



¡¡¡¡¡PÓRTATE BIEN!!!



**EOEP de
Benavente**

SERIE DOCUMENTOS: "ESCUELA DE PADRES"

JUSTIFICACIÓN

Probablemente, el (mal) comportamiento de los hijos sea uno de los principales quebraderos de cabeza para los padres. Por eso, cuando se realiza alguna actividad formativa, los padres suelen demandar pautas que les permitan mejorar sus habilidades a la hora de controlar la conducta de sus hijos.

En este cuadernillo se pretende ofrecer esa formación de una manera eminentemente práctica, que consiste en analizar los errores más habituales de los padres (incluyendo ejemplos). Además, tratamos brevemente algunas consideraciones previas que nos pueden ayudar a cambiar nuestros “esquemas” y, así, prevenir (o disminuir) la aparición de comportamientos problemáticos.



CONSIDERACIONES PREVIAS

La primera consideración que hemos de tener presente es que el ser padre es un papel que hemos de desempeñar de manera activa y consciente. Debemos de buscar el equilibrio en nuestros roles, de manera que el trabajo y nuestro tiempo libre sean compatibles con nuestra labor como padres. La mejor manera de plasmarlo puede ser este ejemplo:

ANÁLISIS DE CASO...

"Acerca de cómo ser un padre activo..."

Mi hija Ana (1ª parte)

Siendo el nuevo propietario de una casa antigua (en verdad creo que la casa me posee a mi) tenía que hacer un montón de trámites. Después de mis ocupaciones matutinas, Ana y yo fuimos a efectuar unos pagos en el banco. Luego nos dirigimos a la imprenta a encargar un trabajo, a continuación a la tienda de informática y más tarde al despacho de un abogado.

De camino a casa nos detuvimos en varios establecimientos: una tienda de comestibles, otra de electrónica y finalmente en una zapatería.

Comimos y después de un breve descanso y atender un par de llamadas telefónicas, nos fuimos a la gasolinera a lavar el coche, nos acercamos a ver a los abuelos y, finalmente, a una librería donde Ana compró un libro, varios bolígrafos y una agenda

Ya por la noche preparé la cena mientras Ana veía un programa en la tele. Después de cenar, ella se dio una ducha y yo me dediqué a reparar un artefacto. Poco después me acerqué a su habitación donde Ana estaba leyendo un libro.

Le pregunté si estaba ya lista para acostarse y ella me respondió: "sabes, papá, me gustaría que pasáramos más tiempo juntos..."

Me quedé estupefacto. Ana tenía toda la razón. Aunque físicamente habíamos estado juntos todo el día, mentalmente habíamos estado a kilómetros de distancia.

Además de dedicarnos activamente a nuestra labor de padres, debemos hacerlo con unos esquemas claros. A veces, sin ser consciente de ello, actuamos con nuestros hijos asumiendo unas formas de ver las cosas que nos perjudican. Hemos dado en denominarlas “minas mentales” y algunas de las más relevantes (puestas en boca de los niños) serían:



1. **“Debo destacar en todo lo que hago”**: existe una línea muy fina entre lo que significa MOTIVAR a los niños para que den lo mejor de ellos en todo lo que hacen y transmitir la idea equivocada de que deben ser los mejores en todo. Es importante orientar a los niños a actividades que realmente les interesen y recompensar más el esfuerzo que el éxito. De lo contrario generaremos frustración en los niños y, quizá, comportamientos negativos.
2. **“Soy mis etiquetas”**: a la hora de valorar el comportamiento de nuestro hijo debemos dejar claro que enjuiciamos la conducta y no la persona. Siempre vamos a sentir un amor incondicional hacia nuestro hijo y esto lo debe percibir, independientemente de que censuremos su mal comportamiento. Por eso, no es bueno etiquetar a la persona (“eres malo”), sino el comportamiento (“eso –concretar- que has hecho está mal”). Cuando se etiqueta al niño (“malo”, “tonto”, etc.) puede producirse el *efecto pigmalion*, esto es, que nuestro hijo asuma que tiene que comportarse tal y como se espera de su etiqueta.
3. **“Las emociones negativas son perjudiciales”**: muchas veces transmitimos a nuestros hijos que emociones “negativas” como la ira, decepción, pena, enfado, etc. son malas en sí mismas y que no está bien expresarlas. En cambio, los niños deben verlas como naturales y enseñarles a manifestarlas y gestionarlas. De no ser así, corremos el riesgo de que el niño manifieste estas emociones a través del mal comportamiento fruto de la frustración.
4. **“Debo gustar a todo el mundo”**: hay que enseñar al niño a tener buenas relaciones con los demás y aceptar la autoridad, pero no solo eso. El conflicto

