

M.^a LUISA FERRERÓS

¡CASTIGADO!

¿ES NECESARIO?

ALTERNATIVAS EDUCATIVAS,
INGENIOSAS Y EFICACES



MéTODO Ferrerós

Prácticos

Índice

Portada

Agradecimientos

Introducción

Cómo lidiar con los comportamientos de los niños y adolescentes

Educar en la actualidad. La consecuencia educativa

El método Ferrerós. Educar en la realidad

Conflictos habituales, soluciones efectivas

Los niños aprenden de nuestro ejemplo

Técnicas de resolución de problemas

Casos prácticos

Conclusión

Créditos

Agradecimientos

Este libro se lo dedico a mi tercer hijo, Carlos, que acaba de cumplir 9 meses. *¡Castigado!* se ha gestado con él, lo he escrito mientras lo criaba, con la inestimable ayuda de mis padres, mi marido y mis hijos mayores. Sin ellos, hubiera sido imposible.

Introducción



La idea de este libro surgió cuando escuchaba a unos padres en mi despacho. Recuerdo sus palabras: «Ya no sabemos qué hacer, le reñimos constantemente, lo dejamos sin Play, sin tele, sin PSP..., pero no responde, no reacciona.»

Este comentario fue para mí como la gota que colma el vaso; no eran los primeros padres que me hacían este mismo comentario. Al contrario, últimamente lo había escuchado en muchas ocasiones. Cada vez que unos padres acudían a mi consultorio en busca de consejo para educar a sus hijos, acabábamos hablando del «Te quedas sin...». Así que pensé que era el castigo de moda.

El «Te quedas sin...» se ha extendido rápidamente. La mayoría de padres lo utiliza porque es fácil de aplicar, parece educativo, es moderno y huye de antiguos autoritarismos. Los padres, entre los que me incluyo, estamos buscando una forma nueva de educar y enseñar a nuestros hijos. Me incluyo porque, además de psicóloga, soy madre de tres niños y he pasado por todas esas etapas también a nivel personal, con lo cual me siento doblemente identificada en esas situaciones.

Está claro que no hay dos hijos iguales y que hay que adaptarse a su manera de ser y a los nuevos requerimientos sociales, así que tenemos todo un reto por delante. A menudo nos sentimos culpables por no intervenir tanto como quisiéramos en la educación de nuestros hijos, que pasan muchas horas en la escuela o en actividades extraescolares, y al llegar a casa, nos ponemos a reñirles por cualquier cosa.

Todos queremos cumplir con la idea de ser buenos padres. Leemos sobre el tema, nos llegan opiniones contradictorias, vamos probando diferentes opciones para ver cuál funciona..., pero, sinceramente, creo que vamos un poco perdidos o despistados.

Por mi parte, tengo muy claro que, para que algo me funcione, he de entender por qué lo hago, cuál es el motivo. No me sirven trucos o recetas habladas sin ton ni son, porque si no tengo la certeza de por qué lo hago y para qué, no voy a ser capaz de transmitir seguridad a mis hijos. Y, por tanto, soy también incapaz de transmitirlo a mis pacientes.

En este libro vamos a hablar de disciplina, de enseñar comportamientos infantiles, de límites, de advertencias y explicaciones para que nuestros hijos aprendan de forma efectiva y en un clima de comprensión y cariño cómo han de comportarse y lo que esperamos de ellos.

«Te quedas sin...» es una frase que se repite constantemente en las familias modernas. Sin embargo, muchos padres se sorprenden de que los niños no reaccionen y continúen portándose mal cuando les quitan los alicientes de que disfrutaban actualmente: Internet, móvil, Play...

Vivimos en una sociedad de consumo y lo único que hacemos para educar a nuestros hijos es «limitar» su consumo de ocio para reconducir su comportamiento. No obstante, los padres nos encontramos con una realidad y es que los niños de hoy no reaccionan ante nada; son pasivos consumidores de pantallas. Si les quitas la del ordenador, se instalan en la de la Play; si no, en la de la tele o el móvil. Su actitud responde a la de aquellos niños saturados de cosas materiales que les proporciona la sociedad de bienestar. Tienen demasiado de todo y lo obtienen sin esfuerzo. A menudo con una simple pataleta consiguen más atención que cuando cumplen sus obligaciones. Por otra parte, no olvidemos que los niños y los adolescentes quieren ser el centro de nuestra atención.

Si sólo cuando se portan mal, los padres lo dejamos por un momento todo para regañarlos, ellos aprenden rápidamente cuál es la manera de obtener nuestra atención, aunque ésta sea negativa. Y, una vez hemos entrado en ese círculo vicioso, resulta muy difícil salir de él si no somos capaces de verlo desde fuera y de cambiar completamente nuestra estrategia: nuestro camino es «Educar en la realidad», que cada conducta tenga una consecuencia real que les vaya dirigiendo y seleccione los comportamientos adecuados. La consecuencia educativa, parte de la educación; permite adquirir conciencia moral del comportamiento, porque los niños no tienen tan claro lo que está bien o lo que está mal y tienen que aprender que hay cosas que no son aceptables.

Para conseguir que los hijos respeten los límites y se comporten bien es necesario fortalecer las conductas adecuadas y sólo reprender las inapropiadas cuando éstas son reincidentes. Y, sobre todo, hemos de ofrecer un buen modelo y ejemplo en casa. La disciplina es necesaria, pero no debe asentarse en el miedo del hijo; se debe favorecer la reflexión y la comunicación como vías para conocer el motivo y el alcance de la falta, al tiempo que se le orienta sobre cuáles han de ser la acción o los comportamientos correctos, para que el niño/a recapacite y aprenda a conducir su propia vida.

¿Se debe castigar al niño de cuatro años que suelta una patada a la abuela cuando se acerca a saludarlo? ¿Y al de diez años que se niega a poner la mesa o que no acude a cenar cuando lo llaman? ¿Y al adolescente que regresa a casa tres cuartos de hora más tarde de lo acordado? Y si hay que castigarlo, ¿cómo hacerlo? ¿Lo castigamos a quedarse en su cuarto?, ¿sin ver televisión?, ¿sin salir con los amigos?...

Es imposible encontrar, más allá del rechazo general al castigo físico, una respuesta unánime a estas preguntas, ni entre las familias ni entre los especialistas en educación. Mientras que algunos psicólogos y pedagogos consideran que el castigo es contraproducente porque daña la autoestima, produce tensión y agresividad y puede afianzar las conductas negativas, otros opinan que es peor dejar pasar las conductas inadecuadas, y que el castigo, entendido como consecuencia disuasoria, como resultado real del mal comportamiento, resulta educativo, ya que evita que éstas se repitan al

recordar el esfuerzo que costó solventar la travesura. Vamos, pues, a aprender cómo enfrentarnos a estas situaciones, dejando de lado el concepto de «castigo» y pasando al actual de «consecuencias educativas».

Cómo lidiar con los comportamientos de los niños y adolescentes



Los padres suelen advertir primero a sus hijos de que los van a castigar si siguen con una mala actitud o comportamiento, después los castigan y les dicen que han sido castigados, sin más explicaciones. El problema surge cuando los padres se dan cuenta de que el castigo no ha resultado efectivo. Muchas veces, además, lo que se consigue es el efecto contrario.

Los castigos pueden ocasionar más daño que beneficio. Por otra parte, su objetivo, el de eliminar una conducta indeseada, puede no surtir efecto si el niño se ve abrumado por los castigos, ya que se habitúa a ellos y las sanciones pierden eficacia. Sin embargo, los límites y la disciplina son necesarios para conseguir que los hijos nos respeten y se comporten bien.

Es muy importante tener en cuenta que siempre es preferible fortalecer las conductas adecuadas que castigar las inapropiadas, y, sobre todo, ofrecer un buen modelo y ejemplo en casa. La disciplina es necesaria, pero no debe basarse en el miedo del niño.

Por otro lado, se deben favorecer la reflexión y la comunicación como vías para conocer el motivo y el alcance de la falta, mientras se orienta al niño/a sobre cuáles han de ser la acción, actitud o comportamiento correctos, para que recapacite y aprenda a conducir su propia vida.

Por supuesto, este modelo consistente en hacer reflexionar a los hijos, en mostrarles la relación entre el comportamiento y sus consecuencias, y en ofrecerles conductas alternativas requiere más tiempo, espacio, paciencia y coherencia que, por ejemplo, mandarlos castigados a su habitación.

El objetivo principal de la educación es enseñar a cumplir las normas y los valores, lo que se puede o no hacer, lo que se debe o no se debe hacer, para lo que hay que tener claros los criterios y las responsabilidades, dedicar tiempo y espacio para explicárselos al niño, y mantener esas normas y valores en el tiempo para que el pequeño tenga una idea arbitraria de esas reglas y/o responsabilidades.

Si los adultos no tenemos tiempo, si llegamos a casa agotados, perdemos la coherencia y la paciencia, y respondemos irreflexivamente y de cualquier manera, perdemos el control de la situación cambiando las normas cada semana. Nuestros hijos entonces no tendrán claros los límites y tratarán de buscarlos, probando a ver qué es lo que les da resultado para salirse con la suya.

Es en esta necesidad de coherencia y equilibrio donde convergen los planteamientos de defensores y detractores del castigo. Porque, cuando los padres están cansados, no tienen tiempo, paciencia o ganas para «pelear» con la educación de los hijos, las

alternativas son pasar por alto las malas conductas, castigarlas hoy sí y mañana no, o reñirlos por absolutamente todo lo que nos molesta sin favorecer la reflexión ni orientarlos hacia los comportamientos y conductas adecuados.

El castigo moderno o consecuencia educativa no se debe aplicar por venganza ni ha de depender del estado anímico de los padres; el niño debe saber por qué se le castiga y la consecuencia debe ser proporcional a la falta. En cualquier caso, el «castigo» ha de tener siempre carácter extraordinario y finalidad educativa.

Las consecuencias educativas han de ser pocas, claras y exigibles, y equilibrarlas con afecto y besos, con reconocimiento de todo lo que el niño/a ha hecho bien y con comentarios sobre lo orgullosos que estamos de él por sus aciertos.

A veces puede resultar confuso saber lo que es un castigo y lo que es una consecuencia educativa. Para eso, hemos de fijarnos en si estamos orientando al niño a que aprenda cómo comportarse bien o si lo que queremos es «darle una lección» simplemente. Recordad que, cuando amenazamos y perdemos el control, impedimos el aprendizaje. Por otra parte, es muy importante que ellos experimenten las consecuencias propias de sus actos. Ésa es la diferencia básica entre una consecuencia educativa y un mero castigo.

Tipos de castigos

Como hemos dicho en la introducción a este libro, el castigo físico no sólo está mal visto hoy en día, sino que está prohibido por ley en la mayoría de países occidentales. Sin embargo, hay otros tipos de castigos, que parecen más permisibles a nuestros ojos, pero que son igualmente desaconsejables. A continuación vamos a hablar de ellos en un breve recorrido histórico hasta llegar a ver en qué consiste el auténtico castigo o consecuencia educativa.

Castigo físico

Un azote en el culo, una bofetada, pegar con un cinturón o una zapatilla... han sido hasta hace poco una forma de reprender las conductas de los niños. En la actualidad, estas formas de castigo son rechazadas, incluso por las leyes de muchos países, porque son humillantes, producen agresividad y no tienen relación directa con la falta cometida.

Castigo sancionador

Este tipo de sanción engloba desde la retirada de privilegios hasta las reprimendas. Es frecuente castigar retirando la paga, privando al chaval de algo que le gusta, como la televisión o la videoconsola, enviándolo a su cuarto o echándole una bronca. Estos castigos no son aconsejables porque crean problemas de relación, dañan la autoestima, alientan la mentira y causan estrés, inseguridad y agresividad.

Castigo humillante

Ponerlos de cara a la pared, tenerlos quietos en una silla, obligarles a hacer tareas extras, censurarlos en público... son castigos muy contraproducentes, originan mucho daño emocional y no permiten reparar el daño ni corregir la conducta inapropiada.

La consecuencia educativa

Para que un «castigo» sea educativo hemos de explicar a nuestro hijo, con calma y sin gritar, por qué su conducta ha sido incorrecta y obligarlo a corregirla. Requiere paciencia y tiempo, pero es más eficaz y educativo porque obliga al niño o a la niña a asumir las consecuencias de sus actos; por eso se la llama «consecuencia educativa».

Podemos decirle, por ejemplo, que, como ha roto sus juguetes, no va a poder jugar con ellos hasta que no ahorre y los reponga, o que tendrá que ayudar a sus hermanos porque antes tuvo un comportamiento egoísta. Si ha pintado la pared, le diremos que ha de limpiarla porque la ha ensuciado.

El castigo moderno: la consecuencia educativa incentiva

Es importante saber que es más eficaz motivar en positivo, incentivar el esfuerzo que resaltar lo negativo. El objetivo no es estar tutelando y riñendo todo el día, ni conseguir que los hijos se conduzcan de manera adecuada por miedo al castigo, sino lograrlo porque han comprendido que las normas y el respeto son importantes para su socialización.

Estemos a favor o en contra del castigo como herramienta educativa, lo que psicólogos y pedagogos tenemos claro es que si se recurre a él para frenar una conducta inadecuada, el «castigo» ha de ser inmediato, proporcional, equilibrado y coherente.

Al niño no le vale que lo riñamos el sábado por lo que hizo el lunes, ni que le digamos «cuando venga tu padre ya hablaremos». La consecuencia educativa se debe aplicar lo más inmediatamente posible a la acción incorrecta. Pero también ha de ser lógica y proporcionada a la edad, al grado de madurez, a la personalidad y a la falta.

Las consecuencias educativas han de ser como trajes a medida de cada niño/a y situación; de otra manera, son ineficaces.

No es lo mismo la mala intención que la imprudencia o la precipitación; no es lo mismo romper un jarrón jugando y admitirlo, que ocultarlo y echar la culpa a otro. Además, hay que ser coherente, y si se castiga una conducta, debemos hacerlo cada vez que aparezca y siempre con la misma intensidad. La consecuencia o sanción impuesta no ha de depender del estado de ánimo que tengamos ese día, de si estamos superados por el trabajo o de si hemos discutido con nuestra pareja.

Por otra parte, de la misma manera que hay unanimidad en rechazar los castigos corporales, psicólogos y pedagogos estamos de acuerdo en que la educación más eficaz es la que obliga a ser responsable con las consecuencias de los actos o a reparar el daño ocasionado, porque hace que el niño reflexione sobre los efectos de su comportamiento y le motiva a portarse bien. Es lo que algunos pedagogos llaman consecuencias pedagógicas.

Este tipo de herramienta educativa puede ir desde hacer que el niño o niña destine la mitad del dinero que le damos para pagar lo que ha roto, hasta dejarlo el sábado en casa estudiando u ordenando los armarios porque no cumplió esas responsabilidades durante la semana. Otros ejemplos son no permitir que el adolescente que llega tarde por la noche se quede durmiendo hasta bien entrada la mañana, o no llevarlo en coche para ir más rápido ni disculpar ante el profesor al niño que llega tarde al colegio por pereza.

Es básico también no castigar con restricciones absolutas que lo desmoralicen, como «De ahora en adelante no tendrás más paga», «No volverás a salir con tus amigos» o «No vas a tocar el ordenador en un año». Entre otras razones, porque, cuando la sanción es muy desproporcionada, hay más riesgo de tener que dar marcha atrás porque no se puede cumplir o es sumamente difícil de llevar a cabo.

Educar con sentido común

Hemos de tener claro que la eficacia de la consecuencia educativa depende de que se mantenga y se exija su cumplimiento. Puede ser más fácil y efectivo —porque deja un margen para seguir portándose bien— privar a un niño de los 15 primeros minutos de su serie favorita que quitarle la tele todo un fin de semana y luego no ser capaz de cumplirlo.

