede obligar porque entonces se reafirman en su egoísmo y en su sentimiento de propiedad y se sienten ofendidos y maltratados por obligarles a dejar al otro algo que no quieren. Se le puede sugerir al tenaz propietario que, si él le deja algo al hermano, el hermano también le dejará otro juguete a cambio. Cuando haya hecho este trueque varias veces, el niño se dará cuenta que, compartiendo, le va mejor porque puede disponer de más cosas. Pero, en caso

de que se mantenga en sus trece, la decisión final debe corresponderle a él, quién será libre para decidir si comparte o no. Como anteriormente se ha mencionado, en este punto también es importante recordar que los hijos aprenden de vuestro ejemplo. Los padres debéis compartir con cada hijo una parte de vuestro tiempo al día para hablar, para jugar, etc. También dedicaréis tiempo a realizar actividades con toda la familia: juegos, excursiones, visionado de películas, toma de decisiones familiares, etc.

No se deben hacer comparaciones entre hermanos. Hay que valorar a cada uno individualmente. Se debe elogiar a cada niño cuando se lo merezca; eso le hará sentirse orgulloso y la conducta elogiada la repetirá porque ha conseguido llamar la atención de los padres. También se debe censurar la mala conducta, pero se critica el acto y no la persona. No debéis decir: *"Eres tonto, siempre igual"*. Sino: *"Insultar a tu hermano no está bien, espero que no se repita"*. Cuando le critiquéis alguna conducta, decidle también algo adecuado que haya hecho. Debe quedarle muy claro que tiene cosas buenas y que puede superarse.

La sobrecorrección puede ser, en ocasiones, una técnica adecuada :

- ❖ Si se han peleado los hermanos, haced que cada uno haga dos buenas acciones para el otro.

- ❖ Si el niño ha roto un juguete de su hermano queriendo, le comprará otro. Si no tiene dinero deberá darle uno suyo.
- ❖ Si el niño ha insultado al otro, haced que le diga "*no tenía que haberte insultado, perdón*" (o algo similar) unas dos o tres veces.

Las conductas levemente inadecuadas se deben ignorar porque, generalmente, lo único que pretende el niño con ellas es llamar la atención y, si no lo consigue, dejará de actuar de ese modo.

No olvidéis que ambos padres debéis seguir una misma línea educativa, es decir, debéis poner en práctica las mismas pautas educativas, sin que haya grandes diferencias. Así los hijos sabrán siempre a qué atenerse y tendrán claros los límites de lo que está permitido y lo que no.

III. LA ALIMENTACIÓN DE VUESTROS HIJOS

LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

En los últimos años ha aumentado el interés por todo aquello relacionado con la alimentación, está comprobado que una adecuada nutrición ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar la salud de las personas.

- ❖ Alimentarnos bien es importante a cualquier edad, pero sobre todo es esencial en la infancia y en la adolescencia por varios motivos:
- ❖ es la época de mayor crecimiento de toda la vida.
- ❖ una buena alimentación durante la infancia previene alteraciones posteriores, como la obesidad, caries, hipertensión...
- ❖ la alimentación es una rutina que hay que cuidar, ya que es un momento fundamental para crear hábitos y actitudes saludables.
- ❖ los alimentos tienen que variarse a lo largo del desarrollo según la edad y las necesidades de los niños.

- ❖ la alimentación es una necesidad básica que tiene que estar cubierta siempre, ya que da la confianza y la seguridad de que puedan atenderse otras.

Los padres tenéis que procurar que vuestros hijos disfruten de la vida familiar y uno de los momentos más importantes a lo largo del día, es la hora de la comida.

A esta hora, surgen problemas habituales, algunos niños se niegan a comer, otros se levantan de la mesa más de siete veces, otros no quieren comer a no ser que les preparen su plato favorito, otros comen desesperadamente delante de sus padres para que nos les riñan.. etc.

Si a menudo estos problemas surgen también a la hora de dormir, a la hora de salir a jugar, o al fijar la hora de vuelta a casa a un adolescente, podríamos estar hablando de problemas de comportamiento ya que se dan en distintas situaciones.

Si estas conductas se repiten todos los días a la hora de la comida, podéis llegar a preocuparos e incluso por su estado de salud, pensando que no es un buen comedor y que esto puede afectar seriamente a su salud e incluso a la vuestra.

Lo que pretendemos, es ofreceros unas pautas básicas que os puedan ayudar a educar a vuestro hijo hacia unos hábitos alimenticios saludables:

- ❖ Conocer el estado de salud de vuestro hijo es primordial, primero hay que descartar que tenga algún problema de salud, para ello es conveniente que consultemos su médico o pediatra. Lo más probable es que os diga que vuestro hijo se encuentra como un roble, esto os tranquilizará pero no resolverá el problema.
- ❖ Si un niño presenta problemas con la comida, los padres suelen prestarle más atención, están más pendientes de si come o no, de cuánto le cuesta, a que horas tiene apetito, de que es lo que más le gusta... en definitiva que el niño recibe una atención extra en las horas de la comida. La situación se repite una y otra vez hasta que consigue que sus padres le hagan más caso. Si esto ocurre todos los días, tal vez exista detrás otro tipo de problema, tal vez tenga celos al hermano pequeño y trate de manifestarlo con la comida, o sea un intento de chantaje, o no le gusten determinados alimentos...

Qué podéis hacer? Tenéis que poner en práctica las técnicas que ya hemos trabajado anteriormente:

- ❖ Reforzar las conductas adecuadas por mínimas que sean (elogiarle cuando se sienta bien en la silla, o cuando ha masticado bien un alimento, etc.)
- ❖ Ignorar las conductas inadecuadas y ser firmes. Al principio puede que os cueste, pero merece la pena intentarlo.
- ❖ Los niños, sin que nos demos cuenta, aprenden e imitan la conducta de los padres. A la hora de comer, observan cómo nos movemos, si hablamos, cómo nos comportamos en la mesa, quién se levanta a por el segundo plato, si ven o no la televisión, cómo se sirve la comida, cómo utilizan los cubiertos, quién sirve la comida, etc. A medida que los niños van creciendo adoptan las costumbres alimenticias de su familia, estas varían mucho de unas familias a otras y de unas culturas a otras, desde el tiempo que se emplea para cocinar, para comer, hasta el lugar, la forma y el tipo de alimentos que se consumen.
- ❖ El ambiente que tenga el niño puede ayudarle o perjudicarle a la hora de comer, tenemos que observar qué es lo que le distrae a la hora de la comida y qué es lo que le ayuda a comer más gusto. Depende de cada niño, algunos prefieren comer con la televisión, a otros les distrae

demasiado y tardan más tiempo... Hay que procurar evitar lo que puede distraerle y mantener lo que puede favorecer el ambiente a la hora de las comidas.

SON HÁBITOS SALUDABLES

- ❖ Reforzar siempre los buenos hábitos: masticar adecuadamente, comer despacio, evitar las golosinas, alimentación rica y variada, tomar agua en lugar de refrescos no saltarse ninguna de las comidas. Separar las comidas durante el día.
- ❖ Darle cierta autonomía al niño, puesto que si estamos demasiado pendientes de si ha comido o no y de cuanto ha comido, lo único que conseguiremos será crearle más ansiedad y quizá rechace la comida.
- ❖ Practicar ejercicio diario y disminuir las actividades sedentarias por largos periodos de tiempo, como ver la TV, jugar a la video-consola, el ordenador.