es inevitable y hay que enseñarle a gestionar los desacuerdos. De lo contrario crearemos una persona sumisa y retraída.

5. **“No está bien cometer errores ni pedir ayuda”**: cometer errores es natural e inevitable. Además, de los errores se aprende incluso más que de los éxitos. Por otra parte, pedir ayuda no es un signo de debilidad y hay que enseñar a los niños a aceptar sus limitaciones y a solicitar ayuda cuando sea necesario.

Pues bien, en términos generales, reconducir estas creencias en nuestra forma de educar limita las posibilidades de que los niños den rienda suelta a sus frustraciones a través del mal comportamiento.

Hechas estas consideraciones, pasemos a analizar algunos de los errores más habituales en la gestión del comportamiento de nuestros hijos.

ERROR 1: PEDIR A LOS NIÑOS QUE SE PORTEN MAL (atención negativa)

Todos los niños desean que les presten atención. Esta simple afirmación constituye una verdad fundamental en la educación de los niños. Ellos intentan atraer la atención positiva de los padres, pero a falta de ésta pueden conformarse con una atención negativa. Desearían que los padres les elogiaran, pero pueden preferir que les griten o les corrijan a que los ignoren.

Con demasiada frecuencia los padres nos olvidamos de elogiar a los niños cuando su comportamiento es adecuado. Sin embargo les dedicamos toda nuestra atención en el momento en que hacen algo mal. Parecería, por tanto, que los niños deben portarse mal para conseguir la atención de sus padres o de los adultos significativos para ellos.

En efecto, al prestar únicamente atención al mal comportamiento de los niños estamos reforzando dicho comportamiento. Sin querer, les estamos enseñando a portarse mal...

ANÁLISIS DE CASO

Paula se peleaba constantemente con su hermano de dos años. Sus padres le decían que lo dejara tranquilo o que jugara "amablemente" con él para no hacerle daño. Hablaron con ella y la castigaron en varias ocasiones pero su conducta no mejoraba; de modo que con frecuencia terminaban imponiéndole castigos más severos o mandándola a su habitación.

*Paula se sentía desplazada por su hermano pequeño, pero también ella era demasiado pequeña como para saber pedir a sus padres la atención que necesitaba. Sin embargo **HABÍA APRENDIDO PERFECTAMENTE CÓMO PORTARSE MAL CON SU HERMANO, PARA CONSEGUIR LA ATENCIÓN DE SUS PADRES.***

Tras consultar al especialista se les aconsejó prestar atención a las ocasiones en que Paula no hacía daño a su hermano Luis. En dichos momentos, deberían destacar lo bien que jugaba con su hermano y lo orgullosos que estaban de ella. Deberían dejar de prestar atención al

comportamiento conflictivo de Paula y, por el contrario, prestarle máxima atención en los momentos en que se portaba bien.

Al cabo de una semana el comportamiento de Paula había mejorado de forma significativa.

La conclusión es que los padres debemos aprender a tener en cuenta las conductas positivas de nuestros hijos y premiarlas con nuestra atención y con nuestros elogios. Sin embargo, aunque parece un proceso simple, en la práctica, supone un esfuerzo considerable, ya que implica un cambio en nuestra forma de comportarnos como padres.