Las continuas amenazas y los múltiples avisos hacen que el castigo pierda efectividad. La recomendación es no levantar la consecuencia por pereza, debilidad o chantaje emocional. Y si se decide perdonarlo, conviene dar solemnidad al hecho, explicar por qué se hace y dejar claro que es una decisión excepcional. Por eso es importante que, a la hora de sentar precedentes, los dos progenitores mantengan una postura unitaria y no se desautoricen perdonando uno lo que antes sancionó el otro.

Las humillaciones tampoco son apropiadas. A veces son casi peores que un azote en el trasero. La humillación puede ser tan simple como hablar mal del niño o de la niña delante de sus amistades, de los abuelos, de los hermanos...

Tampoco hay que utilizar las necesidades básicas de los niños como castigo. Ni el descanso, ni el alimento, ni el deporte, ni el juego, ni por supuesto el cariño se han de utilizar como moneda de cambio para intentar modificar su conducta. Así que no nos plantearemos dejarlos sin recreo o sin su dosis semanal de deporte. Tampoco les negaremos que salgan con los amigos, aunque sí se puede reducir el tiempo que dedican a ello.

También puede recurrirse al aplazamiento de regalos o de deseos, o se puede aumentar el número de encargos que han de realizar. Lo más importante es que las consecuencias sean disuasorias, que les hagan reflexionar la próxima vez y eviten que lo repitan. Hay que aplicar el sentido común y no imponer sanciones contraproducentes, como enviar al chaval a su cuarto a leer, porque desarrollará aversión a la lectura. También es contraproducente castigar a un niño tímido y con pocos amigos quitándole la única fiesta a la que tenía previsto acudir.

Hacerlos responsables de sus actos es educarlos para el día de mañana

Es importante y muy recomendable anticipar las consecuencias del comportamiento del niño o niña, para que tenga claro lo que se le permite y lo que no, sobre todo a ciertas edades. Veamos un ejemplo. Si nuestro hijo adolescente ha de llegar a las 12.00 h de la noche, hay que advertirle que si llega media hora más tarde, aunque luego tenga una explicación para ello, el próximo fin de semana saldrá media hora menos. De este modo, ya habremos puesto claros los límites y las consecuencias de sobrepasarlos. La advertencia hablada resulta más clara y eficaz.

Los límites, advertencias y consecuencias hay que aderezarlos con mucha comprensión y charlas. Hemos de hablar con nuestros hijos, no sermonearlos, y ayudarlos a aceptar las consecuencias de sus actos. Tenemos que establecer contacto personal y afectivo para ayudarlos a superar estas situaciones.

No hay que sentirse culpable por hacer que un hijo se haga responsable de las consecuencias de sus actos, aunque sea más difícil para nosotros que para ellos. Nuestra firmeza es definitiva para que aprendan a tener criterio propio y sepan autocontrolarse. A veces nos asusta contrariarlos o reprenderles, porque sabemos que lo pasan mal, pero hemos de tener claro que educar en la realidad los fortalece y los prepara para el día de mañana, cuando salgan al mundo real.

Allí, no se encontrarán a nadie que los salve de sus frustraciones, sino que tendrán que haber aprendido a sobrellevarlas sin hundirse a la primera de cambio, cuando algo no les salga como ellos querían. Es mucho mejor que lo experimenten y lo aprendan de forma paulatina y en el seno del cariño familiar.

Las consecuencias educativas han de ser...

Excepcionales

- Las consecuencias negativas, los castigos o sanciones negativas, los «NO» a determinadas actitudes han de tener carácter extraordinario y una finalidad educativa.
- La norma, por encima de todo, ha de ser la de valorar las conductas positivas del niño o niña. Un exceso de reprimendas tiene efectos negativos.

Inmediatas y claras

- El niño ha de saber por qué se le advierte o castiga.
- Hay que decirle de forma inmediata cuáles son las consecuencias (de su comportamiento inadecuado o fuera de lugar) a las que ha de enfrentarse, aunque su realización quede pendiente para el fin de semana.

Proporcionales

- La consecuencia que se le aplicará debe adecuarse al tipo y gravedad de la falta, a la edad y a la intención.
- No pueden ser prohibiciones absolutas, del tipo «Nunca más verás la tele por la noche», que le cierren el horizonte al niño, que duren demasiado, que resulten inaplicables finalmente o que no le den al niño la oportunidad de demostrar su buen comportamiento o una mejora de éste.

Equilibradas

- No hay que enfadarse con el niño cuando estemos cansados, por rabia o «para ver si así aprende». La educación no debe depender del estado de ánimo o de los problemas personales de los adultos.

Coherentes

- Hay que dejar claros cuáles son los comportamientos aceptables e inaceptables, y no cambiar las normas cada semana. Conviene anticipar las consecuencias de ciertas conductas: «Si hoy llegas tarde, el próximo día...», y aplicar siempre las mismas consecuencias para las mismas faltas.

Aplicables

- Como hemos dicho en el primer punto, conviene ser prudente y no abusar de las advertencias y los castigos. Pero si se imponen, hay que mantenerlos y exigir su cumplimiento. Así que, cuando estemos decidiendo cuál va a ser la consecuencia educativa, hay que valorar que sea aplicable, porque se tiene cumplir.

**Educar en la actualidad.
La consecuencia educativa**



Los castigos hacen que tu hijo se estanque en el problema, que se sienta mal, que proyecte su culpa en la persona que lo reprende y que tienda a comportarse de la misma forma en situaciones parecidas por miedo, rencor, rutina, etc.

En muchas ocasiones, el castigo esconde la actitud, por parte de los adultos, de «darle una lección al niño para que aprenda». Esto va íntimamente ligado a nuestra rabia, a nuestra impotencia por hacerle cambiar, a nuestra frustración. El niño, enfadado y con rencor, ni aprende ni quiere cambiar su comportamiento.

La manera actual de entender el castigo como una «consecuencia educativa» derivada de un comportamiento hace que el niño o niña forme parte de la solución, que asimile su error, que anticipe los resultados de su mala actitud o comportamiento y que actúe en consecuencia. De esta manera, el niño o la niña desarrolla la autodisciplina y el criterio necesarios para tomar decisiones acertadas.

Estas diferencias son muy importantes, y tenga la edad que tenga tu hijo o hija, puedes empezar de nuevo y cambiar tu mentalidad. Adiós a las amenazas, gritos y enfados. Coge las riendas de tu familia y aplica consecuencias educativas con tranquilidad, seguridad y firmeza.

«Te dejo sin», el castigo de moda que no funciona

La mayoría de padres de hoy detestamos los cachetes o bofetadas, nos negamos a utilizar los viejos métodos y huimos del autoritarismo, así que andamos a la busca de nuevas formas de hacer que nuestros hijos e hijas entren en razón. Nos pareció que encontrábamos un nuevo sistema que funcionaba y empezamos a dejar a los niños y niñas sin esas nuevas tecnologías que tanto les gustan. Eso nos parecía el mejor y más moderno correctivo.

Consolas, tele, móviles... empezaron a ser requisados y pareció que en un principio los chavales reaccionaban, pero fue un falso espejismo. Lo único que se consiguió es que los niños y niñas pasaran a un estado total de apatía en el que nada parece afectarles, lo que acrecienta de forma exponencial la desesperación de los padres que sentimos haber perdido el timón de la familia.

El «Te quedas sin...» parece no hacer mella en niños y adolescentes. Ante eso, los padres modernos nos quedamos descolocados y tenemos la sensación de no disponer de recursos para intervenir en la educación de nuestros hijos.

¿Qué ocurre? ¿Por qué estos niños nacidos en la era de la tecnología no reaccionan cuando se les deja sin consola u otra clase de pantalla? ¿Por qué contestan cosas como: «Pues si me dejas sin Play, ¿para qué voy a estudiar?»? ¿Por qué actúan de esta manera provocativa y retadora?

Una de las teorías más aceptadas es la de que, al vivir en una sociedad de bienestar y consumo, esta generación de niños están saturados, tienen de todo y siempre quieren más. Son chavales insaciables, que no tienen límites a la hora de consumir ocio sin esfuerzo. Tienen demasiadas alternativas ante sí para que ninguna resulte efectiva, por ejemplo:

- Si los dejas sin videoconsola, se instalan en el sofá y colapsan el mando de la tele.
- Si los dejas sin tele, se conectan a Internet.
- Si los dejas sin Internet, aún les queda el móvil, la blackberry, el mp3 o el iPhone...

Podríamos continuar dando muchos más ejemplos, hasta llegar a la opción final: «¿Y si los dejamos sin nada?» Pero entonces nos asalta la duda: «¿Funcionará?»

Los padres que ya han probado a quitarle «aparatos» saben por experiencia que hay una determinada edad, a partir de los 11 años, en que esa fórmula no funciona en absoluto. La reacción instintiva del niño es la de no hacer el más mínimo caso, aislarse en su apatía y no reaccionar. «¿Qué es lo que estamos haciendo mal?», es lo siguiente que se nos ocurre a los padres.

La respuesta es que improvisamos, no sabemos adónde vamos ni qué queremos conseguir educativamente, y eso los niños lo saben, porque lo notan; nos ven perdidos, estresados, y les cuesta confiar en nosotros en este sentido educativo. Así que necesitamos saber cómo hay que actuar en cada ocasión y evitar la improvisación. Os explicaremos detalladamente cómo hacerlo en el capítulo siguiente, «El método Ferrerós. Educar en la realidad».

Las claves de una consecuencia educativa eficaz

- **No añadiremos comentarios negativos.** Evitaremos los reproches, las ironías o las humillaciones. Una consecuencia educativa es suficientemente clara y eficaz; no los necesita. Esa clase de comentarios sólo empeora la situación y la relación con nuestro hijo o hija.
Marcos (4 años) se ha pillado los dedos con la cadena de la bici después de haberle avisado varias veces. No le diremos: «Ya lo veía venir» o «Estaba seguro de que pasaría esto». Simplemente, no haremos comentarios y lo consolaremos curándole la herida.
- **La consecuencia educativa debe ser inmediata.** Para que reaccionen es muy importante que las consecuencias sean lo más inmediatas posible.
Max juega molestando a su hermano en la cena. La consecuencia inmediata es quitarle el plato de la mesa en ese momento, no al cabo de un rato. Si se han portado mal en el colegio, con la canguro o con los abuelos, son ellos mismos, y en el momento y lugar en que ocurre, los que han de aplicar las consecuencias adecuadas, y no esperar a que lleguen los padres.
- **La consecuencia debe guardar relación con la conducta del niño/a.** No tiene sentido que dejemos sin postre o sin ver la televisión a nuestro hijo por no recoger los juguetes de su habitación. Sería más apropiado guardarle los juguetes no recogidos durante una temporada. Si

vuelve a reincidir en más ocasiones, le haremos una bolsa con los juguetes y los llevaremos a los niños pobres con él. Le diremos que ya que él no sabe cuidarlos, se los vamos a dar a otros niños que sí lo harán.

- **Ofrece a tu hijo un modelo a imitar.** Carla juega con el tenedor, haciendo «el payaso» delante de sus hermanos. Su madre puede actuar de dos maneras, decirle: «Carla, todos sabemos que eres un poco pequeña y por eso no sabes utilizar el tenedor como una persona mayor; así que te acabas de quedar sin tenedor y no podrás acabar de comer» o bien: «En la próxima comida podrás usarlo si demuestras que sabes utilizarlo y podrás comer con todos. Si no, tendrás que usar la cuchara como un bebé.» La consecuencia es la misma: quedarse sin tenedor, pero la segunda opción ofrece un modelo a imitar.
- **Coherencia entre los padres.** Ambos padres han establecido que no se puede jugar a la Play Station entre semana. Su hijo les pregunta por separado si puede jugar a la Play. Ambos deben mantenerse firmes, sabiendo qué es lo que contestará su pareja.
- **Son mejores las consecuencias educativas de poca duración que las de largo plazo.** Si sobrepasamos el límite de una semana en la aplicación de una consecuencia, los niños lo dan todo por perdido y ya no se esfuerzan por recuperar sus privilegios. Hemos de tener en cuenta que su concepción espacio-temporal no es como la nuestra. El tiempo para ellos dura mucho y se hace muy largo. Les hemos de dar la posibilidad de volver a probar a comportarse bien y que puedan aprenderlo en un período de tiempo razonable para ellos.

¿Un cachete a tiempo?

Un estudio de la Comunidad de Madrid realizado en el año 2008 reveló que un 63,5 % de los padres cree que dar una bofetada de vez en cuando a sus hijos «puede ayudar a que aprendan». Y es que, a pesar del rechazo generalizado a los castigos corporales, se mantiene cierta tolerancia social hacia el cachete o el azote.

Los sociólogos aseguran que «el cachete es un drama si es la forma frecuente de resolver conflictos con los hijos, pero no lo es si a un padre o una madre se les escapa en un momento determinado». Por otra parte, los castigos humillantes, el menosprecio verbal o dejarlo mal delante de los amigos o hermanos pueden resultar más duros y perjudiciales que un cachete ocasional.

En cambio, hay otras corrientes de pensamiento pedagógico que consideran que «el cachete es como el maltrato si se convierte en algo habitual. Se sigue usando pero no es correcto». Explican también que si nos parece inaceptable una bofetada entre iguales, aunque sea una sola vez, lo mismo habríamos de sentir respecto a los niños, porque la diferencia sólo es de tamaño.

El problema es que bajo la apariencia del cachete espontáneo y excepcional se amparan, según algunos especialistas, muchas manos largas que abusan. Educar nunca ha sido fácil, pero ahora, en situaciones familiares y sociales más democráticas, aún lo es menos, porque exige esfuerzo y participación, y es más simple tirar de cachete.

Los castigos físicos son inadmisibles

Donde no hay matices es en la condena a los castigos corporales, que por denostados que estén aún se dan en algunas familias muy autoritarias o con un mal clima familiar, donde los padres viven agobiados y superados por la educación de sus hijos, y los niños tienen problemas emocionales.

Eso sucede a pesar de que existen investigaciones que demuestran que los castigos corporales son contraproducentes y consiguen que los niños reaccionen con violencia y apuesten por la ley del más fuerte.

Suecia fue el primer país europeo que introdujo en su legislación la prohibición del castigo físico en la familia. Sin embargo, la aceptación social del castigo físico es un hecho. Pegar a los niños y niñas es una práctica socialmente admitida en todos los niveles sociales.

Esta aceptación social se refleja también en el lenguaje. Todos los idiomas tienen palabras como «zurra», o frases como «una bofetada a tiempo» o «un buen azote». En España, según un estudio del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, un 47 % de los adultos asegura que pegar es imprescindible «algunas veces». Un 2 % de quienes conviven con hijos menores de 18 años creen que lo deben hacer «muchas veces».

El cachete o las bofetadas son castigos físicos

No educan porque...

- confunden,
- no enseñan,
- dan a entender que la violencia es un modo válido de resolver conflictos,
- causan sentimientos de rabia y humillación en el niño,
- no consiguen que el niño tenga ganas de hacerlo bien la próxima vez,
- no ofrecen alternativas, y
- bloquean al niño.

Pueden, además, conllevar riesgos como...

- un incremento de agresividad en la familia: daños físicos accidentales y daños emocionales, y
- pérdida de autoestima, ya que muchas veces se presupone que quien hace algo mal es malo.

Los más jóvenes, con edades comprendidas entre los 18 y los 30 años, rechazan más el castigo físico que los mayores. Un 27,7 % de los padres dice haber pegado a sus hijos en el último mes, en una media de tres veces por mes, y el 2,7 % reconoce haber propinado golpes fuertes. Hoy sabemos que cuanto mayor es el grado de autoritarismo de una persona más justifica las distintas formas de violencia.