ERRORES ALIMENTICIOS

En la alimentación, a menudo se cometen una serie de errores a veces por comodidad y otras por desconocimiento, que pueden producir consecuencias negativas, por lo que consideramos recomendable:

- ❖ Evitar el exceso de azúcar y alimentos dulces. El azúcar es bueno y necesario en la dieta, pero sólo aporta calorías, y un consumo elevado perjudica a los dientes y fomenta la aparición de caries. No es adecuado ofrecer golosinas ni alimentos apetecibles como recompensa o refuerzo para el niño.
- ❖ Alimentación excesiva. Puede provocar hábitos que llevan a la obesidad en el adulto. La obesidad puede ser hereditaria, puede producirse por los malos hábitos alimenticios o puede ser un instrumento para reducir la ansiedad ("comemos cuando estamos nerviosos"). Una creencia corriente es que los niños necesitan comer muchas proteínas y la verdad es que si necesitan más que los adultos, pero un exceso en la dieta no es beneficioso para el organismo.
- ❖ Abuso de bebidas refrescantes y de "comida rápida". El consumo de refrescos se ha incrementado en la últimas décadas ocupando un lugar importante en la alimentación del niño. Hay que evitar consumir alimentos que por costumbre se acompañan de otros como hamburguesas con patatas y refrescos, perritos calientes.

- ❖ Falta de rutinas: un niño que no descansa bien, que no desayuna o que cada día desayuna o come a una hora diferente, que siempre lo hace fuera de casa y que en definitiva no tiene un horario estable, ni unos hábitos alimenticios puede más ser propenso a sufrir alteraciones en el organismo debidas la falta de hábitos.

ALTERACIONES DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

Actualmente ha aumentado de una forma exagerada el culto al cuerpo, los medios de comunicación, la publicidad, la moda, el cine... van marcado un ideal de belleza que impone un cuerpo cada vez más delgado, más esbelto, en definitiva buscan la perfección que no existe.

Las imágenes de cuerpos diez nos bombardean a la hora de vendernos cualquier producto: dietas milagrosas, productos para adelgazar, para no engordar, cremas reductoras... todo vale con la finalidad de conseguir un cuerpo perfecto.

Los padres podéis tener claro que estos productos son engañosos, que con ellos nunca llegaréis a obtener el resultado esperado, pero vuestros hijos se inundan cada día de imágenes sobre cuerpos que desearían tener.

La familia tiene que entender que el adolescente está construyendo su propia identidad. Normalmente no tiene un criterio propio, y se deja llevar por lo que dicen sus amigos, por lo que ve en la televisión o lo que le dicen sus familiares. En definitiva, lo que ocurre es que está buscando sus propios valores y, en este proceso, es muy importante la actitud de los padres.

Saber diferenciar a tiempo entre un problema pasajero y un problema más grave, puede ayudaros a prevenir posibles desajustes de la conducta alimenticia de vuestros hijos.

Desde la prevención, os ofrecemos una serie de indicadores que pueden ayudaros a detectar estos desajustes que condicionan las relaciones sociales, el trabajo y los estudios. Conocer qué piensa vuestro hijo de su cuerpo; cómo se ve y siente, qué es lo que realmente le está pasando y cómo podéis ayudarle.

OBSERVAR SI VUESTRO HIJO/A MANIFIESTA ALGUNA DE ESTAS CONDUCTAS:

- ❖ Se controla demasiado las ansias de comer. Suele decir que no tiene hambre y además le parece algo normal (aunque lleve bastante tiempo sin tomar alimentos) e incluso puede llegar a creer que no necesita alimentarse y que puede vivir igual.

- ❖ Se muestra más retraído que de costumbre, igual ha dejado de mantener relación con los amigos de siempre... pero hasta entonces llevaba una vida aparentemente normal e incluso ejemplar.
- ❖ Miedo a mirarse al espejo. Quiere verse delgado y para él es gratificante. Siempre se ve gordo independientemente de su peso real.
- ❖ Ha tenido considerables pérdidas de peso en los últimos meses. No quiere engordarse y esta es su mayor preocupación (vuestro hijo piensa que cualquier cosa que coma puede engordarle).
- ❖ En las chicas suelen producirse alteraciones en la menstruación.
- ❖ A menudo no puede controlar los impulsos y es frecuente que se de atracones de comida en poco tiempo, además cree que no puede parar de comer.
- ❖ Alguna vez nos hemos enterado de que ha vomitado lo que había comido (suelen provocarse los vómitos, aunque intentará ocultarlo).

Si algunas de estas conductas se dan en vuestro hijo, consultad con un psicólogo clínico.

Lo ideal es que el tratamiento se inicie cuando aparecen los primeros síntomas, pero los afectados son los últimos en reconocer el problema y a la

familia, le cuesta aceptarlo por lo que suele mantener una actitud de espera, mientras que lo más recomendable es solicitar la ayuda de profesionales antes de que se agrave la situación.

¿ QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Uno de los aspectos más importantes para prevenir estos trastornos, es mejorar y favorecer la autoestima de vuestros hijos. Los niños con más probabilidades de padecerlos son aquellos que no se gustan cómo son y creen que los otros no les van a aceptar por su físico, tienen miedo al fracaso, al rechazo de los demás.. .

Los padres y los familiares que mantienen contacto con el niño o adolescente tienen que procurar reforzar su autoestima y su capacidad crítica ante las modas impuestas. Todo lo que digan los padres, hermanos, amigos y otros familiares sobre su aspecto físico le va a influir en lo que siente y piensa sobre su cuerpo.

No debéis ser demasiado exigentes, ni mostraros preocupados por su peso, o porque nos gustaría que tuviese una determinada imagen ya que con esa actitud aumentaréis la probabilidad de que pueda tener en un futuro problemas con su imagen y con la alimentación.

Por tanto, no debéis olvidar que:

- ❖ Tenéis que procurar alimentar a nuestros hijos según sus necesidades, no sobre un peso ideal ni sobre sus gustos personales sobre las comidas. Recordad que sois vosotros los adultos quienes tenéis que decidir qué alimentación es la más adecuada.
- ❖ Hay que valorar y querer a vuestros hijos por sus características personales y no darle tanta importancia al aspecto físico. Un niño tiene que sentirse querido y valorado tal y como es.
- ❖ Es importante que se sientan bien consigo mismo, sin estar pendientes en todo momento de lo que esperan o piensan los demás.
- ❖ Siempre debéis resaltar lo positivo. Si desde pequeños les transmitimos un mensaje negativo sobre un determinado aspecto físico o tendemos a realizar comparaciones, les estaremos creando algún complejo, en lugar de ayudarles a sentirse bien con su cuerpo.
- ❖ Participar en actividades o practicar deporte es muy beneficioso, no sólo para estar en forma, sino porque también sirve para relacionarse y divertirse.

IV. EL NIÑO DESOBEDIENTE

No podemos educar concediendo todos los caprichos. Los niños mimados no son más felices, son más exigentes y no toleran las frustraciones. Es necesario fijar normas de conducta desde el principio para que, en todo momento, el niño sepa cómo actuar.

