

NO CONSIGO QUE MI HIJO.....

...Se ate sólo los cordones de los zapatos, coga el vaso de leche sin tirarlo, deje de pelear con el hermano, haga los deberes sin errores, se acuerde de coger los materiales para el cole... El ser descuidado es un problema de todas las edades y nuestras críticas lo único que hacen es agravar el comportamiento aún más. Al empujarnoslos creamos una falta de confianza que sólo sirve para empeorar las cosas.

Los niños que viven en un ambiente de perfeccionismo no suelen prosperar bien, por ello, tenga paciencia, se trata de un proceso lento que dura años.

Todos pensamos que los demás, y en especial los más jóvenes, deben mejorar los hábitos de conducta. Frecuentemente olvidamos que esas mismas personas tienen también otros hábitos positivos. Tratamos de aplicar pensamientos como: *los demás deben ser como yo digo*.

Así, las técnicas que a continuación se verán pretenden, desde un ambiente de colaboración padres-hijos, conseguir comportamientos adecuados, eliminar los inadecuados y mantener aquellos hábitos y conductas que aceptamos.

Debemos esforzarnos: lo más fácil es ver lo negativo. Y hablar de ello. **¿Pero cómo consigo que mi hijo sea un niño bien educado?**; Aunque la buena o mala educación depende en gran parte de los parámetros culturales de nuestra sociedad, hay ciertos comportamientos típicos que definen si un niño es educado o si por el contrario es malcriado e ignora a las mínimas reglas de cortesía.

Para conseguir introducir en nuestros hijos comportamientos y actitudes adecuadas debemos comenzar por:

Definir el problema:

Tome una hoja de papel y divídala por la mitad. Escriba en la parte superior de una mitad **Menos veces** y de la otra mitad **Más a menudo**. En la primera columna haga una lista de comportamientos o hábitos específicos que quisiera que el niño hiciera menos; en la segunda columna, escriba lo contrario de estas conductas, las que se pretenden conseguir más a menudo.

Por ejemplo:

<u>Menos veces</u>	<u>Más a menudo</u>
Gritar	Hablar pausadamente
Mancharse mientras come	No mancharse



TÉCNICAS PARA MODIFICAR COMPORTAMIENTOS:

ECONOMÍA DE FICHAS

★ Es una técnica específica para desarrollar conductas adecuadas y también para disminuir conductas problemáticas.

★ En ella interviene los premios (las fichas que el niño ganará por las respuestas deseadas)

★ La técnica consiste en establecer un sistema de premios mediante la utilización de unas pequeñas fichas o tarjetitas para premiar las conductas que se desean establecer.

★ La economía de fichas **es un sistema de intercambio**

★ Las fichas por sí mismas **carecen de valor**.

★ Realizando las conductas que se determinen previamente los niños serán recompensados con fichas que posteriormente son intercambiadas por premios materiales, de actividad o sociales que, en un principio se han acordado con los padres.

★ Conjuntamente (padres e hijos) deberán **fijar claramente el valor de las fichas o puntos que se otorguen y las conductas que van a ser premiadas**.

★ Una vez puesto en funcionamiento la técnica se debe reforzar con fichas **cada vez que ocurre la conducta deseada** para motivar al niño y lograr implementarla.

★ Cuando la conducta ya está adquirida y mantenida, se deberá reforzar de un modo más pausado.

★ **IMPORTANTE:** Los intercambios de fichas o puntos deben ser **frecuentes** en el inicio de la aplicación de la técnica para, posteriormente, **retardar** de modo gradual y progresivo el intercambio (en función de cómo se vaya instaurando la conducta deseada), **reemplazando los anteriores premios materiales por premios sociales** (elogio, alabanza, sonrisa, aprobación, etc.).

Ejemplo: No llegar tarde al cole
(Modificar conductas de una en una)

Actividad a realizar	fichas
Levantarse a la hora que dice mama	2
Ponerse la ropa que está encima de la cama	4
Hacer la cama	2
Desayunar sin mancharse	4
Ayudar a mama a quitar el desayuno	2
Coger todos los materiales para el cole (mochila)	2
Terminar antes que mama	6

Si consigue 10 fichas o puntos podrá ver sus dibujos preferidos, comer su cena preferida....