En los demás países europeos, las cifras de incidencia y de aceptación son similares. Sólo algunos países, como Suecia, Noruega, Finlandia, Dinamarca, Austria, Chipre, Letonia y Croacia, introdujeron en su legislación la prohibición del castigo físico en la

familia.

Derechos del niño

El castigo físico incumple tres de los cuatro pilares de la legislación de la Convención sobre los Derechos del Niño, de 1989: el interés superior del niño, su derecho a la supervivencia y al desarrollo y el derecho a que sea respetado su punto de vista.

El artículo 19 de la Convención reclama tomar medidas a los Estados «para proteger a los niños y niñas de cualquier forma de violencia física y mental». El comité que supervisa el cumplimiento de la Convención en todo el mundo formuló en 1995 una recomendación para «prohibir el castigo físico a los niños y niñas en la familia».

En España, con la ratificación de la Convención en 1990, el Código Penal sanciona explícitamente todo tipo de violencia ejercida contra niños o niñas. Se considera que el castigo físico no es legal. Sin embargo, el Código Civil no es suficientemente claro al respecto. Todavía hay mucho que hacer para que las familias se conciencien de que educar no es castigar, y para que cambien de actitud.

- Si un niño vive con crispación, recriminaciones y constantes discusiones, aprende a pelearse por todo.
- Si un niño vive avergonzado, aprende a ser tímido.
- Si un niño vive permanentemente recriminado, aprende a sentirse culpable.
- Si un niño vive rodeado de críticas, se siente inseguro.
- Si un niño vive estresado, se vuelve irritable.

Por el contrario...

- Si un niño vive en un entorno tolerante, aprende a ser paciente.
- Si un niño vive estimulado, aprende a ser curioso.
- Si un niño vive con igualdad, aprende a ser ecuánime.
- Si un niño vive en un ambiente de seguridad, aprende a ser confiado.
- Si un niño se siente aceptado, aprende a quererse a sí mismo.

El método Ferrerós. Educar en la realidad



En este apartado voy a explicar mi método, mi forma de actuar ante la responsabilidad que tenemos como padres de educar a nuestros hijos y, en mi caso, además, como profesional.

A menudo necesitamos una imagen mental que nos dé la fuerza para actuar con firmeza delante de algunas situaciones difíciles. Para mí, lo más importante es pensar que si no actúo o dejo pasar algunas actitudes o comportamientos, eso puede repercutir negativamente en la formación personal del niño.

Como psicóloga y madre, no sólo me interesa que mis hijos se porten bien y que me digan que son unos niños bien educados, sino que realmente entiendan lo que es el respeto, la colaboración y el compartir. Porque quiero transmitirles valores y ayudarlos a que se formen un criterio propio con el que se puedan guiar, ya que yo no voy a poder estar permanentemente a su lado para salvarlos de todo.

Por eso recorro al ejemplo del capitán de barco. Los padres hemos de transmitir seguridad, confianza, respeto y admiración. «Pero ¿cómo lo conseguimos?», os preguntaréis. Mi respuesta es clara: imitando al capitán de un barco cuando en plena tormenta da una orden y la tripulación obedece sin rechistar con respeto y admiración por su capitán, porque confían en su sabiduría y control de la situación.

A mí no me valen recetas o trucos: si no sé por qué hago las cosas, no puedo transmitir seguridad a mis hijos. Así que he de estar segura de lo que hago y por qué lo hago; es la única manera que tengo de que mis hijos me crean.

La educación infantil es un proyecto a largo plazo. Primero vamos a sembrar; más tarde, recogeremos los frutos. Por ese motivo es importante la planificación y evitar la improvisación.

De la misma forma que, cuando sabemos que vamos a ser padres, preparamos su habitación, buscamos un nombre adecuado, incluso miramos varias guarderías o colegios para asegurarnos de cuál puede ser la mejor para nuestro hijo que aún no ha nacido, es muy importante cuestionarnos qué es lo que queremos construir con nuestros hijos, qué valores deseamos darles, y andar juntos el camino de sus aprendizajes.

Educar en este sentido funciona igual que cuando les enseñamos a ir en bicicleta. Primero les ponemos unas ruedas pequeñas para que se aguanten y, luego, cuando creemos que están preparados, se las quitamos, pero vamos a su lado corriendo y aguantándolos para que no se caigan, mientras ellos dicen: «¡No me dejes!, ¡no me dejes!» En ambos casos, el de la bicicleta y el de la educación en general, «caminar» al lado de nuestros hijos, estar de su lado, les da seguridad y una fuerte autoestima.

Cómo convertirnos en padres de referencia

Muchas veces nos preguntamos cómo conseguir tener autoridad ante nuestros hijos o lograr que nos respeten con tan sólo una mirada. ¿Cómo se consigue eso? Es muy importante para nuestros hijos que nosotros, que somos sus padres y las personas que más los queremos, les podamos ayudar siendo su pilar, sus personas de referencia, que les demos seguridad, nos admiren y respeten.

¿Cómo ganarnos su admiración y su respeto?

- **Siendo coherentes:** No debemos decir una cosa y hacer otra.
- **Firmes:** cumplir siempre lo que prometemos, tanto lo bueno como lo malo.
- **Estrictos:** no ceder. Es mucho mejor perdonarlos cuando ya han cumplido la consecuencia que les hemos aplicado. «Levantar el castigo» sólo puede ser una excepción, con una solemne y muy buena explicación.
- **Justos:** reconocer cuándo nos equivocamos.
- **Separar la parte emocional:** sólo estamos enseñando, no juzgando.

Hemos de adecuar nuestro «disgusto» a la falta que el niño o niña haya cometido, a su edad y a las circunstancias. Lo haremos siempre desde el cariño y la comprensión.

Poner límites y consecuencias negativas a las malas conductas de nuestros hijos nos cuesta un gran esfuerzo, pero es muy beneficioso para ellos. Seguro que nos surgirán muchas dudas sobre cuál es el punto medio, para no ser demasiado estrictos y no pasarse de firmeza. **Es igual de negativo ser excesivamente rígidos que demasiado permisivos. Los niños han de saber que todo tiene su límite.**

La pérdida de autoridad por parte de los padres es como llevar el barco de la paternidad a la deriva, dejar a los hijos sin guía y un montón de situaciones conflictivas sin responder. En el momento en que te conviertes en «colega» de tus hijos les estás cediendo el timón del barco y pierdes toda autoridad. Ya sabéis el refrán: «Donde manda patrón, no manda marinero.»

Dónde poner los límites

La disciplina consiste en encontrar ese punto de equilibrio entre el cariño y el respeto mutuo. Los límites son imprescindibles. Un niño que puede hacer siempre lo que quiera, contrariamente a lo que podamos pensar, no es feliz, sino que piensa que él es quien manda, y esa idea le produce confusión.

El exceso de libertad no es una forma de decirle al niño que quieres que lo tenga todo, sino que el mensaje que le transmitimos es que nos da igual lo que haga. Eso le hace sentirse inseguro, confundido, asustado, enfadado e infeliz. No sabe adónde va, ni lo que se espera de él.

El niño o niña al que damos demasiada libertad entra en un círculo vicioso, en el que intenta constantemente forzar la situación para comprobar dónde tiene el límite. Normalmente, cuanto más se cede a los caprichos de un niño, más se rebela.

Hay cosas para las que los niños no están preparados, y una de ellas es tomar decisiones, porque todavía no tienen criterio suficiente para decidir y dirigir su vida y, mucho menos, la vida familiar. Sin embargo, aunque no seríamos capaces de dejarles las llaves de nuestro coche o de la moto, porque son pequeños y no tienen carnet de conducir, algunos padres les dejan decidir qué hacen, cómo lo hacen, cuándo y dónde, qué comen, cómo han de vestirse o incluso controlar el mando de la tele... Pero seguro que todos tenemos claro que su capacidad de razonar y su sentido común aún no están desarrollados. Así que manos a la obra, los padres hemos de poner sentido común y límites en la vida de los niños para que puedan desarrollarse felices y equilibrados.

Por otra parte, nuestros hijos nos desarmen muchas veces cuando de repente se enfadan con nosotros y nos dicen que no nos quieren o que no quieren que les vayamos a buscar al colegio, que prefieren que vaya el abuelito. Pero no os preocupéis; todos los hijos lo hacen en alguna ocasión para probarnos; es una forma de chantaje emocional con el que pueden salir ganando, ya que nos colocan en una posición de indefensión en la que saben que conseguirán todo lo que quieren, si el padre o madre hace lo que sea con tal de demostrarle al niño o niña que lo quiere.

Cuando tu hijo/a te dice que **no te quiere**, hay que evitar justificarse y, en cambio, buscar la manera de que entienda que nosotros sí le queremos mucho.

Lo que hay que hacer es tomarlo a broma y decirle que no te lo crees, porque ya sabes que te quiere muchísimo, igual que tú a él o a ella.

Las claves educativas del método

Ante todo hemos de tener claro que vamos a actuar sólo respecto al comportamiento inadecuado de nuestro hijo, no respecto al niño en sí. Él o ella ha de distinguir claramente este matiz en nuestra forma de abordar la situación. Así que, ante las travesuras de tu hijo o hija, mantén la calma y ganarás la «batalla». Las siguientes claves te servirán de guía segura en la educación de tu hijo/a.

Los padres somos un equipo

Y hemos de actuar de forma conjunta, siguiendo ambos, padre y madre, los mismos criterios. Debemos evitar jugar al poli bueno y al poli malo, o desautorizarnos el uno al otro. Aunque es lógico que alguna de las reacciones de tu pareja te sorprendan, la verdad es que no os enamorasteis por vuestras cualidades paternas; sin embargo, es interesante descubrirlos en ese aspecto.

Los miembros de una pareja no están educados de la misma forma; por lo tanto, hay que ponerse de acuerdo y apoyarse mutuamente. Los padres podemos aprovechar estas situaciones para hacernos cómplices. Padres y madres tenemos el mismo objetivo: educar a nuestros hijos. Así que hacerlo juntos y disfrutar con ello es una experiencia única.

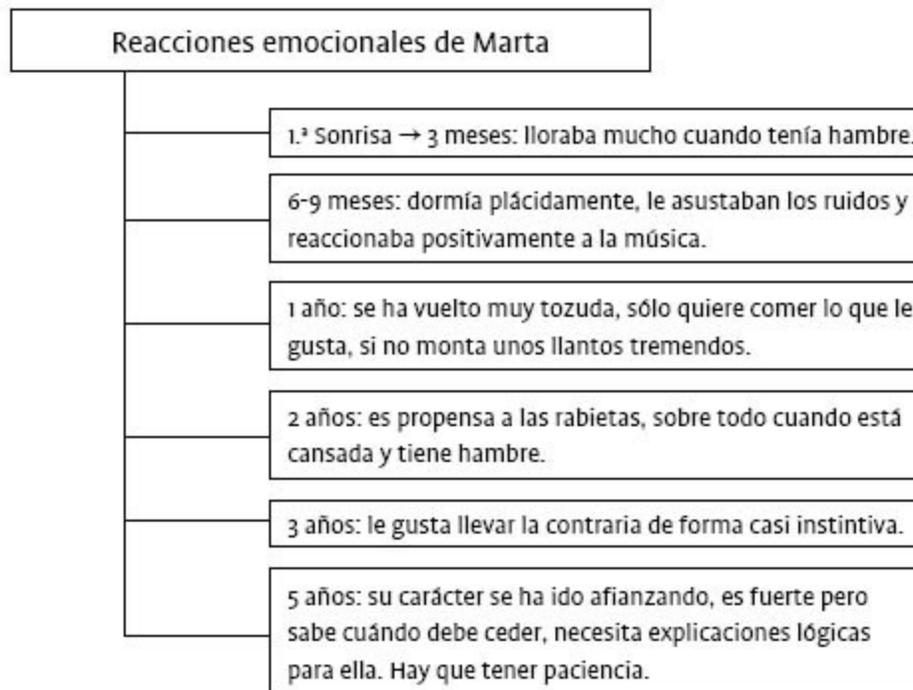
Obsérvalo y aprende a conocerlo

Cada uno es diferente. Los niños pasan muchas horas en la escuela y a veces es difícil tener una idea clara de cómo funcionan. Para ser justos, hemos de tratar de diferente forma a cada uno de nuestros hijos e hijas según sus necesidades. Imaginad una noche de Reyes en la que a los tres hermanos de una familia se les regala una bicicleta. Absurdo, ¿verdad? Tenedlo en cuenta, porque a veces se nos escapan esas diferencias.

Debido a sus diferentes caracteres, ante la misma travesura, es posible que uno de nuestros hijos necesite una buena reprimenda y, en cambio, otro, una reflexión. Hay niños más pasotas y otros más sentidos; así pues, no se puede actuar de la misma forma con todos.

Os recomiendo anotar los comportamientos, características y reacciones más significativas de cada uno de vuestros hijos, de la misma manera que en su día anotasteis la talla, el peso y sus avances, cuándo empezó a gatear, a hablar, cuándo empezó a caminar, etcétera. Estos datos os pueden ayudar a la hora de planificar las consecuencias/correctivos más adecuados a su forma de reaccionar. Hemos de aprovechar sus rasgos innatos y sus reacciones instintivas para ayudarlos en su aprendizaje.

Veamos un ejemplo. Marta es una niña cuya personalidad acusada le hace de forma automática llevar la contraria, sin pensarlo dos veces. Ese rasgo de su carácter lo hemos de tener muy en cuenta a la hora de planificar las tareas y consecuencias para ella. Si le decimos de forma explícita «Marta, recoge tus juguetes», sabemos que su instinto la va a llevar a no hacer caso e, incluso, los puede desordenar más. En cambio, podemos decirle: «La mamá de Mónica me ha dicho que tiene su habitación superordenada. Yo ya le he dicho que tú eres incapaz y que no se asusten cuando vengan esta tarde a merendar.» Marta, probablemente, te dejará con la palabra en la boca y saldrá disparada a ordenar sus juguetes. Cuando acabe, puede muy bien salir de su habitación diciendo con las manos en jarras: «¡Conque no, ¿eh?, pues ven a verlo, que seguro que está mejor que el suyo!» Así, con esa sencilla estratagema que utiliza su potencial innato, hemos conseguido que a sus 5 añitos dejara su habitación recogida, sin tener que pelearnos con ella.

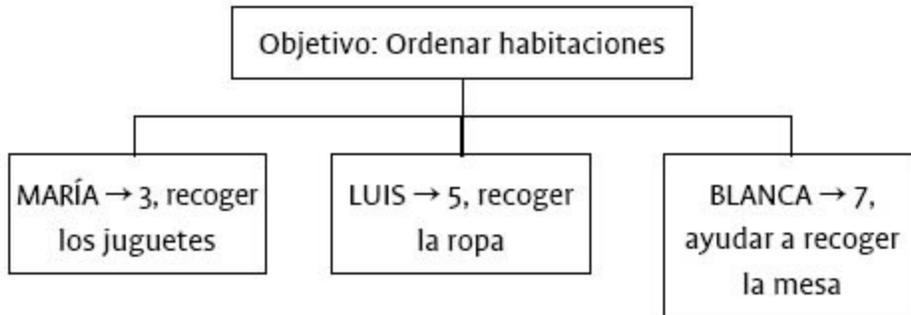


Planificamos

Es necesario saber adónde vamos y qué objetivos tenemos, e implicar a los niños en el proceso, plasmándolo, por ejemplo, en un papel. A los niños les encanta participar y formar parte de un proyecto común.