Recordad que tan perjudicial es una educación autoritaria como una muy permisiva. Los padres tenéis que establecer unas reglas claras y coherentes, que estén razonadas con el niño, para que éste las comprenda y asuma. Es fundamental que en la adolescencia no sean impuestas sino fruto de un acuerdo alcanzado entre padres e hijos.

El niño obedece siempre que:

- ❖ Seamos constantes en la aplicación de las normas, independientemente del lugar o momento donde ocurran y de nuestro estado de ánimo.
- ❖ Todas las personas cercanas al niño actúen del mismo modo.

Con frecuencia solo nos fijamos en los comportamientos inadecuados e ignoramos lo que hacen bien. Hay que cambiar esta actitud, debéis prestar más

atención cuando se portan bien, no hacerles caso cuando se portan "regular" y castigarles cuando se portan mal.

Las técnicas que podemos utilizar para que nuestros hijos sean más obedientes:

Para aumentar y mantener conductas adecuadas:

Recompensar o Reforzar

Para extinguir y disminuir los comportamientos inadecuados:

Retirar la atención. Coste de Respuesta. Tiempo Fuera.

Sobrecorrección.

Para organizar las consecuencias:

Economía de Fichas. Contratos

Ver apartado de técnicas.

Es muy importante tener en cuenta lo siguiente:

- ❖ Modificar conductas no es sencillo. Se necesita tiempo y mucha paciencia.
- ❖ Tenemos que ir poco a poco, no podemos cambiar todas las conductas al mismo tiempo.

V. EL NIÑO QUE NO ATIENDE O NO PARA UN MOMENTO

Nuestros hijos son, por el propio hecho de ser niños, investigadores inagotables. Así, puede darnos la impresión de que no paran quietos un momento, esto es normal y es bueno, así aprenden.

A otros niños los llamamos despistados. Les cuesta hacer las cosas del colegio o de casa bien, se distraen con "una mosca volando"...

¿ QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES PARA QUE NUESTROS HIJOS MEJOREN SU COMPORTAMIENTO?

- ❖ Los niños necesitan una rutina. Horarios de comida, sueño, descanso, juego...
- ❖ Hay que captar su atención. Hablarle con claridad, por su nombre, poniéndonos delante suya, mirándole a los ojos y mostrando nuestra alegría por hablar delante de él, darle las instrucciones de modo claro, que no sean contradictorias, y paso a paso. Murmurar, gritar, regañar o hablar con él con la televisión encendida no trae nada positivo.

- ❖ Cuando habléis con ellos y les tengáis que pedir algo, tenéis que ser claros , utilizad un tono y volumen de voz agradable. Durante la conversación, preguntadles si lo van entendiendo, llamadles por su nombre para estar seguros de que nos atienden y alabadles por habernos atendido.
- ❖ Cuando trabajéis con ellos, les diréis en voz alta los pasos que utilizamos para hacer las tareas. Hablar en voz alta dándonos a nosotros mismos instrucciones es una forma de autocontrolarnos y de enseñarles a ellos como hacerlo.
- ❖ Tenéis que ignorar lo que no es importante. En muchas situaciones de la vida cotidiana, los adultos nos sobresaltamos o les gritamos por cosas tan sencillas como que, rompan un vaso, manchen por descuido la alfombra o cosas similares..... Debemos tener claro qué es realmente importante, y al resto, no darle importancia.
- ❖ Los niños necesitan normas. Vuestra casa necesita reglas para que no parezca un campo de batalla. Éstas deben ser pocas, cortas y claras. Deben ser reforzadas, basta un "qué bien" cuando se cumplan, y cuando se desobedezcan, recordarlas de nuevo, sin subir el volumen

de voz, sólo mostrando una cara seria, y castigando si se considera necesario.

- ❖ Premiar siempre lo que vuestro hijo haga bien. Los premios son algo tan sencillo como un beso, una frase dicha con alegría, una sonrisa..... No quieren decir sólo premios materiales: chucherías, juguetes.....
- ❖ Enseñadles a organizarse las tareas que tienen que hacer, dividiendo las trabajos en periodos pequeños de tiempo, para evitar en la medida de lo posible su distracción, intentando "venderles" la tarea como algo curioso, novedoso, atractivo y cercano a ellos.
- ❖ Constante comunicación con el colegio. Es fundamental conocer la evolución de vuestro hijo en clase, cómo se lleva con sus compañeros. Si el problema de la atención o de que se mueve mucho se da sólo en casa o también en clase, si esto es así, conocer qué hacen allí para mejorar su comportamiento os dará pistas sobre cómo comportaros vosotros en casa con él, y viceversa, podéis informar vosotros de lo que funciona en casa y que se pueda aplicar en el colegio.
- ❖ Fomentad su autoestima. ¿Cómo? Mostrándoles el afecto que les tenéis con gestos y palabras, esto es, que se sienta querido y aceptado.

VI. EL NIÑO QUE SE HACE PIS EN LA CAMA

Muchos niños y niñas se hacen pis en la cama. Algunos lo hacen todas las noches, otros sólo de vez en cuando; unos, dos o tres veces en la noche, otros, una vez sólo; algunos sólo en ocasiones especiales, otros, en casi todas las situaciones...

Estas diferentes formas no quieren decir que unas sean peores que otras o que haya que trabajarlas de modo distinto.

En general no hay que preocuparse, pero sí podemos poner algunas medidas para que nuestro hijo controle el pis antes, aunque no debemos olvidar que, en la mayoría de las ocasiones, se corrige con la edad.

¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Para que vuestro hijo aprenda a controlar el pipí durante la noche, tiene que aprender lo siguiente:

- ❖ Diferenciar entre lo que se siente con la vejiga llena o poco llena.
- ❖ Aguantar el pipí un ratito cuando crea el niño crea que ya no puede más.

- ❖ Despertarse junto antes de que se haga pipí y moje la cama.
- ❖ Hacer pipí en el sitio adecuado.

La efectividad de este programa depende sobre todo de vuestra colaboración. Seguro que supone un esfuerzo llevarlo a la práctica, pero merece la pena.

Este programa que vamos a ver es una adaptación del realizado por Azrin, Sneed y Foxx en 1974.

PRIMERA NOCHE: ENTRENAMIENTO INTENSIVO

A. UNA HORA ANTES DE IRSE A LA CAMA

1. Explicar a su hijo todos lo que se va a hacer.
2. Su hijo tienen que ensayar la conducta de ir al baño, a esto le llamaremos "práctica positiva". El niño tiene que hacer todos estos ejercicios:
 - ❖ Acostarse en la cama, con el pijama puesto y las luces apagadas, como si estuviera dormido.
 - ❖ Contar hasta 10.
 - ❖ Encender la luz, levantarse rápido e ir al baño, intentando hacer pipí.

❖ Volver a la cama, apagar la luz y comenzar a contar hasta 10.

❖ Los pasos anteriores se repiten tres veces.