LA SOBRECORRECCIÓN

★Es un potente conjunto de técnicas preparado para acabar con los comportamientos indeseables persistentes.

★Utiliza consecuencias naturales (ej: si tira la leche debe limpiar lo ensuciado) para romper con los malos hábitos y para enseñar comportamientos apropiados al mismo tiempo.

★Es una alternativa extremadamente eficaz en lugar de pegar o cualquier otro castigo que se utilice para tratar de hacer que los comportamientos desagradables o difíciles se conviertan en aceptables.

★Funciona bien para comportamientos irritantes y hábitos nerviosos graves e incluso en comportamientos agresivos y posiblemente dañinos.

★Cuando se utiliza la sobrecorrección, **se obliga al niño a “deshacer o rehacer” lo que ha causado y después se le hace practicar (practicar y practicar) la manera correcta de realizar la tarea** o lo que se le pida.

★El niño repite y repite hasta el punto que no quiere repetir más el comportamiento indeseable. Mientras tanto el padre debe **ignorar** los llantos, las rabiets y seguir firme hasta el final. Puede que esto no resulte fácil, pero es esencial.

Consideremos el siguiente **ejemplo**:

El niño dibuja en la pared por enésima vez. Se le debe decir que tiene que limpiarla para que quede bien. Déle al niño los materiales de limpieza adecuados y explíquele cómo hay que limpiar.

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

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

Pasos que requiere la técnica:



1. Obligue al niño a deshacer o corregir el daño

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

2. Obligue al niño a practicar comportamientos positivos

Por ejemplo, si no entra en casa cuando se le llama, oblíguele a salir fuera y esperar allí a que se le llame durante cinco veces seguidas.

3. Utilice las manos para guiarle si es necesario

Si el niño se resiste a practicar, hay que ayudarlo a realizar las acciones correctas con las manos. Si no quiere recoger los juguetes, tómelo las manos y guíelas como en el ejemplo anterior. Se deben **ignorar llantos, rabiets o resistencias**. Manténgase tranquilo pero firme.

4. Elogie y refuerce la obediencia

A medida que el niño empiece a comportarse mejor y se necesite menos practica, hay que **hacerle saber lo bien que lo está haciendo. Elogie en abundancia.**

TIEMPO FUERA O MANDAR A UN NIÑO AL RINCÓN

★La de tiempo fuera o la del rincón lleva mucho tiempo utilizándose. Se utiliza también con otros nombres, como la de poner de cara a la pared o la de fuera de juego. En términos prácticos, significa apartar al niño de una actividad o situación para que no pueda tomar parte en esa actividad o recibir elogios y atención.

★Como técnica de castigo, puede ser muy eficaz si se utiliza correctamente.

★En un momento tranquilo antes de tener que usar esta técnica, se debe decir al niño que se le mandará al rincón o se le sacará a fuera si continúa desobedeciendo.

★A continuación persevere con la técnica cada vez que el comportamiento se repita.

★Al principio se debe aplicar el mandarle al rincón solamente para un comportamiento.

★Cuando haya cambiado dicho comportamiento, úselo para otra conducta negativa.

★**Si se usa para muchos comportamientos incorrectos al mismo tiempo, el niño se confundirá, preguntándose por qué su madre lo ha sacado fuera o está en el rincón en ese momento.** Además, el tiempo en el rincón, como cualquier técnica de castigo, pierde su eficacia al utilizarla demasiadas veces.

Pasos que requiere la técnica:



⊕ **Elegir cuidadosamente el área de tiempo fuera estando libre de distracciones y que esté visible a usted.**

Por lo general, la habitación del niño no es un área efectiva de tiempo fuera. Es importante observar la reacción y el comportamiento de su hijo

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

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

Largos periodos de tiempo en una habitación o semana de encierro resultan inútiles, ya que provocan resentimientos en el niño y no mejoran el comportamiento. Un periodo de **apartamento corto** normalmente funciona bien y dura sólo pocos minutos.