Tenemos el ejemplo de una familia con tres niños, cuyo problema es el orden. Así que solucionarlo será su objetivo durante un trimestre. A cada hermano se le asignará una tarea adecuada para su edad, en la que tiene que colaborar, porque somos un equipo y

las satisfacciones que obtenemos cuando todos participamos es suficiente recompensa. En este caso no se aplican incentivos positivos externos, basta con la alegría de hacerlo bien todos y tener la casa recogida.



Es imprescindible que el clima en el que se realizan estas tareas sea de juego, nunca de obligación. Si se convierte en una persecución acusatoria, en plan «tú no lo has hecho», no funcionará. Las claves del éxito son hacerlo con alegría, como un juego y con el ejemplo de los padres.

No podemos pedirles a los niños que sean ordenados y nosotros pasar de todo. Hay que mostrarles las ventajas de tenerlo todo en su sitio: cuando buscamos algo lo encontramos en seguida, no perdemos tiempo por la mañana para vestirnos y, si lo hacemos entre todos, tenemos tiempo para jugar juntos.

Habréis advertido que aquí no hablamos de recompensas, ni puntos, ni incentivos. En este caso, el refuerzo es automático, la satisfacción de hacerlo bien y en equipo, y de tener tiempo luego para jugar todos juntos, padres e hijos, una partida del Memory, el parchís o cualquier juego de mesa en el que puedan participar todos. Esta manera de funcionar ayuda a que los más pequeños imiten los comportamientos de los mayores y se refuercen los aprendizajes sin necesidad de premios extra. Se aprende además la satisfacción de colaborar en equipo.

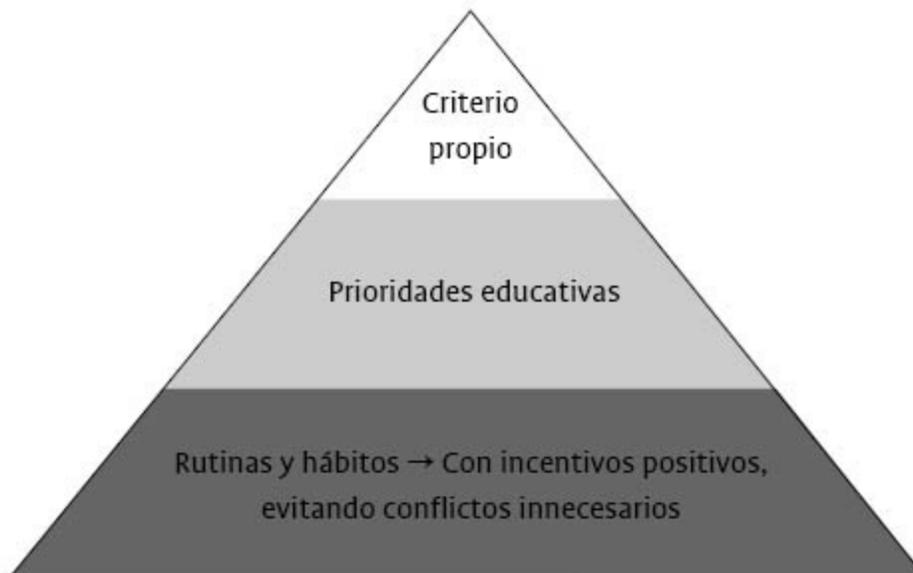
Evitamos los conflictos innecesarios

Hay que ser conscientes de las edades de nuestros hijos y organizar nuestra vida en función de ellos. Así nos evitaremos multitud de conflictos innecesarios. Todo son épocas que van pasando y cambian, y hay que adaptarse a ellas. Por ejemplo, la vida cambia totalmente cuando son bebés; hay que estar más en casa y cuidarlos para que vayan cogiendo los ritmos y rutinas necesarios para su buen desarrollo. Precisan de mucha paciencia y cariño.

Los bebés aprenden encadenando las cosas en el orden en que suceden. Saben cuándo les toca comer y cuándo van a salir de paseo. **Con los bebés no existen ni las consecuencias ni los avisos y mucho menos ningún tipo de castigo. Si dosificamos y escenificamos la palabra «NO», el bebé aprende su significado alrededor de su primer año. Cuando le decimos «NO», señalamos lo que no queremos que toque y**

añadimos el movimiento de cabeza. Pero lo más importante es tener claro que hay algunas cosas que tendremos que dejar de hacer temporalmente. Imaginad que llevamos al niño a la guardería con un año y medio, y, al salir por la tarde, nos lo llevamos al súper a comprar. ¿Podéis imaginar cómo se portará el niño? Probablemente no aguantará más de diez minutos tranquilo. El niño está cansado de estar todo el día fuera de casa y tiene ganas de estar contigo jugando o tranquilo. No quiere estar en un supermercado con ruido y estrés. A partir de ese momento os podéis esperar cualquier cosa. Se suelen irritar y quieren salir del cochecito, lloran, etcétera. Hay que prevenir este tipo de situaciones e intentar realizar los recados antes de ir a buscar al niño para tener un poco de tiempo de calidad y estar con él de forma tranquila. Las rutinas a esa edad son necesarias para la estabilidad del niño.

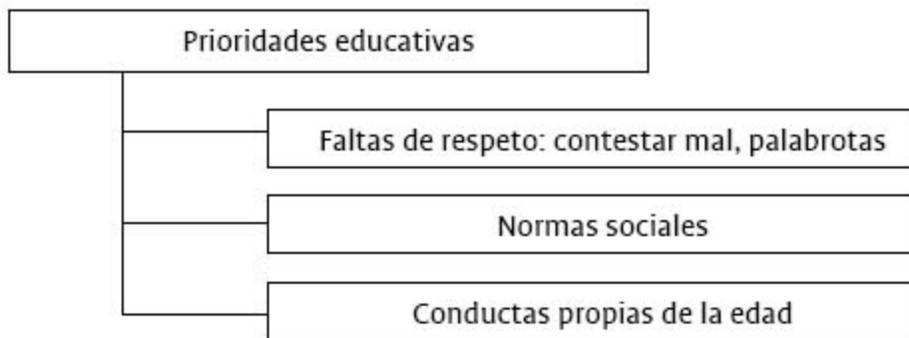
A los niños pequeños, hasta los 11/12 años, las improvisaciones que tanto nos gustan a los mayores les incomodan y angustian. Por ejemplo, le sorprenderá incómodamente, si no se lo hemos dicho, que en lugar de ir a buscarlo al *cole* su papá, como siempre, vaya la abuelita. O si nos saltamos el baño antes de cenar o el cuento de ir a dormir, para ellos es una pequeña tragedia y entonces ni cenan, ni duermen; es decir, no se relajan. Con las improvisaciones, pierden el control de lo que va a pasar y se sienten inseguros.



Al ser un proyecto a largo plazo, la educación de nuestros hijos nos permite valorar en qué cuestiones vamos a intervenir y en cuáles no, ya que tenemos claro que no nos podemos pasar el día riñéndoles, poniéndoles consecuencias/correctivos o incentivándolos, porque entonces no sería efectivo. Recuerdo que, durante una conferencia sobre este tema, una madre me preguntó si era correcto incentivar a un niño de 10 años para que sacara buenas notas. Según ella, había encontrado un sistema que le funcionaba, y le pedimos que nos lo explicara. Había asignado un valor económico a

cada nota y, al llegar las calificaciones, le pagaba en función de lo establecido: así, un aprobado eran 5 € y un sobresaliente, 10 €. El niño conseguía bastantes notables, bienes y algún sobresaliente, así que las notas le salían algo caras a la madre. Pero no era un buen sistema, ya que lo que deberían aprender nuestros hijos e hijas no es que merecemos un premio por estudiar, sino que estudiar es la única obligación que tienen y la satisfacción que han de obtener es la de haberse esforzado.

Hemos de establecer unas prioridades educativas en función de las consecuencias a largo plazo. Existen comportamientos infantiles que van a desaparecer a medida que el niño vaya madurando. Por el contrario, hay otras conductas que, si no se cortan de raíz, tienden a aumentar. Éste será nuestro criterio para establecer las prioridades educativas.

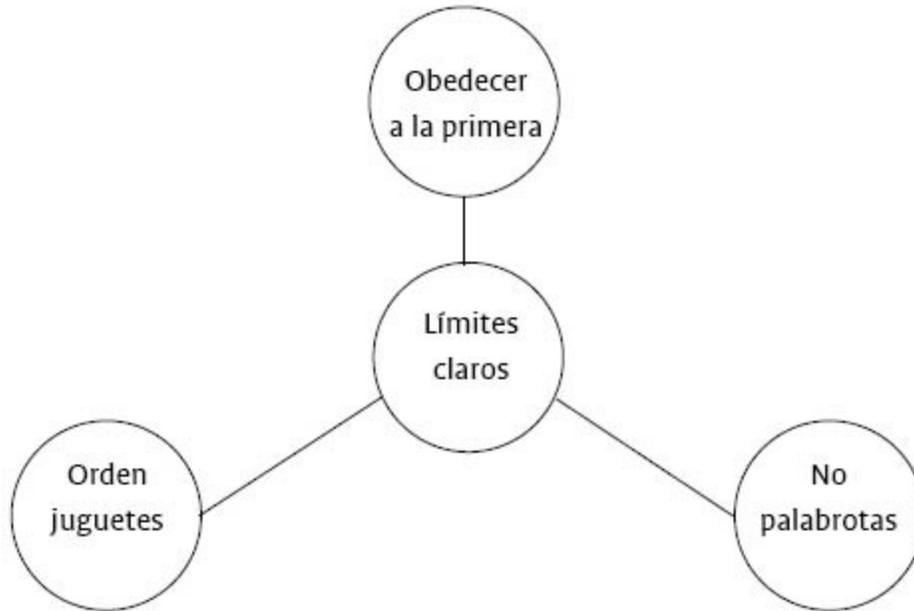


Cuando son pequeños, los niños se suelen subir a saltar en el sofá, lo sacan todo de los cajones para jugar, pintan las paredes y los manteles, o se levantan veinte veces de la mesa. Hemos de tener claro, sin embargo, que hay cosas que no se le pueden pedir a un niño pequeño, como que aguante dos horas de comida en un restaurante sin moverse de la silla. Por lo tanto, hemos de ser consecuentes: si no se lo podemos pedir, tampoco hay que regañarlos por ello. Lo que hay que hacer es acostumbrarlos poco a poco y en la medida de sus posibilidades a las normas sociales sin que eso sea ningún suplicio. Primero hay que dejarlos que se levanten cuando te lo piden y han acabado de comer, luego les haces esperar un poco a que todos los niños hayan acabado; así, poco a poco, serán capaces de comer sin levantarse de la mesa.

En estos casos, sí que hay que utilizar incentivos para conseguir que tengan paciencia, pero no se actuará de la misma forma con este tipo de situaciones propias de la edad que, por ejemplo, con las faltas de respeto, que es algo que, si no se interviene en ello, va en aumento.

Ponemos límites

Acotamos sus conductas para que no se pasen de la ralla. Nos queremos mucho, jugamos con ellos, les hacemos cosquillas, pero exigimos respeto, colaboración y esfuerzo. Los límites han de ser pocos y claros, bien establecidos e inamovibles. Hay excepciones, pero no debemos confundir las excusas con las excepciones. Hay que distinguir cuándo el niño está realmente agobiado, o se encuentra mal, del «Perdón, perdón, no lo volveré a hacer» que nos dice con los dedos cruzados.



Si un niño de apenas dos años nos dice «Mamá, tonta», eso nos descoloca; no sabemos qué hacer y, a veces, hacemos ver que no lo hemos oído. Es verdad que a esa edad no saben lo que están diciendo, seguramente repiten lo que han oído y quieren saber qué pasa cuando lo dicen, pero si nadie les enseña que esa palabra es fea y que no se dice, nuestro hijo o hija no podrá aprenderlo. Si nos hacemos los suecos esperando que se aburra y deje de decirlo, nos saldrán canas y aún estaremos en la misma situación. Hemos de tener en cuenta que las faltas de respeto son muy importantes, porque el respeto no se puede enseñar con un sermón o una clase magistral; se ha de vivir para tener referencias que poder imitar. Primero empiezan diciéndote tonta, luego te empujan o intentan morderte y, si no haces nada, cuando tienen 12 años te miran por encima del hombro y «pasan» de nosotros porque no somos fuertes y ellos nos superan o eso creen.

El control de la situación: las advertencias, los avisos y la aplicación de las consecuencias

Es importante para mantener el control no perder los nervios y para ello, entre otras cosas, hay que tener claro que no se puede pedir algo al niño o niña más de tres veces seguidas. Si a la tercera no obedece, se le aplica una consecuencia correctiva sin enfadarse ni discutir.

El tercer aviso ha de ser el precursor de la consecuencia correctiva, que se aplica de manera directa, sin excusas ni excepciones, ya que si no, pierde su eficacia. Cuando el niño ya ha aprendido lo que ocurre cuando no hace caso a los tres avisos, la advertencia funciona sin tener que aplicar la consecuencia; por ejemplo: «Cuidado, Carlitos, ya te he avisado dos veces y ya sabes lo que pasa si llego a la tercera advertencia.»

No debemos dejar que el niño nos haga perder los nervios, ni ponernos a su altura. Para poner énfasis y hacer que nos tomen en serio, hay que evitar gritar; lo más efectivo es mantener un tono de voz grave y controlado cuando ellos chillan o están descontrolados. Tenemos que mantener la calma y recordar que nosotros somos los padres y que tenemos el control. Si el niño grita, nuestra respuesta ha de ser casi inaudible. Ante una rabieta, respondemos con indiferencia, lo cogemos y lo llevamos a su rincón, diciéndole, sin apenas mirarlo a la cara, que hablaremos con él cuando se le pase; después lo dejamos y nos vamos tranquilamente. Los padres tenemos siempre la última palabra.



- **SER COHERENTES:** Hay que decir y hacer lo mismo. La coherencia es primordial, ya que los niños captan en seguida cuándo se hacen las cosas sin fundamento. Si les enseñamos a acabarse la comida del plato, nosotros también hemos de hacerlo. Hay que explicarles lo que luego vivirán en su casa. Si no les dejamos ver telebasura, no podemos pasarnos la tarde del sábado enganchados a la tele, ya que entonces nos quedamos sin autoridad moral para exigirselo.
- **AVISOS PREVIOS:** Podemos dar hasta tres. Ése sería nuestro máximo. Bajo ningún concepto hay que avisar a un niño diez veces para que nos haga caso. Si a la tercera no obedece, se le aplica una consecuencia a su acción sin enfadarse ni discutir. (Veremos ejemplos en los casos prácticos.)
- **MANTENERSE FIRMES, APLICAR LAS CONSECUENCIAS:** Tienen que aprender a ser responsables, y si no han hecho los deberes cuando tocaba, los tendrán que hacer a las 6.00 h de la mañana. Es un sacrificio para todos, pero los beneficios para el niño son innumerables. Si se cede y se le deja pasar una y otra

vez, los niños aprenden que no tenemos palabra y que no sabemos mantenerla. Actuaremos siempre en un tono de cordialidad y firmeza, separando el cariño hacia el niño de sus comportamientos. Eso es lo que estamos corrigiendo.