B. EN EL MOMENTO DE ACOSTARSE

1. Anime a su hijo a beber líquido (leche, agua, zumos) en la cantidad aproximada de un vaso.

2. Pídale que repita lo que debe hacer cuando la cama esté mojada (ver punto D).

3. Comente con él las ventajas que tiene no mojar la cama.

4. Irse a la cama.

C. DESPERTAR CADA HORA

1. Despertar a su hijo tocándole con suavidad, procurando que sea una señal suave, la mínima para despertarlo. Con esto pretendemos conseguir que aprenda a despertarse solo , sin ayuda.

2. Levantarse rápidamente e ir al baño, recordándole que debe ir enseguida para no mojar la cama.

3. En la puerta del baño (antes de hacer pipí) preguntar primero a la niño si es capaz de aguantar una hora más sin hacer pis, hay que animarle a ello.

3.1. Si no puede aguantarse:

- ❖ Debe hacer pipí en el inodoro.
- ❖ Alabar su conducta por haberlo hecho en el sitio adecuado, ya que así no mojará la cama.
- ❖ Volver a la cama.

3.2. Si puede aguantar una hora más:

- ❖ Alabar su capacidad para aguantar el pipí.
- ❖ Volver a la cama.

4. Cuando esté al lado de la cama, pidan a la niña que toque las sábanas para que vea que están secas, comentar este aspecto con él.

5. Felicitarle por tener la cama seca y animarle a mantenerla seca durante la hora siguiente.

6. Procurar que beba más líquido.

7. Volver a dormir.

E. ¿ QUÉ HACER SI SE HACE PIPI ESTA NOCHE?

1. El niño debe levantarse enseguida y nosotros le diremos tranquilamente que está mal lo que ha hecho.

2. Le acompañaremos al baño para que termine de hacer pipí , si no ha terminado.

3. Debe hacer inmediatamente las siguientes tareas de limpieza:

- ❖ Lavarse y cambiarse el pijama.
- ❖ Quitar las sábanas mojadas y llevarlas al cesto de la ropa sucia.
- ❖ Rehacer la cama, dándole sábanas limpias.

4. Inmediatamente después, el niño debe realizar los ejercicios de práctica positiva (ya visto en el punto A).

FASE DOS: ENTRENAMIENTO POSTERIOR

Esta fase comienza la noche siguiente y se mantiene hasta que vuestro hijo consiga estar 14 noches seguidas sin hacerse pipí.

A. ANTES DE ACOSTARSE

1. Si el niño se hizo pipí la noche anterior, debe realizar los ejercicios de práctica positiva (ver punto A). Tendrá que hacerlo siempre que se haga pipí la noche anterior.

2. Animarla a que permanezca seco y recordarle que si moja la cama debe realizar las " tareas de limpieza" y los ejercicios de "práctica positiva".

3. Pedirle que cuente las instrucciones en voz alta para comprobar que las recuerda.

B. DESPERTAR Y LIMPIEZA POR LA NOCHE

1. Despertar al niño a la hora que aproximadamente soléis acostaros para que vaya al baño a hacer pipí (entre las 12 o la 1 de la madrugada).

2. Después de cada noche " seca" tenéis que despertar al niño 30 minutos antes que la noche anterior.

3. Dejar de despertar a vuestro hijo cuando el momento en que debáis hacerlo coincida con que sólo ha transcurrido una hora o menos que se acostó.

4. Alabar a vuestro hijo por no haber mojado la cama.

Comentar su éxito varias veces durante el día.

5. Si el niño se ha hecho pipí, tiene que levantarse y realizar las tareas de "limpieza" y "práctica positiva".

VII. EL NIÑO TRISTE

A veces podemos ver a nuestros hijos cansados, irritados, aburridos, enfadados, tristes... Puede ocurrir que incluso tengan pensamientos derrotistas, de muerte....

Esto es algo normal. Nos ocurre a los mayores y les ocurre a los niños. En ocasiones, por algunos hechos de nuestra vida, por no tener los resultados que esperábamos, por discutir o enfadarnos con un amigo o familiar, por la muerte de un ser muy querido, nos ponemos tristes.

¿ QUÉ PODEMOS HACER LOS PADRES PARA QUE NUESTROS HIJOS ESTÉN MENOS TRISTES O SI ES INEVITABLE SE LES PASE ANTES?

- ❖ Tenéis que sonreír, estar de buen humor, decir en voz alta (con ellos delante) lo bien que os encontráis. Toda la familia tiene que participar en actividades comunes.
- ❖ Organizadle actividades divertidas y variadas, como invitar a sus compañeros del colegio a casa, dejadle que vaya a casas de sus amigos, destacar las cosas que hace bien en el colegio o en casa, tener en cuenta lo que le gusta y ofrecérselo cuando se lo merezca y sea posible.

- ❖ Vigilar su salud, esto incluye una buena alimentación, equilibrada (no "comida caprichosa"), que cumpla sus horas de sueño, que descanse. Al mismo tiempo, hay que prepararle para situaciones dolorosas como una separación de los padres, la muerte de un ser querido, cambio de colegio o de ciudad de residencia. Tenéis que explicarle con claridad las causas de estos cambios, oír sus dudas, que no se sientan solos en algo tan importante, haciéndoles ver que también los mayores están tristes y preocupados por ello.
- ❖ Buena relación entre padres-hijos y entre la propia pareja. Evitar las discusiones con vuestra pareja delante de ellos, mostrarles vuestro cariño con hechos y palabras, dialogar entre vosotros delante de ellos para que aprendan cómo debe hablarse con los demás.
- ❖ Colaborar con el colegio. Esto va en dos direcciones: Cuando estéis preocupados por algo del colegio u otra cosa personal de vuestro hijo, pedir hora con su tutor o tutora y hablad con él, debéis saber que en los colegios, hay durante unas horas a la semana un psicólogo o pedagogo con el que también podéis hablar si estáis preocupados por vuestros hijos. La otra forma de colaborar con el colegio es acudir siempre que

os llamen, y si no podéis, cambiad la entrevista para otro día, pero no lo dejéis, es importante y fundamental para vuestro hijo la comunicación permanente con el colegio.

- ❖ Haced deporte con él, id al cine, apuntarlo a manualidades, ocio.... Apoyadle en lo que sabe hacer y ayudadle en lo que tiene más dificultad.
- ❖ Enseñarle a saber esperar. No hay que hacer todo lo que piden los niños por miedo a que se enfaden, chillen o pataleen. Tenéis que hacerles ver que no se puede conseguir todo, que hay que guardar turno, esperar en ocasiones, que hay que compartir los juguetes....
- ❖ Elevar su autoestima: ¿ Cómo? Mostrándole el cariño que le tenéis con contacto físico, esto es, besos, palmadas de aprobación, gestos cariñosos y de aprobación; que ve un rostro amable en vosotros, hacerle notar lo que bien que os sentís con él, elogiarle siempre y sobre algo concreto de su comportamiento, compartid vuestros sentimientos con él, escucharle sin juzgarlo, compartir intereses con él...

VIII. EL NIÑO QUE TARTAMUDEA

Los niños de educación infantil cometen numerosos errores al hablar: repetir sonidos y palabras, hacer pausas inadecuadas, etc. Esto desaparece con el tiempo si no le damos importancia. Por el contrario, si el niño se da cuenta de que estos errores nos preocupan contribuiremos a que permanezcan, ya que podemos crear tensión y ansiedad en él. La actitud de los padres debe ser tranquila y paciente, atendiendo a lo que dice y no a cómo lo dice. Si al niño lo llamamos "tartamudo" o le corregimos ante estos errores, éste se esforzará en "hablar bien" y se pondrá nervioso, y aquí empieza el problema.