Un niño tiene que estar en el rincón **tantos minutos como años tenga**. Nos ha parecido una buena norma. Supone cuatro minutos para un niño de cuatro años, cinco minutos para uno de cinco y un minuto más para cada año adicional, así se interrumpe su actividad, pero al mismo tiempo **le proporciona la oportunidad de serenarse y de dejar de hacer aquello por lo cual ha sido enviado fuera o al rincón.**

⊕ **Añada minutos si el niño se resiste a salir fuera.**

Un periodo de tiempo más corto también da ventaja a los padres. Si se tienen dificultades para sacar al niño fuera, mandarlo al rincón o para mantenerlo allí, se debe añadir un minuto de tiempo más. Si Andrés se niega a ir al rincón, se le debe llevar allí y decirle, «Ahora es un minuto más». Vigílele si es necesario.

⊕ **Añadir consecuencias**

Si se llega a un punto en el que el niño no obedece se le puede informar de que, si no cumple su tiempo fuera, perderá su juguete favorito o un privilegio durante unos días. Sea consecuente con ello. A menudo, la conducta desaparecerá al saber que existe una consecuencia firme.

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

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

El tiempo fuera o en el rincón funciona mejor con niños de edades entre 2 Y 12 años aproximadamente

El tiempo fuera es efectivo cuando...

Estos son algunos consejos para la mejor manera de usar el tiempo fuera:

- **Se empieza a temprana edad (2 ó 3 años).** Un niño de 2-3 años está empezando a controlar más sus comportamientos. Comenzar temprano ayuda a prevenir que el niño tenga que aprender del mal comportamiento.
- **Se utiliza de manera calmada, lleve a su hijo al área de tiempo fuera.** Llevar directamente a su hijo al área de tiempo fuera tomándolo de la mano. Este es el momento ideal para explicar de una manera relajada y amorosa por qué es inaceptable el comportamiento. Por ejemplo, puede decir, "Juan, te llevo fuera porque lastimaste a tu hermana al empujarla de la silla."
- **Nos aseguramos de que el área de tiempo fuera esté libre de distracciones y que esté visible a usted.** El niño necesita enfocarse en el comportamiento que resultó en el tiempo fuera y no en la actividad a su alrededor. Puede evaluar mejor la efectividad si puede observar la reacción y el comportamiento de su hijo. Por lo general, la habitación del niño no es un área efectiva de tiempo fuera.
- **Se discute las razones de "tiempo fuera."** Pregunte al niño si sabe por qué se le ha llevado a tiempo fuera. Si no sabe contestar, explique por qué es inaceptable el comportamiento. Pedir al niño que lo explique es una manera de comprobar que lo ha entendido.
- **Se deja solo al niño para que piense.** El marco del tiempo debe reflejar el comportamiento y la eficacia visible. Muchas investigaciones sugieren fórmulas basadas en la edad y la cantidad de minutos. Con este fundamento, jugar con cerillos y pegarse

la lengua, los llevaría a la misma consecuencia. Algunos niños se arrepienten de sus acciones en el camino al área de tiempo fuera, mientras que otros necesitan tiempo para pensar en sus acciones, antes de entender por qué los llevó a tal consecuencia.

- **Se da consuelo.** Antes de que permita que el niño retome sus actividades, asegúrele que lo ocurrido no cambia sus sentimientos hacia él. Los niños necesitan escuchar que los ama a pesar de su comportamiento (una sonrisa, abrazo, beso, atención personal, etc).

El tiempo fuera es inefectivo cuando...

Como con cualquier método, el tiempo fuera pierde su efectividad cuando se usa demasiado. Uselo cuidadosa y minuciosamente.

Dos casos que debilitan el impacto del tiempo fuera incluyen:

- **Cuando el niño no entiende por qué está en tiempo fuera.** Si el niño no sabe cuál comportamiento lo llevó al área de tiempo fuera, es probable que repita el comportamiento.