- **SER CONSTANTES. CUMPLIR LO QUE SE HA ESTABLECIDO Y NO CAMBIAR LAS NORMAS A DISCRECIÓN:** Dejarlos sin cenar un día porque no han recogido y al siguiente hacer como si nada no es la solución a nuestros problemas de disciplina. Esta situación los desconcierta. La consecuencia ha sido desmesurada y nada pedagógica para el problema que se nos presentaba y, además, al no ser constante al niño le es imposible aprender qué queremos de él. Por eso es importante establecer unas normas asequibles y aplicables. Hemos de conocer nuestros límites y saber hasta dónde podemos llegar. No hagáis como Javier, un padre que se había propuesto coger las riendas de su familia y empezar a actuar porque creía que su mujer era demasiado blanda con los niños. A la mínima de cambio, se enfadó, pegó un golpe en la mesa y castigó a su hija mayor sin fiesta de cumpleaños. En vaya lío se metió, su mujer se enfadó con él y dejó de hablarle, y la niña estaba desesperada porque ya había invitado a todas sus amigas a la fiesta, que era el sábado y faltaba sólo un día. Cuando recapacitó, se dio cuenta de que había perdido los nervios y de que realmente la niña no se merecía una reprimenda tan poco acorde con su comportamiento. Ella estaba nerviosa y la habían tenido que avisar varias veces para que fuera a cenar, se levantó antes de pedir permiso y ni siquiera lo saludó. El problema que tenía Javier era cómo reconducir la situación sin estropearla más aún. Si daba marcha atrás quedaría como un padre sin autoridad, se encontraba en un callejón sin salida. Todos somos humanos y nos vemos atrapados muchas veces en situaciones de este tipo. Lo mejor es actuar de la manera más natural posible.

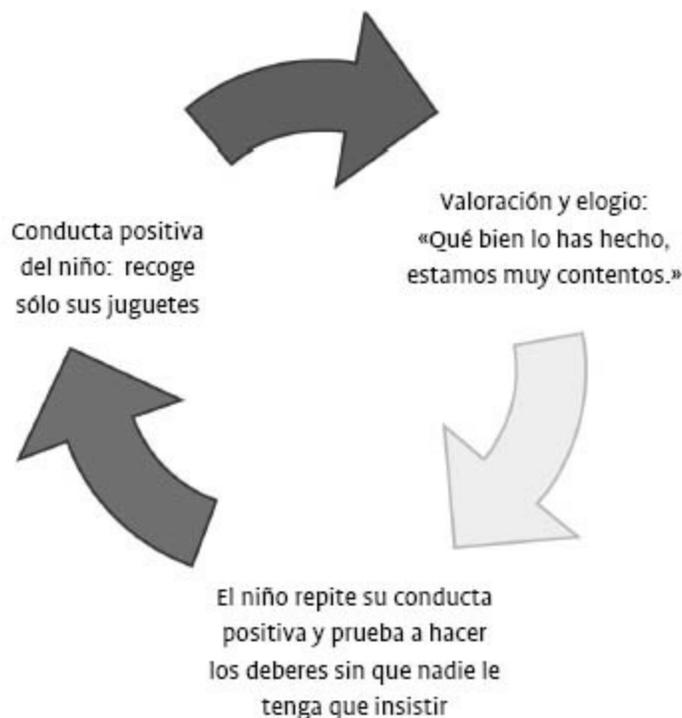
Cuando nos equivocamos, nuestra reacción ha de ser la de actuar con sentido común. Rectificar es de sabios.

Se trata de hablar primero con la madre y luego los dos juntos con la hija para explicarle que Javier explotó porque llevaba muchos días aguantando tonterías. Que entienden que no es justo que se quede sin fiesta de cumpleaños; pero que aun así tendrá que compensarlo de otra forma. Los padres tendrán que pensar juntos cuál podría ser una buena consecuencia para la niña.

- **CONTAGIAR OPTIMISMO Y GENERAR BUEN AMBIENTE:** En una casa se han de respirar alegría y buen humor para que se les puedan contagiar a los hijos. Si los padres disfrutan de su paternidad y comparten sus responsabilidades, los niños se acostumbran a estar de buen humor. Si en casa el ambiente siempre está crispado y

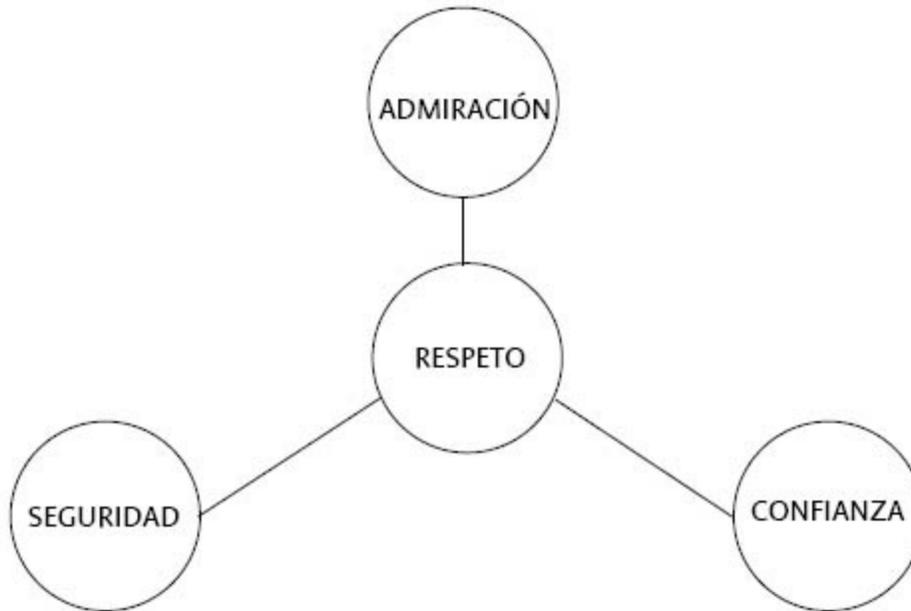
hay constantes recriminaciones, los niños se acaban rebotando por todo, porque lo imitan. No te sorprendas si tu hijo te contesta mal, si tú saltas a la mínima cuando alguien te lleva la contraria, o de que la profesora te diga que pega a sus compañeros si, cuando tú te enfadas con él, le das un azote en el trasero.

- **VALORACIÓN Y ELOGIO:** Por otra parte, ¿cuándo fue la última vez que le dijiste algo positivo a tu hijo o hija? Los padres debemos valorar cada uno de sus pequeños logros, como cuando se acaba la cena sin rechistar, no arma follón a la hora de lavarse los dientes o no se ha peleado con su hermanito, ya que si no, su cabecita estará maquinando qué puede hacer para llamar tu atención. ¿Correrá por toda la casa tirando papeles por el suelo o pintará las paredes de su habitación? Y si ve que eso no surte efecto, probará con lo que sabe que te obligará a sacarte del ordenador, de la cocina o del teléfono... Recuerda que el tiempo para los niños no tiene el mismo valor que para los adultos. Para un niño de 5 años, estar quince minutos tranquilo jugando es un gran logro. Si no se lo valoras con una palmadita, un guiño o un achuchón, pensará que no te das cuenta.



Está claro que los padres aprovechamos los momentos de tranquilidad para hacer las miles de cosas que tenemos pendientes, pero ellos no lo ven igual que nosotros. Para que nuestra relación padres-hijos funcione, es necesario de vez en cuando ponerse en su piel y ver las cosas desde su perspectiva, lo que nos ayudará a entender la mayoría de sus conductas. Cuando se tienen varios hijos, ocurre también que uno tapa la conducta de otro. Si tenemos a un pequeño terremoto abriendo los cajones de la cocina y su

hermanita está pintando tranquilamente, solemos olvidarnos de valorar a la pequeña porque el «trasto» acapara toda nuestra atención. Pero hemos de acordarnos, como hemos comentado antes, de que el refuerzo positivo, junto con los límites bien establecidos, es fundamental para desarrollar un buen plan educativo, ya que nos ayuda a dirigir los comportamientos de nuestros hijos hacia el buen camino.



Les escuchamos y hablamos con ellos en positivo

Procura hablar con ellos de forma positiva para que no tengan la impresión de que eres un detective a la búsqueda de sus errores, eso los desmoraliza y tiran la toalla.

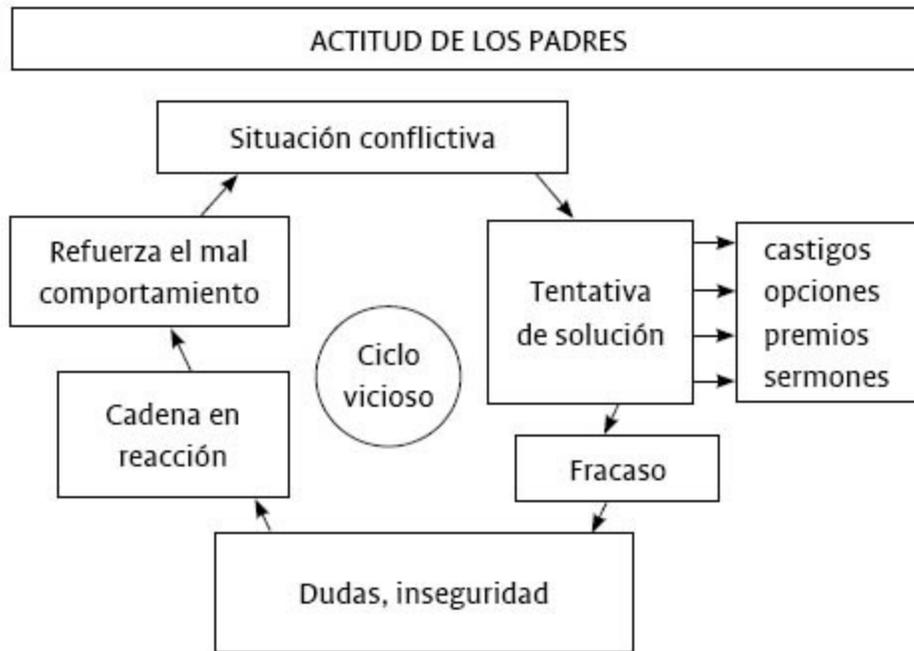
— **Cambia tu forma de hablar con él**, en lugar de decirle siempre lo que NO quieres que haga, dale la opción de presuponer que va a hacerlo bien, y si no, se lo enseñas. En lugar de decirle: «¡Tienes las manos sucias, con esas manos ni se te ocurra acercarte, me vas a manchar!» Proponle con voz cariñosa, cogiéndole de la mano: «¿Qué te parece si vamos a lavarnos las manos, que las tienes un poco sucias? Luego mamá te cogerá y leeremos un cuento.» De esta manera lo ayudas a ir aprendiendo cómo hay que hacer las cosas sin estar reprendiéndole por todo. Las reprimendas y los sermones hay que guárdaselos para las cosas importantes, si abusamos de ellos luego son del todo ineficaces.

— **Evita la utilización de palabras negativas** o etiquetas peyorativas, tu hijo es bueno pero debe aprender normas de comportamiento. Debe saber que lo quieres y que sólo le estás enseñando a portarse bien y no que de pronto has dejado de quererlo porque le dices cosas feas.

— **Para poner énfasis y que nos tomen en serio** hay que evitar gritar. Lo más efectivo es mantener un tono de voz grave y controlado cuando ellos chillan o están descontrolados.

— **Evita las comparaciones**, intenta destacar lo positivo de cada uno y lo que los hace diferentes, especiales y únicos. Así evitarás muchos conflictos entre hermanos.

— **Y, sobre todo, escúchalos**. Ten en cuenta sus opiniones, sus gustos, establece turnos —de menor a mayor, por orden alfabético, primero niñas, después niños y luego papás— para hablar en la mesa a la hora de cenar, de manera que todos puedan explicar sus anécdotas del día y todos sean escuchados por toda la familia. Ten en cuenta que a todos les toque algún día ser el primero en hablar.



Hay que demostrarles de la manera más educativa posible las consecuencias positivas y negativas de sus acciones, mostrándoles nuestro disgusto o agrado según el caso.

El lenguaje no verbal es una herramienta muy útil en estas situaciones: el tono, la postura, el gesto que adoptamos cuando les reñimos les trasmite mucha más información que las palabras que les decimos. Nuestra seguridad, CONTROL DE LA SITUACIÓN, firmeza y posición conseguirán nuestra credibilidad, así que cuando estamos regañando a nuestro hijo nos hemos de asegurar de no perder el contacto visual y de estar un poco más arriba que él —el niño o niña puede estar sentado y nosotros de pie—, y le hablamos en un tono firme (pero no amenazante) para infundirle mayor respeto.

Por otra parte, hemos de fomentar la comunicación con nuestros hijos, escucharlos y tener en cuenta sus opiniones y sus gustos. Si tenemos varios hijos debemos hablar con todos, por ejemplo en la mesa a la hora de cenar. Establecemos turnos, de menor a mayor, por orden alfabético, o primero las niñas, después los niños y luego los papás, de manera que todos puedan explicar sus anécdotas diarias y todos sean escuchados por

toda la familia. Tendremos cuidado con que a todos les toque algún día ser el primero o primera en hablar. Además, nunca haremos comparaciones entre ellos. Por el contrario, intentaremos destacar lo positivo de cada uno y lo que les hace diferentes, especiales y únicos, así evitaremos muchos conflictos entre hermanos.

Educar a nuestros hijos en la realidad

Prepararlos para la vida que se van a encontrar cuando salgan del entorno familiar. Los padres tenemos que saber decirles que no para enseñarles a tolerar las pequeñas frustraciones diarias que harán que cuando sean mayores sepan enfrentarse al mundo real. Nosotros no les podremos «comprar» todo, porque empezarán a necesitar cosas no materiales, como amigos, novios, estudios, trabajos... ¿Qué haremos cuando nuestro hijo pequeño se derrumbe porque no le dejan jugar al fútbol en el patio, cuando el de 12 años se queje de que no le hacen caso quienes quiere que sean sus amigos, o cuando el adolescente se deprima y llore por las esquinas cuando la chica que le gusta no le haga caso?

- Empezaremos a educar enseñando a los niños las consecuencias de sus acciones lo antes posible.
- Las consecuencias serán positivas si queremos que la conducta se repita y aplicaremos consecuencias disuasorias si queremos que un comportamiento desaparezca.

Es básico prepararlos para las cosas que pasan en la realidad. Y si no los vamos preparando de pequeños, luego lo tendremos muy difícil. Por eso son tan importantes los hábitos y rutinas, que aprendan a hacerse la cama, lavarse los dientes, a ordenar su habitación, a estudiar, a hacer deporte, baile, a tocar algún instrumento..., y que aprendan a esforzarse. Si de pequeños no se acostumbran y no perciben el trabajo y las responsabilidades como algo natural, de mayores se les hace difícil y costoso, lo que ocasiona la mayor parte de las discusiones familiares. Esto se ve muy claro tanto en los deportes, la gimnasia y el baile como en tocar un instrumento musical e incluso en el aprendizaje de la lectura. Adquirir y aprender todas esas habilidades requiere un gran esfuerzo y una rutina diaria importante. De manera que si no se empieza cuando son muy pequeños, a partir de los 8/9 años será difícil que hayan adquirido la técnica suficiente para disfrutar con ello y querer seguir aprendiendo. Por eso, las escuelas de música recomiendan que los niños empiecen a tocar un instrumento a partir de los 2/3 años. La gran mayoría de los que empiezan de forma precoz acaban sus estudios musicales y son niños altamente disciplinados que se esfuerzan en lograr sus objetivos. Los demás, aproximadamente entre los 8/10 años lo dejan, porque es entonces cuando se requiere un mayor esfuerzo y el niño tiene otras distracciones que le dificultan la

concentración. La motivación siempre aparece más tarde. Fijaos en todos los grandes músicos o deportistas, la mayoría fueron niños que empezaron muy pequeños. Aprendieron a utilizar la raqueta, el kart o el piano casi antes que a hablar correctamente.