Con carácter general, la tartamudez comienza así. No obstante, hay factores como la herencia o el estado físico del niño que inciden en este problema.

¿Qué podéis hacer?

1. Los padres debéis estar tranquilos. Si os preocupáis se pondrá nervioso y agravareis el problema.
2. Haced un esfuerzo por entenderle y dadle el tiempo que necesite.
3. Habladle despacio.

4. Ayudarle sólo cuando lo pida el niño.
5. Cuando él hable despacio, le alabaréis.
6. Tenemos que informar a los abuelos, amigos... de que actúen del mismo modo que nosotros.
7. Los padres tenéis que hablar despacio y correctamente.

IX. LAS RABIETAS

Cuando un niño grita, llora fuerte, da puntapiés, se tira por el suelo, se golpea la cabeza contra la pared, etc., está teniendo una rabieta o pataleta.

Las rabietas suceden con más frecuencia entre los dos y los tres años. El niño a estas edades intenta manifestar su independencia, quiere hacer las cosas a su manera. Estas rabietas disminuyen hacia los cuatro años y a los cinco casi todos los niños son menos caprichosos y han aprendido a no buscar la satisfacción inmediata de sus deseos.

Pero los padres tienen que actuar de forma adecuada para que las rabietas vayan desapareciendo. Hay adultos que todavía continúan dando portazos, insultando y gritando.

Casi siempre el niño con sus rabietas pretende conseguir algo: retrasar la hora de acostarse, comer golosinas, no comer algún alimento que le disgusta, no ordenar su cuarto, forzar a los padres a que jueguen con él...o simplemente llamar su atención. El problema es que intenta imponer sus deseos de forma agresiva, exigiendo y sin respetar a los demás. A veces, las rabietas surgen porque el niño está cansado o muy nervioso.

El niño necesita aprender a: moderar sus deseos, compartir, cumplir con sus responsabilidades y respetar a los demás. Tiene que saber que la pataleta es una conducta inadecuada que no le va a servir para conseguir lo que quiere, que no va a cambiar la forma de pensar de los padres y que es más adecuado hablar y razonar.

Lo que no hay que hacer:

Un niño de tres años pasea por la calle con su padre, al llegar a una tienda de dulces dice que quiere "chucherías". El padre le dice que no porque solo se compran golosinas los sábados y los domingos. El niño, al oír esto, llora, grita y se tira por el suelo. El padre, para evitar el bochorno que la situación le produce, le dice: "Está bien, pero sólo compraremos un bolsa de "gusanitos", ¿de acuerdo?" El niño deja de llorar en el acto. Acaba de aprender que para conseguir cualquier cosa sólo tiene que gritar, llorar y ser agresivo. De continuar así, será un niño caprichoso que siempre querrá hacer su santa voluntad y no estará preparado para afrontar las contrariedades de la vida.

Cuando se amenaza o promete hacer algo, hay que cumplir. Si no cumplís, el niño no sabe dónde están los límites y además no os tomará en serio. No se recomienda amenazar o hacer promesas, es mejor establecer unas normas

claras, fijas, pocas y razonadas con el niño. Es fundamental que el niño las comprenda y entienda.

No se debe etiquetar al niño como chiquillo insoportable, llorón, mal genio, etc. porque el niño acabará por creérselo y esto le conducirá a portarse siempre de acuerdo con la etiqueta que le han puesto.

Lo que hay que hacer.

Si el niño pide algo con gritos o lloros, decidle enseguida que, si actúa así, ni siquiera le vais a escuchar.

Cuando el niño está en medio de una rabieta, no se debe intentar razonar con él, no le miréis, porque una mirada podría prolongar su pataleta. Continúa con lo que estabais haciendo, sin prestarle atención: leer un libro, ver la televisión, escuchar la radio, planchar, cocinar.... Cuando baje de forma notable la intensidad del lloro y de los gritos, podéis decirle, por ejemplo, sin mirarlo: "Cuando dejes de llorar, hablaremos o nos iremos a jugar". No digáis nada más. No os sorprendáis si el niño comienza a gritar más, ya que le habéis prestado atención. Esto hacedlo sólo si estáis con mucha tensión por la situación, pero no se recomienda.

Cuando el niño termina la pataleta, se le recibe como si no hubiese ocurrido nada. Hay que decir: "Venga, vamos a jugar, a comprar, a ver la televisión o a pasear..." No hay que decir: "Has hecho una tontería, te has portado como un niño pequeño" porque estas palabras le indican que ha conseguido captar vuestra atención (su objetivo) y, por tanto, puede repetirlo, ya que, en cierto modo, su táctica le ha dado resultado.

Cuando la rabietta está llegando a niveles muy altos, utilizad la técnica del tiempo-fuera (ver capítulo de técnicas). No intentéis intervenir todos los que, en ese momento, estéis presentes. Es mejor que sean sus padres (o uno de ellos) quiénes lo hagan. Hay que actuar contra las rabietas en el mismo lugar donde ocurran.

Vosotros tenéis que ser un buen modelo para el niño. Por ejemplo, si no puedes ir al cine o al fútbol porque tienes que trabajar o porque te ha llamado un conocido o porque tienes que hacer una tarea doméstica, no reacciones enfadándote, diciendo palabras poco agradables o quejándote. Razona la situación y propón una solución alternativa: "Hoy no puedo ir al cine, pero mañana sí". "Si me doy prisa, aún podré llegar...". "En vez de ir al fútbol, veré el

partido de la televisión". No olvide que los niños suelen repetir las conductas que ven.

Nunca olvidéis decirle al niño las conductas que hace bien, así el niño se dará cuenta de que con las conductas adecuadas consigue llamar vuestra atención y, probablemente, reducirá la emisión de conductas inadecuadas que tengan como único fin buscar esta atención.

Finalmente, para evitar que el niño llegue a las rabietas porque está demasiado cansado o nervioso, hay que detener las actividades antes de que el niño sea incapaz de controlar sus emociones. Por ejemplo, si hemos estado jugando con el niño a luchas de mentirijillas, cuando llevemos un ratito habrá que cambiar de actividad y hacer alguna actividad más relajante: leer un libro, contar un cuento, tres en raya... Y, sobre todo, es muy importante respetar sus horas de descanso y que los horarios de cada día se repitan constantemente, sin cambios notables, porque así el niño se siente más seguro y tranquilo.

X. PARA QUE VUESTRO HIJO DUERMA MEJOR

Hay que preparar el ambiente para que el niño que tenga un sueño tranquilo.

El dormitorio de vuestro hijo tiene que reunir unas condiciones adecuadas. Algunas de ellas pueden ser: tiene que estar pintado con colores suaves; la temperatura debe estar entre 18 y 20 grados; debe estar bien ventilado; a la hora de dormir, debe estar a oscuras y sin ruido alrededor; la cama debe tener pocas mantas y la almohada ha de ser suave para que favorezca el descanso de las cervicales.