- **Cuando no se ve como una consecuencia negativa.** Algunos niños no ven al tiempo fuera como una consecuencia negativa, sino todo lo contrario un momento para descansar y evitar responsabilidades.

CONTRO ESTIMULAR

Se trata de eliminar o planificar el ambiente que esté provocando la distracción o impidiendo la realización de alguna actividad.

Pasos que requiere la técnica:



- ★ Observar todo aquello que le puede distraer (desde libros en la estantería de su habitación, cuadros, posters, etc...)

- ★ Eliminar dichos objetos distractores

- ★ Planificar o distribuir el nuevo ambiente.

Esta técnica se puede complementar con: Parada del pensamiento y Planificación de actividades (estas dos técnicas son apropiadas a partir de 7-8 años).

- Parada del pensamiento: Cuando el niño/a, mientras realiza los deberes, se distrae con pensamientos del tipo “cuando termine me iré a jugar, me voy a levantar porque tengo sed, etc...”, dichos pensamientos, el propio niño los deberá parar con un golpecito en la mesa diciéndose “basta ya” o bien con un pequeño tirón de alguna pulsera o gomilla que se puede colocar en la muñeca y que le recordará que debe centrarse en su actividad. (Introduzca la técnica como algo divertido, ellos lo aceptarán de buen agrado)
- Planificación de actividades: planificar cuánto tiempo se va a dedicar a las distintas actividades. Ej: de 6 a 6.15: merienda; de 6.15 a 7 matemáticas....

¿Qué Pasa Si Continúa el Comportamiento?

No desesperes, aunque creas que no se están produciendo cambios, los hay, son lentos, pero la firmeza y la constancia harán que no decaigas. No entres en “luchas de poder”, es preferible utilizar otras técnicas:

LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO:

No intente razonar con un niño que utiliza el «no» como respuesta. Este niño ha aprendido que su perseverancia da resultados y que si él persiste los demás ceden al final.

No hay que enfadarse, esto conduce la mayoría de las veces a un sentimiento de culpa en lugar de al éxito. Tampoco hay que ceder. Si el ignorar o dejar pasar una conducta inadecuada no encaja con el carácter de algunos padres hay que intentar la técnica **del disco rayado**: Esto significa que hay que responder con una versión adulta de la misma conducta.

Ejemplo: María, que está dando la lata porque quiere picar algo antes de la cena. El objetivo de no darle nada es no estropear su apetito para la cena. Se le explica la decisión de forma razonable. Después, como respuesta a sus súplicas, se le repite lo mismo, de forma corta, como por ejemplo, «**No comerás nada antes de la cena**». Los argumentos de María serán muy creativos para convencer a su madre, incluso utilizará el chantaje y la pena, pero repita sólo «**No comerás nada antes de la cena**».

★Esta técnica es más efectiva cuando se simula prestar poca atención a las quejas.

★Los padres deben continuar lo que estaban haciendo, diciendo la respuesta cada vez que el niño ruegue de nuevo. Se obtienen resultados interesantes.

Reacción típica de los niños ante esta técnica:

- Enfados
- Rabietas, quejas
- Disminución progresiva de lo que estaba pidiendo por cansancio, al obtener siempre la misma respuesta. “**No comerás nada antes de la cena**”

CARA IMPASIBLE

Se trata de utilizar un tono relajado y neutro. Si usted mantiene un rostro inexpresivo, está dando a entender que no se impresiona por lo que ocurre. Su voz debe ser calmada y suave.

El objetivo de esta técnica es conceder la mínima atención a un comportamiento negativo, pero sin desentenderse del asunto.

ACCIÓN Y POCAS PALABRAS

Es muy fácil que un niño se vuelva “sordo a sus padres” y es posible que no obedezca hasta que vea que usted pierde el control y se pone muy nerviosa.

Diga lo que tenga que decir UNA SOLA VEZ y ¡deje de recordar e insistir!, si su hijo no deja de correr por los pasillos del supermercado, deje el carro, ve a por él con calma y deténgalo con firmeza, pero recuerda ¡no repita nada! y manténgalo a su lado.