La lectura también puede ser un ejemplo muy ilustrativo. Los niños han de empezar a leer alrededor de los 5 años; previamente hay todo un aprendizaje silábico o fonético según la metodología que se utilice. Y más o menos tardan un año en soltarse a leer seguido todo tipo de letras. Pero ¿qué pasaría si no aprendieran a leer a esa edad? Los que quieren hacerlo en la adolescencia o de adultos aprenden de forma muy rudimentaria y les cuesta un esfuerzo inmenso, comparado con la facilidad de los niños de 5 años.

Excepciones. Cuándo no se ha de reñir a un niño

- Cuando está enfermo. Hay niños que en esta circunstancia están extrañamente calmados y otros, sin embargo, se vuelven más irritables.
- Cuando no ha tenido mala intención, lo ha hecho sin querer o no lo ha hecho a propósito.
- Cuando está muy asustado y arrepentido de su comportamiento.
- Cuando existen dudas sobre quién ha hecho la travesura. En este caso, es necesario castigar a todos para evitar culpabilidades o que siempre haya alguno que se salve. De lo contrario, se generan celos o enfrentamientos entre hermanos o compañeros.
- Cuando se produzcan acontecimientos extraordinarios, como cambios familiares, de escuela, de amigos, separaciones, divorcios, enfermedades, duelos, pérdidas o acontecimientos que lo impacten emocionalmente.
- Cuando ya lo hayas castigado por el mismo motivo. No es recomendable castigar al niño dos veces por la misma falta.
- Cuando está cansado, tiene sueño o hambre. En estas situaciones, los niños no responden a nada y por cualquier tontería tienen un berrinche de órdago. Si adaptáis el horario a sus biorritmos, seguro que se portarán muchísimo mejor y os ahorraréis muchos conflictos.
- Cuando es algo que ha hecho cuando vosotros no estabais. Si se porta mal en el colegio, con la canguro o los abuelos, son ellos los que lo deben castigar. No es recomendable trasladar los castigos de lugar o personas; cada cual ha de ser responsable de su autoridad.

Educarlos pensando en su futuro

A la hora de educar, nuestra meta como padres no es sólo actuar en la forma, sino llegar al contenido. Hemos de conseguir no sólo que nos obedezcan, sino que aprendan a portarse bien, que sepan actuar de forma adecuada para que vayan elaborando un criterio propio y una escala de valores que les permita funcionar en sociedad sin problemas.

Educar es un proyecto a largo plazo: lo que sembramos en ellos de niños dará sus frutos en la adolescencia. Por eso, cuando nuestros pequeños nos hacen enfadar, hemos de tener claro qué queremos conseguir y siempre evitaremos improvisar. Los niños

suelen repetir sus comportamientos, así que con un poco de observación será fácil que no nos sorprendan y podremos anticiparnos a ellos para evitar conflictos mayores.

De la misma forma que pensamos y nos tomamos nuestro tiempo para decidir qué actividades extraescolares harán, si les apuntamos a tenis, a ballet, a inglés o a informática, si les llevamos a la guardería o les ponemos un canguro, también es importante planificar cómo les queremos educar en casa.

Los castigos modernos o consecuencias educativas tienen el claro objetivo de enseñar al niño lo que está bien y lo que está mal para que así aprenda a comportarse. Por lo tanto, las consecuencias o correctivos han de ser constructivos, nunca destructivos. En ese sentido, hemos de evitar a toda costa reñirlos cuando hemos perdido los nervios o estamos muy enfadados, porque entonces seguro que no aplicamos la corrección adecuada a la situación.

Una consecuencia educativa tiene que ser...

- **Disuasoria.** Ha de conseguir que al niño se le pasen las ganas de repetir la conducta negativa o inadecuada.
- **Adecuada a la edad,** circunstancias y travesura del niño.
- **Fácil de llevar a cabo.** Por ejemplo, no le digamos al niño que no lo llevaremos al cumpleaños de su mejor amigo o amiga, si no vamos a ser capaces de cumplirlo.
- **Pedagógica.** Ha de tener moraleja; es decir, que le ha de servir al niño para aprender algo.
- **Poco habitual.** No podemos tener a un niño todo el día castigado. Para que sean efectivos, los castigos modernos o consecuencias educativas hay que reservarlas para situaciones fuera de lo normal. Cuando en una casa todo está prohibido o todo es «no», el niño se inmuniza y no hace caso a nada.

Conflictos habituales, soluciones efectivas



La primera reflexión que vamos a hacer antes de entrar en detalle es que actualmente los padres vamos muy estresados y compartimos poco tiempo de calidad con los niños. Llegamos a casa después de una larga jornada laboral, a tiempo para deberes, bañeras y cenas cronometradas porque hay que meter a los niños en la cama a una hora determinada. No suelen ser, precisamente, momentos de tranquilidad. Es importante tenerlo en cuenta, porque, a menudo, nuestros hijos lo único que quieren es captar nuestra atención y que lo dejemos todo para estar pendientes de ellos.

Si lo pensamos un poco, veremos que muchas veces les prestamos toda nuestra atención únicamente cuando hacen alguna travesura, porque si están tranquilos y se portan bien aprovechamos para hacer mil cosas que tenemos pendientes. Así que no es de extrañar que nuestros pequeños, que no tienen un pelo de tontos, hayan descubierto una forma de tenernos en jaque. Saben perfectamente qué es lo que nos saca de quicio y cuál es el mejor momento para montar una bronca en casa. De este modo consiguen lo que quieren; es decir, nuestra atención, aunque sea negativa. Obviamente, en el momento del enfado, la atención de los padres se centra en los hijos.

Os voy a explicar el caso de un niño de 9 años, Pablo, cuyos padres estaban separados hacía ya tiempo. El padre viajaba mucho y la madre trabajaba en una tienda mañana y tarde, con lo que el niño pasaba muchas horas solo o con canguros. Pero un día descubrió por casualidad la manera de lograr que sus padres lo dejaran todo y fueran al colegio a verlo..., y a hablar de él.

Pablo empezó a hacer trastadas, travesuras, gamberradas..., cada vez más fuertes hasta que consiguió que la dirección del colegio llamara a sus padres para una reunión de urgencia sobre su hijo. Así logró que su padre, su madre y él estuvieran juntos en una reunión y después se fueran a comer juntos los tres, aunque fuera para sermonearlo. Moraleja: con su mal comportamiento, había conseguido reunir a sus padres y estar juntos los tres.

A Pablo le daba igual que le estuvieran echando un rapapolvo; se sentía feliz porque estaba con sus padres y ellos habían venido por él. Ahora sabía perfectamente que a sus padres les importaba lo que le pasara a él. ¡Menudo triunfo! Pablo había aprendido cuál era la forma de llamar la atención de sus padres y de que dejaran de lado todo lo demás para estar a su lado. Así que, de manera incomprensible para sus desconcertados padres, ese tipo de situación se volvió a repetir, pero cada vez con comportamientos más llamativos y gamberradas peores.

Para romper el círculo vicioso, se les aconsejó que hicieran lo que buscaba el niño sin necesidad de que tuviera que llamar la atención de mala manera. Es decir, se les propuso que una o dos veces al mes fueran juntos los tres a merendar o a comer, para

hablar de Pablo y que él fuera el centro de interés. Al empezar a ponerlo en práctica, el niño se relajó, se sintió importante para sus padres y, de forma paralela, empezaron a disminuir sus malos comportamientos.

La estrategia de la doble alternativa

Ésta es una técnica muy extendida en psicología sistémica, que descubrió el psicólogo M. Erickson, de la escuela de Palo Alto, de la Universidad de California. Se llama «ilusión de la doble alternativa». Paul Watzlawick y el equipo de Giorgio Nardone, también psicólogos, la adaptaron para utilizarla terapéuticamente. Pensada para niños ya mayores, entre 5 y 16 años, que reivindican su personalidad y criterio, esta técnica funciona de forma altamente efectiva.

Imaginemos una situación cotidiana: la pelea entre padre o madre e hijo para que éste se levante del sillón y se ponga a estudiar o a hacer los deberes. Normalmente, después de un tiempo prudencial en que el padre o la madre espera que sea el hijo el que decida levantarse y ponerse a estudiar, le empezamos a avisar: «Venga, ya es hora de que te pongas a estudiar.» Primero se lo decimos en tono cordial y, al rato, empezamos a perder la paciencia.

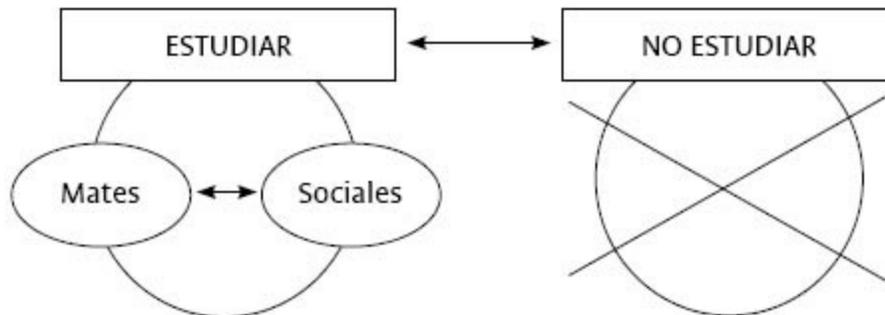
Sin embargo, la reacción del hijo o hija (a partir de 11 años en adelante) es de rebote: «¡Déjame! ¡Yo ya sé cuándo tengo que estudiar!», «¡No te metas en mi vida!», «¡Lo haré a mi manera!» y otras contestaciones similares. Desgraciadamente, lo único que conseguimos es que el niño o niña no estudie y que reine la tensión en nuestro ambiente familiar.

Con la técnica de la ilusión de la doble alternativa, no vamos a entrar en disputas sobre si estudia o no, tal como vemos en el diagrama de la página 94, sino que se trata de que nos diga qué va a estudiar primero, si matemáticas o sociales, por ejemplo. En este caso, el padre o madre le plantean una elección libre a su hijo: «¿Por dónde quieres empezar?, ¿qué vas a estudiar primero, matemáticas o sociales?»

La ilusión de tener una alternativa se oculta, en este caso, bajo la palabra «primero», ya que la elección se centra no en si estudia o no, ya que tal opción ni siquiera se menciona, sino en cuál de los dos trabajos o deberes (que tenía que hacer de todas formas) prefiere hacer primero. De esta forma se consigue que el niño no se sienta presionado, sino valorado, porque le dejamos elegir libremente la mejor opción para él. Su respuesta siempre es positiva.

Los padres pueden hacer una hábil aplicación de la ilusión de alternativas para superar muchas de las dificultades típicas y de las «luchas de poder» o pulsos que surgen con los hijos para ver si se salen con la suya. Podemos decir: «¿Prefieres desayunar y tomarte un solo vaso de leche, o tomarte dos vasos de leche a la hora de merendar? Tú decides.» Con esta elección se da por supuesto que la leche se la va a beber; lo que le dejamos decidir es si toma un vaso ahora o dos vasos después. Otro ejemplo: «¿A qué

hora cerramos la luz, a las 8.30 h o a las 8.45 h?» Mediante esta doble alternativa se presupone que a esa hora (entre las 8.30 h y las 8.45 h máximo) ya estará en la cama para decidir cuándo le apagamos la luz.



Este tipo de técnicas es más complicado de utilizar cuando el adolescente tiene más de 17 años. En este caso hay que ser más hábil ofreciendo alternativas, pero, si se hace bien, también funciona. Eso se debe a que la ilusión bloquea la función crítica y analítica del hemisferio cerebral izquierdo.

Al ofrecerle nuevas perspectivas al niño o niña, se produce una reestructuración de su pensamiento gracias a la cual podemos hallar modernas soluciones a los problemas cotidianos que surgen en la convivencia. Siguiendo con el ejemplo de los deberes o estudios, vamos a hablar de un problema típico de esta época. A los chavales de hoy en día les cuesta mucho concentrarse cuando están de exámenes. Intentan, sin éxito, concentrarse a fuerza de voluntad, y esa tortura que ellos mismos se imponen a veces se prolonga hasta muy tarde. Al final, consiguen estudiar a última hora durante una hora más o menos. Pero se pasan toda la tarde, o todo el domingo, como alma en pena con el yugo del «tengo que estudiar, tengo que estudiar...».

En general se consigue un cambio cualitativo muy importante con adolescentes si les planteamos que dedicarán sólo una hora y media a sus estudios cuando regresen del instituto. El resto de la tarde, y especialmente de la noche, estará prohibido estudiar. Ésta es una estrategia de reestructuración de pensamiento que consigue desviar el enfrentamiento que genera la oposición al estudio y la convierte en oposición al tiempo libre.

Por el contrario, si los padres ponemos el acento en que dejen de estudiar a una hora determinada, porque hay que cenar en familia y acostarse pronto, veréis como no conseguís sacar a vuestro hijo de la mesa de estudio para que venga a cenar. Además, se enfadará con vosotros por ser tan poco solidarios de no tener en cuenta sus estudios a la hora de organizar las cenas.

Voy a ilustrar otro tipo de alternativa de ilusión reforzada con reestructuración, con un ejemplo real de una niña de 5 años, Elena, que seguía chupándose el pulgar a todas horas. Cuando los padres acudieron a la consulta con la niña, la solución fue explicarle a

Elena que estaba cometiendo una grave injusticia... con el resto de sus dedos. Le dijimos que todo el mundo tiene derechos y que sus nueve dedos restantes también tenían que ser atendidos.

Llegados a este punto, los padres estaban desconcertados, pero habíamos conseguido captar la atención de la pequeña, que nos miraba preocupada. Elena nos preguntó qué podía hacer para contentar a todos sus dedos. Entonces, con voz muy grave y muy serios, le dijimos: «A partir de ahora tendrás que chuparte todos los dedos de la misma forma y durante el mismo tiempo para que todos tengan los mismos derechos. Para hacerlo bien, mamá o papá contarán el tiempo, 30 segundos, que estás con cada uno.» La pequeña asentía con la cabeza, mirándose los dedos de la mano. Acabé diciéndole: «Lo has de hacer muy bien para que ninguno se enfade. Si chupas el dedo gordo, los has de chupar todos. Pero si no lo chupas, no tienes que chupar ninguno para que no se enfaden.»

En este último punto se encuentra la ilusión de la doble alternativa: la niña tiene la posibilidad de chuparse el dedo, pero entonces se los ha de chupar todos; a la vez, también puede no hacerlo, vigilando entonces de no chuparse ninguno. Con esta estrategia hemos conseguido convertir una costumbre placentera en un dilema costoso y que se convierte en un deber, una obligación y una carga, porque además los padres están vigilando que se los chupe todos. Teniendo la posibilidad de dejar de hacerlo, la niña, por su propia decisión, bloquea las demás opciones que no conseguían otra cosa que alargar el problema.

Estrategias de doble alternativa

<i>Se le avisa tres veces, con una actitud de control e indiferencia...</i>		La estrategia de la doble alternativa: El niño/a elige entre dos alternativas. Como no es una imposición, lo cumple seguro.
<i>Para comer</i>		Se le retira el plato con la cena y se guarda en el congelador. Si al cabo del rato aparece con hambre, se le da un vaso de leche o un yogur.
<i>Para dormir</i>	Si no viene	Se pacta la hora de apagar la luz mientras lo/la llevamos a la cama. Le leemos un cuento y le prometemos que iremos a taparlo/la por la noche y que les dejaremos algo (un osito, un lazo, un muñeco, un cochecito...) para que sepan que hemos estado.
<i>Para ducharse</i>		Si no se ducha, no hay ropa limpia.
<i>Para vestirse</i>		Pactamos con él o ella que un día del fin de semana elegirá la ropa que se pondrá. Entre semana, lo decidirán los padres, o irá al cole en pijama.