Con el fin de que el niño llegue al momento de acostarse lo más calmado posible, los padres deben realizar las siguientes actuaciones:

Es conveniente que el niño practique algún deporte por la tarde porque le relajará.

El niño debe saber que hay una hora determinada en la que debe irse a la cama y esta hora siempre ha de ser respetada.

Durante la hora anterior a acostarse el niño no debe realizar actividades de mucho movimiento y tampoco debe ver películas o series de televisión que le exciten.

Los padres hablarán con el niño sobre lo realizado durante el día, sobre lo que hará mañana y sobre los temas que a él le interesen; después vendrá la ducha o el baño; después la cena (ésta será suave, la leche y los yogures favorecen el sueño y se evitarán los chocolates, los refrescos de cola y el azúcar); y finalmente acostarse.

El momento de acostarse es muy importante. Hay que cuidarlo y hacer las cosas bien: durará entre 15 y 20 minutos, este tiempo no debe sobrepasarse aunque el niño lo pida; los padres actuarán con tranquilidad y sin prisas; habrá poca intensidad de luz en el dormitorio; se le hablará en voz más bien baja; se leerá un cuento (la lectura puede ser compartida, si el niño ya sabe leer) y se comentará con él; se le darán las buenas noches y un beso; se le dejará un osito de peluche u otro objeto que sea del agrado del niño y lo tranquilice; si el niño quiere que la luz esté encendida y la puerta abierta, se aceptarán sus deseos.

El niño debe dormir solo en su cama.

Todos los niños tienen miedo a la oscuridad y por esto no quieren acostarse solos. Sin embargo, es necesario que superen este miedo para conseguir un desarrollo adecuado.

Permitir que el niño duerma con los padres tiene las siguientes consecuencias: por un lado, los padres caen en la sobreprotección prolongando indebidamente un problema que, tarde o temprano, el niño tendrá que afrontar; por otro lado, el niño logra imponer sus deseos y se estará convirtiendo en un niño caprichoso.

Si el niño ya está acostumbrado a dormir con los padres, habrá que quitarle este mal hábito. ¿Cómo? Poquito a poco. Podéis poner en marcha el siguiente programa:

- 1- La primera semana dormirá en la cama de los padres cuatro días y tres solo en la suya.
- 2- La segunda semana dormirá en la cama de los padres tres días y cuatro solo en la suya.
- 3- La tercera semana dormirá en su cama todos los días, dos de ellos con uno de los padres.
- 4- La cuarta semana dormirá en su cama todos los días, uno de ellos con uno de los padres.
- 5- A partir del final de la cuarta semana dormirá todos los días solo y en su cama.

El niño tiene que conocer el programa antes de que se ponga en marcha. Durante la aplicación del mismo tenéis que valorarle el esfuerzo que hace para acostumbrarse a dormir solo. Para valorarlo podéis seguir alguna o varias de las siguientes pautas:

- ❖ Mostraos orgullosos de él y elogiadle. El elogio ha de ser breve y claro. Por ejemplo, decidle: "Eres un chico mayor porque ya duermes solo en tu cama"
- ❖ Permitid que alguna noche la pase en casa de un amigo porque ya es capaz de dormir solo.
- ❖ Compradle una lámina, un póster, la bufanda de su equipo favorito...para que la ponga en su habitación.
- ❖ Distribuid los muebles y los objetos de su habitación como a él le guste.

Pueden surgir algunos problemas cuando el niño ya está dormido.

Efectivamente, a veces, los niños sufren pesadillas o terrores nocturnos. Aunque puedan parecer lo mismo, son dos cosas distintas.

Las pesadillas suelen darse con frecuencia entre uno y seis años y van desapareciendo poco a poco. Se suelen presentar al final de la noche. Uno de los padres puede quedarse junto al niño hasta que se tranquilice y se duerma

de nuevo. Al día siguiente, es conveniente hablar de la pesadilla y suavizar los malos momentos soñados diciéndole al niño, por ejemplo, que los lobos sólo están en los bosques de las altas montañas y que las brujas sólo son personajes de cuentos pero que en la vida real no existen.

Los terrores nocturnos suceden al principio de la noche, normalmente durante las tres primeras horas desde que se ha iniciado el sueño. Observaremos que el niño tiene la mirada como perdida y que su corazón late con fuerza. En este momento no reconoce a nadie. No se puede hacer nada para tranquilizar al niño, sólo hay que tener paciencia; pasados algunos minutos el niño se calmará y al día siguiente no se acordará de nada. Nunca hay que intentar despertarlo porque, si lo hacemos, el niño sentirá un fuerte malestar y se puede poner muy agresivo.

XI. LA AGRESIVIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES

Un niño manifiesta conducta agresiva cuando intenta dañar física o emocionalmente a otra persona.

Son muchos los factores que pueden llevar a un niño a realizar conductas agresivas: el ambiente familiar, el escolar, su grupo de amigos, los medios de comunicación, etc.

Durante la infancia la familia juega un papel primordial. Los niños necesitan normas claras de conducta. Los padres autoritarios o indiferentes no ayudan a sus hijos a desarrollar las habilidades necesarias para la convivencia cotidiana: pedir disculpas, agradecer, saludar, comprender los sentimientos de los demás, compartir juegos, etc.

En la adolescencia, además, cobrará especial importancia la relación de vuestro hijo con los amigos. Las conductas agresivas en esta etapa ya no se darán sólo en la familia y en la escuela, también se trasladarán a la calle y a la sociedad en general.

Es conveniente recordar, en este momento, lo explicado en el capítulo de "los estilos educativos" referente al cariño y la disciplina familiar: *la falta de afecto y de normas adecuadas puede conducir a: baja autoestima, carencia*

*afectiva, baja tolerancia a la frustración, depresión, inadaptación...*En muchas ocasiones, los niños y adolescentes (y adultos) expresan los problemas emocionales citados anteriormente a través de comportamientos agresivos.

Pautas básicas a tener en cuenta.

A continuación encontraréis un listado de actuaciones que podéis llevar a cabo con el fin de afrontar o prevenir el desarrollo de la agresividad en vuestros hijos:

- ❖ Diálogo diario con ellos, haya o no haya problemas que resolver.
- ❖ Ignorar las conductas inadecuadas que no sean importantes. A veces, los padres os empeñáis en corregir "pequeñas imperfecciones" que no merecen tanta atención. Si aceptáis que no hay padres perfectos, también tenéis que aceptar que no hay hijos perfectos.
- ❖ El niño nunca debe conseguir lo que quiere a la fuerza. El siguiente ejemplo es bastante clarificador: si un niño logra que le den en casa o en el colegio el mejor juguete o el sitio que más le gusta porque, si no, arma un gran escándalo, y comprueba que los adultos y sus compañeros ceden para que él se calle...no sólo ha impuesto sus deseos (lo cual ya es grave)sino que además, y esto es peor todavía, ha sido el centro de atención de todos. La

consecuencia de todo lo anterior es que repetirá el comportamiento porque ha alcanzado todos sus objetivos.