Además, es importante que los elogios se dirijan a comportamientos específicos del niño, en vez de ser expresados de una forma global. Es más efectivo decir "gracias por haberme ayudado a recoger la mesa" que "hoy has sido un buen chico".

Otro obstáculo que a veces encontramos es que el niño no tiene todavía capacidad suficiente para comportarse de una determinada manera o no sabe cómo realizar determinada conducta. En estos casos en que no es posible recompensar por la conducta completa, la estrategia es dividir esa conducta global en otras más simples, de manera que el niño pueda ser premiado por cada paso que vaya dando para acercarse a la conducta-meta.

ANÁLISIS DE CASO.

Raquel es una madre muy atareada con dificultades para eso que ahora se llama "conciliación de la vida laboral y familiar", así que decidió que ya era hora de que su hijo Manuel de 6 años se encargara de hacer la cama cada día.

En primer lugar hizo ella la cama al tiempo que iba explicando a su hijo cada paso que daba y le animó a que lo intentara. Cuando a la mañana siguiente Raquel se acercó para ver cómo la hacía comprobó que las mantas sólo llegaban a la mitad de la cama. A pesar de ello elogió a su hijo por su esfuerzo diciéndole: "Muy bien, estoy orgullosa de ti. Mañana vas a intentar que las mantas cubran toda la cama de esta forma". Y a continuación le mostró cómo se hacía. A la mañana siguiente Manuel llamó muy contento a su mamá para enseñarle cómo había hecho la cama. Una vez más, Raquel elogió a su hijo y le sugirió que la próxima vez colocara la almohada sobre la cama.

A la tercera mañana, Manuel mostró a su mamá una cama perfectamente hecha. Raquel no dudó en felicitar a su hijo por su trabajo y por lo mucho que se había interesado en aprender una tarea nueva.

Ahora se hace su cama cada mañana sin que sea necesario pedírselo e incluso, a veces, corrige a su mamá por la forma en que ha hecho su propia cama.

A veces puede ser necesario reforzar la ausencia de un comportamiento negativo. En otras palabras: si un niño se comporta habitualmente de forma inapropiada, los padres deberían felicitarle cuando no se comporte de ese modo.

ANÁLISIS DE CASO.

La mayoría de quienes tienen hijos pequeños saben cómo acostumbran a molestar cuando estamos hablando por teléfono. Pues bien, Lucía, de 4 años y hermana de Manuel no era una excepción. Cuanto más le pedía su mamá que esperara a que terminara de hablar por teléfono, más insistía en su mal comportamiento. No pasó mucho tiempo hasta que Raquel se dio cuenta de que estaba reforzando con su atención el comportamiento inadecuado de Lucía y que debía modificar esta actitud.

Durante los días siguientes se le presentó una buena oportunidad: cierta noche sonó el teléfono y, cuando Raquel contestó observó que Lucía estaba entretenida con un juguete. La llamada fue muy breve porque era de alguien que se había confundido, de manera que Lucía no había tenido tiempo para reaccionar.

De inmediato la mamá aprovechó la oportunidad para hacerle saber que estaba muy contenta con ella porque la había dejado hablar por teléfono sin molestar.

Esa misma noche sonó nuevamente el teléfono. Cuando Raquel se acercó a responder, Lucía, su hija, corrió detrás de ella; pero, para sorpresa de su madre, colocó la cabeza en su regazo y permaneció allí durante los 5 minutos que duró la conversación. Cuando mamá terminó de hablar, Lucía levantó la cabeza y dijo, dirigiéndose a su madre: "¿no estás orgullosa de mí?. No te he molestado mientras hablabas por teléfono".

Raquel la cogió en brazos, la abrazó y le dijo que estaba muy contenta con ella.

Lucía no volvió a molestar cuando su madre hablaba por teléfono.

Reiteramos que como padres tenemos la posibilidad de elegir entre destacar una conducta positiva y premiarla u ocuparnos sólo del comportamiento negativo. Inicialmente puede ser necesario un pequeño esfuerzo para estar atentos a las conductas positivas; sin embargo dicho esfuerzo se traducirá en resultados satisfactorios para todos. Además de este modo desarrollaremos su autoestima y aumentará su motivación por hacer bien las cosas.