Faltas de respeto: prioridad educativa

En mi opinión, uno de los puntos clave desde el enfoque educativo de un niño son las faltas de respeto. Los hábitos, las rutinas, la obediencia, todo es importante, pero si no hay respeto el resto se desmorona. El respeto viene a ser el cemento que une todas las piezas de una familia, de sus vínculos afectivos y con el que se construye personas con

criterio y valores. Sin embargo, los niños no tienen un sentido del respeto innato, desde el nacimiento, sino que lo van adquiriendo con las experiencias vitales y, como padres, también se lo hemos de enseñar.

Muchos conflictos se pueden superar, pero el respeto es absolutamente innegociable. Podemos permitir que un niño de 2 años salte encima del sofá o pinte las paredes, pero lo que nunca hay que dejar es que un niño pequeño llame «tonta» a su madre, aunque no sepa lo que quiere decir. Ya sabemos que no entiende su significado, pero si la primera vez que lo dice no le explicamos que es una palabra «fea» y que no se dice, el niño la seguirá diciendo.

No se puede tolerar bajo ningún concepto que un niño trate con desprecio a sus padres o a sus abuelos, que les hable mal o les conteste peor, les dé patadas, les muerda o los insulte por muy pequeño que sea. Si no se cortan de raíz estos comportamientos, que seguro aprendieron en la escuela o en el parque, aumentarán progresivamente. Así que no los dejemos escapar y atajemos rápidamente cualquier indicio de falta de respeto.

El mejor modo de prevenir las faltas de respeto es poner límites claros sobre los temas o asuntos que son innegociables. Desde muy pequeños, los niños han de aprender que en casa hay cosas que no se negocian ni se pactan. Sí hay temas sobre los cuales se pueden llegar a acuerdos entre padres e hijos, y también existen las excepciones, pero hay otros absolutamente innegociables, como es el respeto.

Mantener el respeto en las aulas también es imprescindible. Veamos el caso de un chico de 12 años que cursaba 2.º de ESO y que tenía la costumbre de interrumpir las explicaciones del profesor con sus continuas bromas y distracciones. Los profesores solían castigarlo enviándolo a la biblioteca o al lavabo, lugares donde permanecía apenas unos minutos; en seguida se escapaba y revolucionaba al resto de los estudiantes.

Finalmente se recurrió a encerrarlo con llave, pero el remedio fue peor, ya que entonces se dedicaba a aporrear la puerta con todas sus fuerzas. Todo el colegio estaba pendiente de sus travesuras. Las amenazas y persuasiones también fracasaban. Su actitud retadora y desafiante descolocaba a los profesores, que se sentían completamente desarmados.

En el colegio se empezaron a plantear si el chico tenía problemas psicológicos y recurrieron a nuestro centro de terapia. Después de estudiar la situación y comprobar la dinámica que se había establecido en el colegio así como los mecanismos inconscientes que estaban dirigiendo la conducta de nuestro protagonista, propusimos una estratagema en el claustro de profesores, parecida a la del caballo de Troya.

Una vez obtenida su aprobación, reunimos a los compañeros de clase y les explicamos lo siguiente. Les propusimos hacer una competición para ver quién era capaz de calcular por adelantado el tiempo que el alumno alborotador estaría pateando la puerta de la biblioteca. El que hiciera el cálculo más próximo a la realidad obtendría un sobresaliente en matemáticas.

Lo que se esperaba que ocurriera no tardó en producirse. Uno de sus amigos se escabulló para advertirle y compincharse con él. Le dijo: «Oye, continúa golpeando la puerta ocho minutos más para que pueda ganar la nota.» Inmediatamente, dejaron de oírse los golpes. Quedó claro entonces que el chico no tenía ningún problema, actuaba de forma impulsiva llevando la contraria como un mecanismo automático. Al obligarlo a golpear la puerta y además para beneficio de los demás, su oposición cesó de repente. Había perdido la batalla, y salió cabizbajo y asumiendo su derrota, pero muy enfadado con su amigo. Eso posteriormente se pudo reconducir, pero ya habíamos conseguido romper el círculo vicioso.

Rabietas y pataletas

Algunos padres describen estos episodios de descontrol infantil de la siguiente manera: «De repente al niño se le cruza un cable, sin venir a cuento, y te monta una de campeonato.» Cuando eso sucede, normalmente los padres se quedan descolocados y no saben qué hacer, así que van probando diferentes estrategias, desorientando todavía más al pequeño.

Normalmente, este tipo de comportamientos es típico de la etapa que se conoce como «la pequeña adolescencia», período que abarca desde los 2,5 a los 4,5 años aproximadamente y que varía en función de la maduración y circunstancias del niño. Se la denomina «pequeña adolescencia» porque reúne características similares a las de la adolescencia.

Se trata de un momento evolutivo en que el bebé deja de serlo y se convierte en un niño autónomo, ya anda, empieza a hablar, ya come de todo, deja los pañales, el chupete..., y, a la vez que gana independencia, aumenta su rebeldía. Su respuesta preferida es «no», llevan la contraria por sistema y todo es un problema colosal. Es su manera de reafirmar su personalidad, en oposición a la del adulto. Es su peculiar forma de cortar el cordón umbilical. Conozcámoslos mejor antes de ponernos manos a la obra con ellos. Veamos cómo reaccionan los niños de esta edad y cuáles son sus puntos débiles.

- **Son muy impacientes**, lo quieren todo ¡ya!, y si no consiguen lo que quieren, se ponen a llorar seguidamente. Todavía no están preparados neurológicamente para autocontrolarse. No han aprendido a tolerar las frustraciones que empiezan a experimentar cuando las cosas no salen como quieren. Además, precisan mucha, mucha atención y ¡son inagotables!
- **Son impulsivos**, no saben anticipar, ni imaginarse qué va a pasar. Cuando tienen ganas de hacer algo, lo hacen sin más. No han adquirido el sentido de peligro.
- **Su memoria todavía es limitada** y hay que repetirles las cosas varias veces para que puedan aprenderlas.

- **Su lenguaje es todavía poco elaborado, lo que les impide comprender cuestiones abstractas o complicadas.** Realmente hace poco tiempo que hablan o elaboran frases. A esta edad suelen entender lo que es una promesa, hasta que se cumple, y también palabras abstractas como «después», «ahora», «esto», «lo otro»..., pero no siempre; depende de la evolución y edad concreta de cada niño. Así que tenemos que vigilar la forma en la que le hablamos porque podemos confundirlo.

Imaginad que le decimos a un niño de 3 años: «No, ahora no... Te daré el caramelo después.» Nosotros estamos convencidos de que le hemos dicho que sí, sólo que más tarde; sin embargo, el niño se pone a llorar estrepitosamente porque ha entendido que no se lo vamos a dar.

Hemos dicho la palabra «no» dos veces y la palabra «después», que todavía no entiende, ya que a esa edad aún no acaban de tener orientación temporal y les da igual dos horas que dos días. Podemos adecuar esa misma frase de manera que ambas partes, padres e hijos, entendamos lo mismo. Por ejemplo: «Sí, te daré el caramelo a la hora de merendar», que es una frase mucho más concreta que pueden entender. Así les ayudamos a esperar ese momento (en este caso, el de la merienda) que ya conocen.

- **Se suelen bloquear cuando tienen diversidad de opciones.** En ese caso no saben lo que quieren; primero piden una cosa y al cabo de 5 minutos, la contraria.
- **No se orientan ni en el espacio ni en el tiempo,** por lo que no saben jugar esperando turnos; no pueden prever que luego les tocará a ellos. Tampoco se pueden hacer un plano mental imaginario de la casa para saber desde dónde les hablamos si no ven dónde estamos, por eso lloran aunque nos estén oyendo.

Los niños pequeños no son lógicos, ni constantes, se cansan de todo y varían en sus gustos o en sus aficiones sin ningún motivo aparente.

Hemos de tener claro también que a estas edades no funcionan los razonamientos, los pactos o las amenazas; su desarrollo madurativo aún no los admite. Lo que sí funciona son los límites claros, las rutinas bien establecidas y el control paterno.

Los berrinches se pueden desencadenar en cualquier momento y lugar; suelen ser impredecibles. Sin embargo, si nuestro hijo o hija está cansado, se siente presionado, tiene sueño o hambre será mucho más proclive a montar una pataleta. Así que conviene evitar esas situaciones límite.

Hay niños más propensos que otros a tener berrinches. Depende del aguante emocional que tenga cada uno. A veces estallan cuando les dices que no, otras cuando algo no les sale como esperaban y otras porque ya no pueden más de cansancio, hambre, sueño o simplemente están hartos de una determinada situación.

El cansancio, el hambre y el sueño suelen ser causas directas de berrinches y pataletas. Otro factor muy decisivo es que el niño/a se sienta presionado psicológicamente.

Todos los padres nos hemos tenido que enfrentar alguna vez a una pataleta. Por ejemplo, el día en que tenemos visitas y estamos nerviosos por quedar bien y vean lo bien educado que está nuestro hijo. Motivados por esa presión, no dejamos de repetir al niño o niña: «Pórtate bien. No hagas el tonto. Sobre todo sé educado», etcétera. ¿Adivináis qué suele pasar? Pues que el niño se porta peor que nunca. Percibe vuestro nerviosismo, se le contagia el estrés y hace todas las tonterías del mundo, desconcertando a todos. Sin embargo, cuando quedamos con amigos o personas de confianza con las que estamos relajados y tranquilos, no pasa nada y el niño se porta de maravilla.

Pero ¿qué hacer ante un berrinche? Cuando el niño pierde los papeles por una pataleta, se encuentra invadido por sentimientos de ira y enfado. Su comportamiento se descontrola y se suele tirar al suelo, patalea, llora desconsoladamente o le pega a todo lo que se le pone por delante. En este momento, no responde a órdenes ni razonamientos, ni siquiera nos oye.

Ante ese comportamiento, se pueden aplicar dos tipos de estrategias:

- **Maniobra de contención.** Hay niños que necesitan notar la seguridad de los brazos del padre o la madre para relajarse y calmarse. Esta estrategia consiste en abrazarlos con fuerza, con el niño de espaldas a la persona que lo abraza para que no pueda agredirla o darle patadas. No se le ha de hablar, sólo abrazarlo fuertemente (de espaldas) para transmitirle seguridad.
- **Táctica de la indiferencia.** Otros niños no dejan ni que nos acerquemos y hay que dejarlos solos hasta que se calmen. Si nuestro hijo o hija no quiere que lo toquemos, lo dejamos donde está y todos los demás nos vamos a otras habitaciones.

Con estas estrategias repetidas, el niño aprende que no consigue lo que quiere y acaba cambiando su comportamiento inadecuado para buscar otra forma de llamar la atención. Por eso es importante que lo dejemos solo en ese momento y, sobre todo, que no intentemos hablar con él o ella, ni siquiera para sermonearlo, porque es una manera de captar nuestra atención y eso haría aumentar la frecuencia de pataletas.

En ese momento, cuando ha pasado un tiempo prudencial en que notamos un cambio en el llanto, probablemente un quejido entrecortado, podremos ir a hablar con él o ella. Entonces le explicaremos qué ha pasado y por qué no hemos cedido a hacer lo que él o ella quería. También le daremos la opción de pedir perdón, comprometiéndose a

que no lo volverá a repetir. Le diremos que nosotros ya sabemos que ha sido sin querer, que confiamos en su palabra y que lo queremos mucho; de esta manera contraemos un compromiso moral con él o ella de forma casi inconsciente por su parte.

Cuando alguien confía en ti y da por supuesto que tu actitud o comportamiento ha sido sin querer, de forma automática y casi involuntaria nos vemos inducidos a no defraudarle.

Vamos a poner un ejemplo práctico y típico: una tarde de compras en el supermercado, el niño está cansado y empieza a pedir un chupa-chups. Tú sabes que no se lo puedes dar porque luego no cenará, pero también estás cansada y no tienes claro cómo va a reaccionar tu hijo.

La primera vez que te lo pide le dices que no, no demasiado convencida. La segunda, sueltas un no menos convincente. El niño empieza a patalear, así que al final decides dárselo para que se calle y evitar conflictos mayores; estás en el súper, deseando llegar a casa, y no tienes ganas de líos.

Al llegar a casa, pasa lo que ya sabías: el niño tiene sueño y, como se ha comido el caramelo, no tiene hambre y se va a dormir sin cenar. Así que te vas autoconvenciendo de que la próxima vez no cederás, que no es bueno para el niño.

De pronto, otro día te encuentras en la misma situación: estás en una tienda de comestibles y el niño te empieza a pedir un caramelo. Pero, esta vez, tu convicción es firme y tu forma de decir que no cambia. Le dices al niño «No, no hay caramelo» de forma segura y tajante. Tu hijo nota rápidamente el cambio, pero lo vuelve a intentar. Convencida de lo que has de hacer, le vuelves a repetir al niño: «Te digo que no y es mi última palabra.» Lo has dicho de forma totalmente innegociable mediante el tono de voz, la mirada y el gesto. De forma «mágica», el niño deja de pedirlo y se pone a jugar con otra cosa.

Moraleja: Cuando cedemos a los caprichos o pataletas de los niños les estamos mostrando nuestra debilidad y ellos se aprovechan. Es decir, aprenden que con los berrinches siempre consiguen lo que quieren, y éstos aumentan. Así pues, hemos de mostrarnos firmes y decididos, demostrarles que hay cosas innegociables entre padres e hijos. Se trata de un pulso que los padres hemos de ganar siempre.

Vuestra actitud es la clave del éxito para que desaparezcan los comportamientos inadecuados de nuestros hijos.

¡Hay que repetirles las cosas mil veces!

Ésta es una situación muy habitual en todas las familias donde hay hijos. La mayoría de padres se quejan de que sus hijos no les hacen caso, de que hay que repetirles las cosas mil veces y que al final se acaban enfadando. Para muchos padres, cada día es una pelea continua para que se vistan, desayunen, se duchen, vayan a la cama, hagan los deberes o acudan a cenar. Este tipo de actitud se da a todas las edades, desde niños a adolescentes.

Como ya hemos dicho, hemos de diferenciar entre los comportamientos que queremos que desaparezcan y los que queremos fomentar, ya que nuestra actuación será diferente. Cuando queremos disuadir a nuestros hijos de que repitan actitudes que no son de recibo, aplicaremos consecuencias negativas. Cuando lo que queremos es promover comportamientos responsables, utilizaremos consecuencias positivas.

En este caso, queremos fomentar que hagan los deberes, que se duchen, que dejen de hacer el tonto con la comida; en definitiva, que empiecen a ser autónomos y que no les tengamos que avisar más de tres veces para que cumplan con sus obligaciones.

Método

Educar en la realidad → Enseñar las consecuencias de los actos

- Aplicaremos consecuencias positivas si queremos que la conducta se repita.
- Pondremos consecuencias disuasorias a un determinado comportamiento si queremos que dejen de hacerlo.

¡A la mesa!

Vamos a empezar a trabajar el tema del célebre aviso de que es la hora de cenar, tantas veces desapercibido por nuestros hijos. En esos momentos, la mayoría de los niños parece que estén abducidos por la tele, el ordenador o los juegos y no se levantan para cenar hasta que los padres se enfadan.

Con nuestra técnica la rutina variará de forma muy sutil. Durante el fin de semana, se tendrá una charla informativa con los hijos explicándoles los cambios en las normas de casa. Les diremos algo así: «A partir de ahora, los papás, que estaban ya cansados de tanto repetir las cosas y de enfadarse, no se van a enfadar más. Como ya sois mayores (a partir de 5 o 6 años), sólo os vamos a avisar tres veces para cenar. Si no venís, entenderemos que no tenéis hambre y guardaremos la comida, y después de jugar os iréis a la cama.»