- ❖ Debéis elogiar y alabar siempre los buenos comportamientos.
- ❖ Tenéis que potenciar las relaciones positivas de vuestros hijos con otros niños de su edad. Aquí es fundamental que ellos vean que vosotros sois respetuosos con los demás.
- ❖ En situaciones de tensión no debéis alteraros, tenéis que mantener la calma.
- ❖ No utilizéis los castigos físicos, las amenazas o los insultos porque constituyen claros ejemplos de agresividad.
- ❖ Mantened unas ideas comunes sobre la educación de vuestros hijos, sin mostrar desacuerdos importantes delante de ellos.
- ❖ ***La televisión no es un "canguro"***. Debéis controlar el tiempo que vuestros hijos están frente al televisor y los programas que ven. Es conveniente que estéis con ellos para ayudarles a entender lo que están viendo.

XII. EL NIÑO MIEDOSO

El miedo es útil porque ayuda al niño a evitar peligros. Esto no quiere decir que deba usarse cómo instrumento para que el niño obedezca.

Algunos niños viven sin miedo y otros lo tienen en exceso. Hay algunos miedos que se dan más en determinadas edades:

- ❖ Alrededor de los 6 meses de edad aparece el miedo a los extraños y, disminuye en torno al año y medio.
- ❖ A los 2 años suelen tener miedo a los ruidos fuertes (tres, sirenas...). A medida que el niño va conociendo su entorno empieza a perder estos miedos.
- ❖ A los 3 y 4 años pueden tener miedo a la oscuridad y a lo que desconocen.
- ❖ A los niños de 5 años todavía les da miedo que mamá se vaya y no vuelva, pueden sentir aprensión en sitios oscuros y preocupación por las heridas que pueden producirse si se caen.
- ❖ A los seis años puede volver el miedo a los ruidos fuertes. Son comunes el miedo a las brujas y fantasmas, a perderse y a

dormir solo. También pueden temer que les ocurra algo a sus padres.

- ❖ El niño de 7 años imagina y cree que las sombras son monstruos. Le preocupan los hechos cotidianos como no ser aceptado por sus compañeros y profesores, llegar tarde o que su madre no vuelva a casa a la hora prevista.
- ❖ A los 8 ó 9 años tiene menos miedos y su máxima preocupación puede ser el fracaso en la escuela o el miedo al ridículo.
- ❖ A los 10 años puede empezar a tener más confianza en sí mismo.

No obstante, todas las personas tenemos miedos. Por tanto, es necesario ayudar a cualquier edad cuando la intensidad de los miedos produce tal sufrimiento que dificulta el desarrollo normal de la persona.

Los padres pueden ayudar al niño a superar sus miedos fomentando la confianza en sus propias habilidades. Así pueden prevenir que los miedos intensos se conviertan en fobias.

Las fobias son los miedos exagerados e ilógicos ante determinadas cosas. Son muy intensos y desproporcionados, producen un gran malestar en el niño

(sudoración, náuseas, vómitos, diarrea, desmayos, mareos, dolores de cabeza...)

llegando incluso a alterar su rutina diaria.

Las pautas que, a continuación, vamos a ver son útiles únicamente para tratar los miedos y prevenir la aparición de fobias.

En general, deberían tenerse en cuenta las siguientes normas:

- ❖ Determinar si el miedo es propio de la edad.

No obstante, aunque el miedo sea lógico hay que intervenir si es muy intenso o si le impide al niño desenvolverse normalmente.

- ❖ Reaccionar con tranquilidad a los miedos del niño.
- ❖ Burlarse del niño o criticarle aumentará su nerviosismo. Tampoco es bueno darle demasiada importancia porque el niño puede pensar que existe peligro donde no lo hay.
- ❖ Tenemos que apoyar al niño con naturalidad mientras se enfrenta a su miedo.

Por ejemplo, si cree que hay un fantasma en su armario, le aseguraremos que no es así y le animaremos, estando a su lado, a que mire dentro de él.

Todos los intentos que el niño hace para superar superar el miedo han de ir seguidos de comentarios positivos, sonrisas y caricias.

Una técnica muy útil es enseñar al niño a jugar con sus miedos. Le ayudaremos a que invente una historia donde su héroe favorito vence al fantasma que le da miedo.

XIII. CÓMO TRATAR A SU HIJO ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa de la vida que se extiende desde los 12-13 años hasta aproximadamente el final de los 20 años.

Los cambios que se producen en la adolescencia afectan a la familia, en la relación con los amigos, en la escuela, en los hábitos cotidianos, ... En la vida del adolescente son más importantes los valores del grupo que los familiares.

En este capítulo nos vamos a centrar en cómo influyen estos cambios en el ambiente familiar. Vamos a analizar las críticas que padres e hijos suelen achacarse:

Críticas de los adolescentes hacia los padres:

- ❖ "Les produce vergüenza ir acompañados de sus padres y que les vean sus amigos"
- ❖ "No quieren hablar tanto con los padres"
- ❖ "Prefieren pasar más tiempo con los amigos que en las reuniones familiares"
- ❖ "Tienen intereses y preferencias diferentes a los padres"

- ❖ "Los padres se vuelven repetitivos en sus mensajes, siempre les dicen lo mismo"
- ❖ "Los padres no recuerdan ya cómo fue su adolescencia"
- "Los padres no entienden nada"
- ❖ "La presencia de los padres les irrita"
- ❖ "Lo que hacen los padres les fastidia"
- ❖ "Los padres aparentemente ya no influyen en sus hijos/as"
- ❖ "Los padres se comportan estúpidamente"

Críticas de los padres hacia los adolescentes:

- ❖ "Sabes más que nadie"
- ❖ "Las amistades son unas autoridades"
- ❖ "Prefieren estar solos en su habitación que no en compañía de sus padres"
- ❖ "Se pasan el tiempo hablando por teléfono, durmiendo y viendo la T.V."
- ❖ "Se ponen malhumorados con facilidad, parecen enfadados la mayor parte del tiempo"
- ❖ "Ponen caras raras, murmuran entre dientes, sacuden la cabeza no les sacas ni media palabra"

- ❖ "Son obstinados y tercos sobretodo si sus padres opinan lo contrario"
- ❖ "No tienen ganas de estudiar, de trabajar ni de ayudar en las tareas de casa sólo quieren ser adolescentes"

Estas conductas no ocurren siempre; cuando se dan, no hay que prestarles gran atención. Lo importante es saber cómo tratar a vuestro hijo en esta etapa de la vida.

CAMBIOS QUE SE PRODUCEN EN EL ADOLESCENTE

El adolescente comienza a ver a sus padres con sus defectos y sus virtudes. Por un lado, los padres quieren retrasar la autonomía e independencia de sus hijos, mientras que los hijos/as sólo quieren que esta llegue cuanto antes.

El adolescente unas veces se comporta como un adulto otras como un niño. Por ello los padres que sus hijos/as no están preparados para enfrentarse a la vida adulta. Pero no se trata de esperar a que esto de repente sea un hombre o una mujer ya que es difícil determinar cuando se vuelven totalmente independientes.

Por otro lado, los hijos/as también necesitan protección, seguridad y apoyo sobretodo en momentos de crisis. Ante esta situación, necesitan

independencia pero también un apoyo, por lo tanto es lógico que ambas partes no sepan muy bien como reaccionar y responder. La familia, los padres, deben dar libertad para que sus hijos/as tengan sus propias experiencias y también deben constituirse como un refugio al que siempre pueda volver cuando lo necesite.