ERROR 2: NO SER FIRMES

No ser firmes es uno de los errores más comunes a la hora de educar. Pueden ser múltiples las razones por las cuales cuesta tanto a los padres mantenerse firmes en la aplicación de las normas y de sus consecuencias. Lo cierto es que esta falta de consistencia en la conducta de los padres contribuye a crear diversos problemas de comportamiento en los hijos.



Las normas...

El factor más importante es que las reglas establecidas sean **FÁCILMENTE PREDECIBLES** y aplicadas de forma consistente; es decir, sin variaciones.

Ser firme significa respetar las reglas y sus consecuencias (aplicación consistente). Si usted establece una regla o anticipa que va a imponer una consecuencia desagradable, debe respetar lo que ha dicho. Los niños aprenden rápidamente a comprobar los límites, en especial si los padres dicen una cosa y luego no cumplen su palabra. También cuando no hay coincidencia de criterios educativos entre el padre y la madre o entre ellos y los abuelos si el niño pasa con éstos mucho tiempo.

Las normas, por tanto, han de ser **PREDECIBLES**; es decir que el niño pueda anticipar antes de actuar cuáles van a ser las consecuencias que invariablemente se van derivar del cumplimiento o no cumplimiento de la norma.

Además las normas deben reunir las siguientes características:

- **RELEVANTES**: las necesarias para mejorar la conducta de los niños.
- **REALISTAS**: adaptadas a la edad y características de los niños y que puedan ser cumplidas.
- **CLARAS**: deben indicar sin ambigüedades el comportamiento que debe seguir el niño en cada momento.
- **EN POSITIVO**: han de formularse preferentemente en términos positivos. Es decir, deben informar sobre "lo que hay que hacer", mejor que simplemente indicar lo que no se debe hacer.

Cuando los padres somos consecuentes con lo que decimos, ofrecemos a los hijos un orden que ellos necesitan. Un orden consistente da seguridad al niño, le permite predecir, anticipar y, en consecuencia, desarrollar la capacidad de autocontrol. Así, los niños ya no se ven forzados a buscar los límites probando a sus padres con su comportamiento. Pueden relajarse y funcionar con normalidad dentro de un marco familiar de recompensas y consecuencias que les ayuda a mantener las promesas y respetar los compromisos.

Hábitos consistentes...

Aunque pueda parecer obvio, realizar las mismas tareas a la misma hora facilita la adaptación de los niños a las mismas y reduce el estrés que supone discutir con ellos cada día para conseguir que se levanten a la hora, recojan sus cosas, coman de todo y se porten bien en la mesa, realicen las tareas escolares y lleguen a casa a la hora los fines de semana,...



Al principio puede resultar difícil instaurar determinadas rutinas; sobre todo, si la forma de actuación anterior era muy diferente. Se trataría de conversar con los hijos sobre las nuevas costumbres que deseamos establecer para casa, valorar las ventajas que de ello pueden derivarse y mostrarse positivos y optimistas con los resultados.

Una vez definida cuál será la nueva rutina, póngala en marcha al día siguiente y no falte a su palabra.

Congruencia entre los padres...

Los padres deben ser conscientes de la importancia de que ambos estén de acuerdo con las normas y sus consecuencias y que se comprometan a aplicarlas de forma homogénea, con el mismo criterio de firmeza.

Es bien sabido cómo cuando existen discrepancias de criterios educativos entre los padres, los niños tratan de profundizar en esas diferencias para obtener "pequeñas ventajas" en su comportamiento.