ORIENTACIONES PARA CONVIVIR CON UN ADOLESCENTE

En esta etapa de la vida las relaciones entre hijos y padres debe cambiar, pero ¿qué deben cambiar las familias para tener una comunicación más eficaz y una convivencia que no turbe el ambiente familiar?:

1. Lo más importante es el "trato" diario, es que no se produzcan enfados, gritos peleas, rebelión. Lo más importante es que sus hijos están cambiando, todavía no son adultos pero tampoco son niños.
2. Las reglas deben ser claras y consensuadas. Tenemos que explicarles las consecuencias de su comportamiento para que actúen con responsabilidad.
3. Es recomendable no dirigirse siempre hacia ellos para reprimir o corregir. Es importante hablar con ellos de cosas que les interesa, elogiando sus buenos comportamientos.

4. Es importante reducir las críticas, las amenazas y las tensiones.
5. Algunas técnicas adecuadas en esta etapa son la solución de problemas y los contratos (ver capítulo de técnicas).

CAPÍTULO 3 : LOS PADRES NOS EVALUAMOS

CUESTIONARIO: LOS PADRES NOS EVALUAMOS

INDICADORES	Nunca	Alguna vez	Muchas veces	Siempre
Me intereso por los problemas de mi hijo y dialogo con él				
Hago cumplir las normas de forma razonada, explicando a mi hijo los motivos por los que deben cumplirse				
Trato a mi hijo teniendo en cuenta su edad y forma de ser				
No sólo elogio los logros de mi hijo sino también los esfuerzos que realiza				
Ignoro las conductas levemente inadecuadas de mi hijo				

INDICADORES	Nunca	Alguna vez	Muchas veces	Siempre
Las conductas negativas de mi hijo las reprendo o castigo en el momento en que se presentan, sin que depende del estado de ánimo en el que yo me encuentre				
Doy muestras de cariño a mi hijo (besos, caricias, sonrisas...)				
Procuro que mi hijo se relaciona con otros niños				

Cada padre puede valorar su tarea educativa mediante esta escala de estimación. Cada comportamiento (indicador) puede ser valorado con los siguientes grados: Nunca, alguna vez, muchas veces o siempre. Usted pondrá una cruz en el cuadrado que corresponda. Por ejemplo: " Da muestras de cariño a su hijo"; si usted piensa que este comportamiento lo hace muchas veces, pondrá la cruz en el cuadrado correspondiente a " muchas veces".

Una vez que haya cumplimentado la escala de estimación, reflexione. En los comportamientos en los que usted se haya valorado con "nunca", "alguna vez", tiene que mejorar. Por tanto, ánimo y a superarse para hacerlo cada día mejor.

Las orientaciones que hemos puesto a su disposición en los capítulos anteriores tienen la finalidad de ayudarle a conseguir este propósito.

RECUERDE:

**" LOS PADRES PERFECTOS NO EXISTEN, PERO ES MEJOR ACTUAR Y
EQUIVOCARSE QUE NO ACTUAR".**

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Aguirre Baztán, A. (1994). "Psicología del adolescente". Barcelona. Ed. Boixareu Universitaria. Marcombo. Psicología 14.
- ❖ Bassas, N. y Tomás, J. (1996). "Carencia afectiva, hipercinesia, depresión y otras alteraciones en la infancia y en la adolescencia". Barcelona. Ed. Laertes
- ❖ Bernabé, T. (1992). "Los problemas de los hijos". Ed. San Pablo. Madrid
- ❖ Bernabé, T. (1994). "Educar hoy de los 6 a los 20 años". Ed. San Pablo. Madrid
- ❖ Brunet, J.J. y Negro, J.L. (1985). "¿Cómo organizar una escuela de padres?". Madrid. Ed. San Pío X
- ❖ Cerezo Ramírez, F. (1998) "Conductas agresivas en la edad escolar". Madrid. Pirámide.
- ❖ Cledes, H. y Bean, R. (1995). "Cómo desarrollar la autoestima". Madrid. Debate.
- ❖ Gavino Lázaro, A. (1995). "Problemas de alimentación en el niño". Madrid. Pirámide. Ojos Solares.

- ❖ Elias, M.J. Tobías, S.E. Friedlander, B. (1989). "Educar con inteligencia emocional". Barcelona. Ed. Plaza y Janés
- ❖ Fontenelle D. H. (1998). "Claves para padres con hijos adolescentes". Buenos Aires. Argentina. Ed. Longseller. Errepas S.A..
- ❖ Garber, S., Garber, M., Spizman, R. (1998). "Portarse bien". Ed. Medici. Barcelona
- ❖ Green y Chee. (2000). "El niño muy movido o despistado". Barcelona. Médicis.
- ❖ Herbert, M. (1999). "Padres e hijos". Madrid. Pirámide Ojos Solares.
- ❖ Ifergan, H. Etienne, R. (2000). " Guía para padres con hijos de 0 a 6 años". Ed. Síntesis. Madrid.
- ❖ Kazdin, A.E. (1978). "Modificación de conducta y sus aplicaciones prácticas". Méjico. Ed.El manual moderno
- ❖ Kazdin, A. (1988) "Tratamiento de la conducta antisocial en la infancia y la adolescencia". Barcelona. Martínez Roca...
- ❖ Kazdin, A y Buela-Casal G. (1994). "Conducta antisocial". Madrid. Ed. Pirámide.

- ❖ Larroy, C. y De la Puente, M.L. (1995). "El niño desobediente. Estrategias para su control". Madrid. Ed. Pirámide
- ❖ Méndez, F.J. (1998). "El niño que no sonrío". Madrid. Pirámide.
- ❖ Méndez, F.X. (1999). "Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos". Madrid. Ed. Pirámide
- ❖ Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Instituto de la Mujer. Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaria General Técnica. (1997). "Anorexia y Bulimia". Madrid
- ❖ Olivares Rodriguez, J. y Méndez Carrillo, F.X. (1999). "Técnicas de modificación de conducta". Madrid. Biblioteca nueva. Psicología Universidad. S,L.
- ❖ Orjales Villar, I. (1999). "Déficit de atención con hiperactividad. Manual para padres y educadores". Madrid. Cepe.
- ❖ Raich, R. (1996). "Anorexia y bulimia: Trastornos alimentarios". Madrid. Pirámide, Ojos Solares.
- ❖ Sandín, B. (1997). "Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes". Madrid. Ed. Dykinson
- ❖ Schneider, S. (2000). "El libro de los chicos. Crecer y ser adulto. El libro de las chicas. Crecer y ser adulta" Salamanca. Ed. Lóquez. Lector Joven.
- ❖ Silveira, M. (1999). "A educar también se aprende". Barcelona. Alba.

- ❖ Trianes, M.A. y Muñoz, A.M. y Jiménez, M. (1997). "Competencia social: su educación y tratamiento". Madrid. Ed. Pirámide.
- ❖ Voli, F. (1994). "Autoestima para padres". Madrid. San Pablo.
- ❖ Weisinger, H. (1988) "Técnicas del comportamiento agresivo". Barcelona. Martínez Roca.