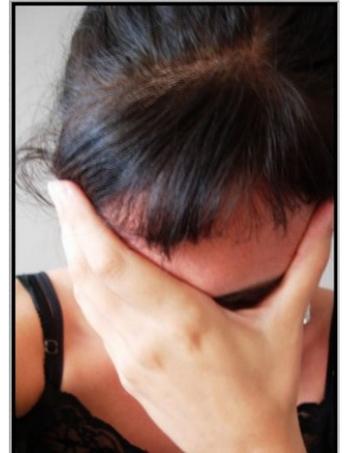
Con frecuencia puede resultar difícil a los padres compartir determinados criterios educativos y estrategias de actuación, máxime cuando los modelos educativos en que ellos fueron educados son muy distintos. En estos casos la unificación de criterios puede convertirse en una especie de lucha de poder que dificulte seriamente la comunicación y el poder llegar a acuerdos duraderos. Pues bien, en estas situaciones la mediación de un especialista o la asistencia a grupos de escuelas de padres, etc, puede constituir el inicio de la solución al problema, pues es sabido que en estos casos es más fácil aceptar y aplicar nuevas informaciones si éstas provienen de una fuente exterior a la familia.

ERROR 3: LA DISCIPLINA DESTRUCTIVA

Por más que queramos cumplir con la máxima “mejor recompensar lo bueno, que castigar lo malo”, lo cierto es que siempre vamos a tener que hacer frente a comportamientos negativos. Por ello, es mejor que esa “disciplina” ante el mal comportamiento esté fundamentada y no cometamos algunos errores habituales:

Imponga disciplina cuando no esté enfadado...

Uno de los errores más comunes y negativos es aplicar medidas disciplinarias cuando uno está enfadado. Cuando los temperamentos se acaloran, las personas implicadas en la discusión levantan sus "corazas psicológicas" y pasan más tiempos defendiéndose y contraatacando que intentando resolver el conflicto. Si se trata el problema cuando las emociones son menos intensas, en situación de NORMALIZACIÓN DE SENTIMIENTOS es más probable que se consiga un resultado positivo.



ANÁLISIS DE CASO

Julia y su madre, Alicia, están pasando por un mal momento. Alicia ha debido prolongar su jornada laboral para hacer frente a ciertas emergencias económicas y espera que su hija Julia la ayude con algunas de las tareas domésticas cuando vuelve del colegio. Julia aceptó ayudarla, sin embargo, a menudo su madre la encuentra hablando por teléfono y sin haber hecho nada de lo acordado.

Alicia, agotada por el trabajo, suele enfadarse y finalmente terminan las dos gritando.

El problema entre ambas parece deberse a una incapacidad para escoger el MOMENTO OPORTUNO en que el diálogo pueda ser eficaz. Antes de llegar a casa, Alicia ya se imagina que su hija no habrá hecho las tareas encomendadas, de manera que antes de atravesar el umbral de la puerta ya está enfadada. Al encontrar las tareas sin hacer, "explota" de inmediato, haciendo que Julia se ponga a la defensiva y se enfade también.

Como alternativa a este modelo "destructivo" el especialista sugirió a la madre que asumiera que las tareas no estarían hechas al llegar al día siguiente. Si lograba aceptar el hecho, podría evitar la ira que la invadía y la consiguiente confrontación con su hija.

Por otra parte se le aconsejó que planteara el problema en otro momento cuando ambas estuvieran serenas y no adoptaran actitudes defensivas. Ella estuvo de acuerdo y se ocupó del problema durante el fin de semana siguiente.

MADRE: Julia, necesito hablar contigo de tus tareas. En primer lugar quiero que comprendas que no deseo perder el control cada vez que llego a casa porque tú no has hecho lo que te

correspondía. Me hace sentir mal enfadarme, e imagino que a ti tampoco te sienta bien que lo haga

JULIA: Te enfadas mucho, mamá. Sé que trabajas todo el día y necesitas que te ayude. Yo quiero hacerlo, pero voy al colegio todo el día y necesito también tiempo para mí. Mis amigas llaman por teléfono y simplemente se me pasa el tiempo. Antes de darme cuenta, tú estás entrando por la puerta y gritándome.

MADRE: Supongo que no he pensado demasiado en que tú también necesitas desconectar. Veamos... ¿Qué te parece si simplemente te ocupas de sacar algo del congelador para cenar y poner la lavadora? Luego puedes hacer lo que te plazca. Cuando llegue a casa, podremos cenar juntas y luego terminar con la colada. ¿Cómo lo ves?

JULIA: ¿Y qué hay de las demás tareas?.

MADRE: Podemos dejarlas para el sábado por la mañana. Si trabajamos juntas podremos hacerlas rápidamente.

JULIA: ¡Me parece estupendo, mamá!

Evite los insultos...

Intentar imponer disciplina cuando se está enfadado tiene además otros riesgos potenciales. Además de bloquear la comunicación y desencadenar un conflicto, puede hacer que los padres digan cosas que no quieren decir, que no sienten de verdad. El daño infligido por una frase hiriente pronunciada en un ataque de cólera, puede tardar mucho tiempo en ser reparado. Cuando los niños escuchan comentarios negativos repetidas veces, pueden comenzar a creer que son verdaderos.

Imponga castigos que se puedan cumplir...

Cuando los padres están enfadados es más probable que impongan castigos difíciles de cumplir. A veces hasta los propios niños son conscientes de ello y "se ríen" de los castigos porque saben que sus padres no los mantendrán. Por tanto antes de imponer un castigo absurdo es mejor calmarse y considerar la situación cuando el enfado haya pasado.

Ofrezca alternativas...

Las medidas disciplinarias en solitario no suelen ser eficaces, si no se acompañan de la promoción de conductas alternativas incompatibles con aquéllas que pretendemos eliminar. Este enfoque aumenta la sensación de control del niño y disminuye la necesidad de responder con rebeldía, (efecto secundario asociado a la aplicación en exclusiva de castigos para el control de la conducta).

ANÁLISIS DE CASO

David, de 15 años, debía volver a casa los sábados como máximo a las 12 de la noche y una vez más llegaba tarde. Miguel, su padre lo esperaba levantado pero esta vez decidido a utilizar una nueva estrategia. En el pasado, lo esperaba junto a la puerta sintiéndose cada vez más enfadado. David, anticipándose a la situación de violencia que le esperaba se sentía cada vez más ansioso. Nada más abrir la puerta él y su padre empezaban a gritarse mutuamente...

Sin embargo esta vez Miguel decidió abordar la situación de modo diferente. Cuando David llegó, Miguel simplemente miró su reloj, dijo con la mayor serenidad que fue capaz "hasta mañana" a su hijo y se fue a acostar.

A la mañana siguiente, cuando las emociones se habían enfriado. Miguel dijo a David que tendría que elegir entre llegar a la hora señalada o quedarse en casa el sábado siguiente.

Es decir, su comportamiento, determinaría su elección.

El problema se resolvió y desaparecieron las luchas de los sábados por la noche. David sentía que era capaz de controlarse y Miguel era más condescendiente con la hora.

Ah, y recuperó el hábito de dormir tranquilo.

Utilice la disciplina para enseñar...

La disciplina es un medio, no un objetivo en sí misma. Por tanto, sólo tiene sentido por su valor funcional para ayudar a un desarrollo sano y equilibrado de los niños. El objetivo más importante en la educación de los hijos no es que acaten las normas y deseos de los padres, por más tentador que ello pudiera resultar, sino que aprendan a ser adultos independientes, responsables y felices.

Por tanto, la disciplina está al servicio del aprendizaje y de la socialización y deberemos estructurarla de modo que los niños puedan aprender de su propio comportamiento. Cuando sea necesario aplicar medidas disciplinarias hay que recordar que el objetivo es cambiar ciertas conductas inadecuadas y no probar quién tiene razón.

DÓNDE ACUDIR CUANDO TODO LO ANTERIOR NO ES SUFICIENTE.

Como se ha dicho anteriormente, las dificultades de comportamiento son frecuentes, pero lo esperable es que se resuelvan de forma natural, con su colaboración y con las orientaciones propuestas en este documento.

Ante situaciones difíciles, sugerimos consultar al tutor de su hijo y, en caso necesario, contactar con servicios especializados. Le recordamos que en el centro educativo dispone de profesionales del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica que pueden ayudarle.