Los niños os escucharán sin dar crédito a vuestras palabras y, al llegar la hora de cenar, actuarán como siempre, sin hacer caso. Pero su sorpresa será cuando de repente tengan hambre, vayan a la cocina y lo encuentren todo recogido, la luz apagada y vosotros a punto de ir a la cama. Probablemente se pondrán a llorar diciendo que tienen mucha hambre y que no se pueden ir a dormir sin cenar.

Vosotros los miraréis sorprendidos y les diréis más o menos: «Pero si os hemos llamado tres veces y no habéis venido... Ya os lo habíamos avisado. Qué pena, ahora ya no hay nada para comer. Papá y mamá se lo han comido todo, estaba buenísimo. Mamá ha hecho unas croquetas para chuparse los dedos y lo que ha sobrado lo hemos congelado, ¿veis? Vaya, pues ahora lo único que podéis tomar es un vaso de leche con cacao...» Vuestra actitud ha de ser de ingenuidad, de que realmente creéis que no tenían hambre y que por eso no han venido a cenar. No os enfadéis con ellos ni nada por el estilo, simplemente habéis de dejarles pasar una noche con un poquito de hambre, para que comprueben que a vosotros os es indiferente si comen o no, y que se ha acabado hacer turnos interminables de comidas según sus caprichos. Y, sobre todo, dejad de preguntarles «¿Qué queréis hoy para cenar?», como si vuestra casa fuera un restaurante.

También hay que ser realistas y tener en cuenta que a un niño pequeño de menos de 5 años no se le puede pedir que esté más de 15 minutos sentado a la mesa. Si ha acabado y pregunta si se puede levantar, le tenéis que decir que sí. Es importante no convertir la hora de comer en un suplicio o en una fuente de ansiedad; por el contrario, ha de ser un momento relajado y lúdico para toda la familia.

Si conseguís eliminar, o disimular, la carga emocional, los resultados de esta técnica son espectaculares y duraderos. Simplemente se trata de que los niños acaben regulando por sí mismos una conducta de subsistencia —la de comer—; por tanto, ésta es de las estrategias que tienen mejor resultado. Si el niño o niña capta que a vosotros os ha dejado de importar si come o no come, empieza a espabilarse para no quedarse con hambre. Mientras vuestro hijo o hija detecte que a papá o a mamá le angustia que él o ella «pase hambre», os manipulará y os hará chantaje emocional con la comida. Recordad, vuestra actitud es la clave del éxito.

Los deberes

Éste es otro de los caballos de batalla habituales en las familias. Los niños nunca encuentran tiempo para hacer los deberes y suelen hacerlos tarde y mal. Es importante tener claro, no obstante, que los padres no hemos de hacer de profesor particular. Les podemos solucionar dudas, enseñar cómo se hace un esquema o cómo se estudia, pero nuestro deber principal consiste en habituarles a tener un tiempo de estudio diario, en su mesa, sin distracciones.

Los padres hemos de establecer una rutina con los niños cuando son pequeños: llegar a casa, merendar en la cocina y sentarse a la mesa de su habitación a hacer los deberes, organizar la agenda y prepararse lo del día siguiente. El tiempo aproximado de estudio o deberes es de 1/2 hora para los más pequeños y de 1 hora o 1 hora y 1/2 para los mayores. Después de ese momento, estará prohibido estudiar, hacer deberes, trabajos o demás tareas escolares.

Por otra parte, si alguna vez ocurre que el niño se ha olvidado de hacer algo que ha de entregar al día siguiente y se acuerda a las 9.00 h de la noche, hora de acostarse, nuestra respuesta será: «No te preocupes, ahora te vas a dormir y mañana a las 6.00 h de la mañana te levanto y lo haces tranquilamente, que estarás más despejado; ahora ya estás cansado.» Y, obviamente, así hay que hacerlo, aunque nos cueste el madrugón.

Esta técnica es infalible. Cuando los niños ven que, si se olvidan algo, los despiertas a las 6.00 h de la mañana de forma invariable, dejan de tener olvidos respecto a los deberes y estudios, y se preocupan de hacerlos a la hora que toca para evitarse el madrugón. Normalmente no lo repiten más de dos o tres veces. Se trata de una consecuencia disuasoria que tiene un éxito total. Si son pequeños y es la primera vez que les pasa, se les puede advertir una vez y ponerlo en práctica la siguiente vez que ocurra.

Conducta: no hago los deberes cuando toca. **Consecuencia:** me despertarán a las 6.00 h de la mañana para acabarlos.

¡A la ducha!

Ésta es también otra pelea diaria. Muchos niños nunca encuentran el momento de ducharse o les da pereza. Pero ¿qué pasa si no encuentran ropa limpia que ponerse al día siguiente? En este caso, las cosas cambian porque normalmente no les gusta ir sucios o repetir ropa. Ésta será nuestra estrategia: si no se duchan, no hay ropa limpia. Como en las técnicas anteriores, no habrá enfados ni discusiones por nuestra parte. La actitud de los padres será: «Si tú quieres ir sucio, porque no te duchas, a mí me da igual, pero no te voy a poner ropa limpia.» Como en los casos anteriores, se trata simplemente de enseñarles que su actitud tiene una consecuencia. Ocurrirá lo mismo si dejan la ropa en el suelo, que no se lavará. Por el contrario, si la dejan en su sitio, por ejemplo en el cesto de la ropa sucia, se lavará.

Vestirse solos y otros problemas con la ropa

A veces, vestir a un niño puede resultar complicado: lo quieren hacer solos, elegir qué se ponen o simplemente te llevan la contraria. Por otro lado, independientemente de que tu hijo pequeño tenga opinión propia o no sobre la ropa que quiere ponerse, la pregunta «¿Qué te vas a poner hoy?» no es adecuada para un niño pequeño ni tampoco para uno mayor, ya que no es más que una fuente de problemas.

Si tu hija de tres años no te deja ponerle los pantalones, piensas que prefiere otra prenda y lo pruebas con un vestido, luego con otra cosa y al final se te escapa en camiseta por la casa. Lo que quiere es retarte y jugar contigo; no es un problema del vestido, es una cuestión de independencia y de control.

La solución no consiste en ofrecer alternativas: si no te quieres poner los tejanos, ponte la falda y si no, el chándal, etcétera. La posibilidad de escoger siempre genera inseguridad en los niños. Así que, por parte de los padres, lo mejor es asumir el control

de la situación y escoger lo más adecuado, porque los niños no saben si ese día hace frío o calor ni las actividades que van a realizar.

Éste es nuestro plan. En primer lugar, jugaréis a que los días de colegio la ropa la escoge mamá o papá. Durante los fines de semana, el niño o niña tendrá un día en el que podrá escoger su ropa si el resto de la semana se ha portado bien. En segundo lugar, dejaremos juntos la ropa preparada por la noche, de forma que el niño se implique en la preparación. A la vez, se le explica que, por la mañana, cuando papá (o mamá) le despierte, se aseará y después tendrá que vestirse solo mientras mamá (o papá) le prepara el desayuno. Y, en tercer lugar, también se le dice que si lo hace muy despacio o no le da tiempo, es igual, que tal como esté nos lo llevaremos al *cole*, porque es más importante no llegar tarde que ir en pijama al colegio.

Cuando son adolescentes, vuelve a surgir el problema de la ropa, aunque bajo otro aspecto. Es importante tener en cuenta, continuando con el símil del capitán, que, bajo ningún concepto y por ningún motivo, nos pondremos a discutir con nuestro hijo, y mucho menos si es un adolescente: los padres somos los que estamos al mando. **Así que nosotros le damos la consigna, que es la última palabra, y salimos de su vista para que no nos pueda replicar. Después esperamos como si nada, a ver cómo reacciona.**

La «consigna» puede haber sido, por ejemplo: «Si vienes con nosotros a casa de los abuelos, te has de poner esta falda y esta blusa. Si no, no vienes. Tú misma.» Y no discutimos con nuestra hija, porque no hay discusión al respecto; es un asunto innegociable. Mientras se dicen estas frases, es importante no perder el control visual y cerrar la puerta detrás de ti. Si tu hija está sentada y tú de pie, mejor.

Os sorprenderá comprobar que, al cabo de un buen rato de oírla rechistar y protestar, en plan «No hay derecho...», «No soy una niña pequeña...», tu hija saldrá de su cuarto vestida tal y como le has dicho. En ese momento es muy importante morderse la lengua y no decir nada; es decir, continuar con la rutina como si no hubiese pasado nada: todos al coche y a casa de los abuelos. Después, de vuelta en casa, cuando le vayas a decir buenas noches, valoras su esfuerzo y elogias lo guapa que estaba, para reforzar el aprendizaje.

Mi hijo me lleva la contraria

Con mucha frecuencia, los niños hacen lo contrario de lo que se les dice, aunque sepan que eso está mal. Se debe a un mecanismo inconsciente que controla nuestras reacciones emocionales y que es muy difícil de gestionar si no se empieza a trabajar con ellos desde la infancia.

Como hemos visto en el caso anterior, la manera que tenemos de hablar a nuestros hijos condiciona en muchas ocasiones su respuesta. Veamos otro ejemplo. Si levantamos el dedo acusador, diciendo enfadados «¿Quién ha sido... (el que ha roto esto o ha perdido aquello)?», el niño o el adolescente, casi con una seguridad del 100 %,

responderá: «No lo sé» o «Yo no he sido». Por el contrario, si preguntamos «¿Quién me ayuda a encontrar esto que se ha perdido?», la respuesta más probable será: «Yo, mamá. Creo que lo he visto por allí.»

Vamos a la cama

La hora de acostarse es otro de los momentos conflictivos en casi todas las familias. Por eso, si empezamos a acostumbrar a nuestros hijos a tener un orden y una rutina constante desde pequeños, nos ahorramos muchos problemas. Si no, tendremos que invertir mucho esfuerzo en conseguir que se vayan a dormir a una hora normal. Además, los niños de hoy en día tienen demasiadas distracciones: ordenador, tele, videoconsolas, Internet, teléfono móvil...

- Sea como fuere, nuestros hijos necesitan dormir alrededor de 11 horas por la noche hasta la adolescencia, y los padres también hemos de tener nuestro espacio de intimidad, así que a continuación os ofrecemos unas normas básicas a seguir para que se vayan a la cama con tranquilidad:
- No nos «pelearemos» por la hora de ir a dormir, sino por la de apagar la luz. De esta manera distraemos su atención y conseguimos que se vayan a la cama.
- Es importante que en la habitación infantil no haya elementos tecnológicos que no podamos controlar, como tele, ordenador, PSP, etcétera. Así evitamos conflictos innecesarios.
- Si durante la semana cumplen las condiciones que hemos establecido para el momento de ir a dormir, el fin de semana podemos hacer una excepción y dejarlos un ratito más.
- Es básico estar relajado a esa hora y que los niños no noten que te los quieres quitar de encima, ya que entonces no habrá manera de que se duerman. Se trata de un momento que requiere paciencia y cariño por nuestra parte y en el que ellos necesitan su espacio de relax. Les podemos enseñar a desconectar con un cuento.

Cuando no reaccionan → apatía

Éste es un tema muy difícil. Sin embargo, esa manera que tiene el niño o la niña de no reaccionar, de que parezca que todo le da igual, a veces es una pose que oculta la necesidad de provocar al límite la autoridad de los adultos. En esta situación, la estrategia educativa más eficaz es introducir una obligación moral. La confianza en ellos y en sus posibilidades hace milagros.

Por ejemplo, a un chico o chica de 12 años más o menos, le podemos hacer sentar en el sofá y decirle: «Ahora ya has dejado de ser un niño. Empiezas la secundaria y ya eres mayor, así que vamos a cambiar la forma de actuar. A partir de ahora, vamos a confiar en tu responsabilidad y tendremos unas normas muy claras, pero no estaremos encima de ti avisándote siempre, como cuando eras pequeño. Si nos demuestras que

podemos confiar en ti y cumples tus obligaciones, como así esperamos, por eso lo hacemos, ganarás una serie de privilegios, como tener las llaves de casa, llegar más tarde, irte a dormir más tarde, tendrás un móvil...»

Lo que funciona en este caso no suelen ser los incentivos, sino el compromiso moral. La confianza que los padres hemos depositado en nuestro hijo o hija es lo que le hace reaccionar. Probadlo, seguro que os sorprenderá. El secreto es que hay que confiar de verdad en el hijo, que es en lo que a veces fallamos. Si no nos fiamos de que sea capaz de ponerse el despertador y no dormirse o de hacer sus deberes sin que estemos permanentemente encima, él tampoco se lo va a creer y por lo tanto no funcionará. La clave está en nuestra actitud como padres, en nuestras creencias y expectativas, tal como explicaremos más adelante en la teoría de la programación neurolingüística.

Provocan constantemente → actitud retadora

Esta situación es propia de niños muy inteligentes que lo que hacen es poner a prueba constantemente a los padres. En este caso hay que aprovechar su energía y afán de superación en su favor. Sabemos por experiencia que estos niños no son capaces de resistirse a los retos, así que se los pondremos para que actúen como revulsivo automático.

A un niño o niña de este tipo le diremos «Como sé que no serás capaz de recoger los juguetes (hacer los deberes, poner la mesa...), se lo he dicho a tu hermana...» Ante eso, probablemente el niño o niña pensará: «Pero si yo lo hago mejor... Se lo voy a demostrar.», «Mi hermana no sabe hacerlo. ¡Lo voy a hacer antes que ella!».

Otro ejemplo es cuando salen del *cole* cansados, lloriquean y te piden desconsoladamente que los cojas en brazos. Si cedes, estás perdida porque te va a tocar la misma historia cada día. Pero si de repente los distraes y les propones un juego competitivo, se acabó el cansancio. Les puedes decir «¡A ver quién es el primero en llegar hasta aquel árbol!» o, si sólo tienes un hijo, «A ver si eres más rápido que yo en llegar a la farola». De repente, el niño ya no está cansado y se pone a correr con todas sus energías. Así, de árbol en árbol, llegas a casa sin haber cedido a sus demandas, de buen humor y con los niños felices, cansados y con ganas de merendar y jugar tranquilos.

Mi hijo tiene dos caras → el comportamiento escolar es opuesto al de casa y viceversa

Todos los niños en período escolar van probando diferentes facetas de su personalidad hasta formar su carácter definitivo. Los niños más pequeños actúan a veces de forma incomprensiblemente diferente según con quién están: en casa con los padres, con los abuelos o en la escuela con los profesores... Por eso, a menudo os puede parecer que tenéis dos niños diferentes. Se trata de algo muy habitual, que también les sucede a los chicos mayores en los que la dinámica de grupo les asigna un rol o etiqueta y ellos actúan en consecuencia.

Os explicaré el caso de un chico francés, Pierre, cuyo padre, al enviudar, vino a vivir a España y se volvió a casar. La nueva familia constaba de tres hijos que aportaba la nueva «madre», más Pierre y sus dos hermanas, aunque la mayor se quedó a vivir en Francia. Fueron demasiados cambios en poco tiempo para Pierre, que estaba atravesando una adolescencia un poco turbulenta. Echaba de menos a su madre, a su hermana mayor, sus costumbres..., y su padre estaba completamente volcado en su nueva relación para prestarle la atención que necesitaba; pensaba que ya era mayor.

A Pierre le fue mal en su nueva escuela. Al ser diferente, se le asignó la etiqueta de payaso revoltoso, y él no paraba de hacer todas las tonterías posibles. Suspendió la mayoría de las asignaturas y pensaron que era un niño limitado, que no podría superar el bachillerato. En estas condiciones llegó a mi despacho. Querían que se le hiciera un test de inteligencia y ver qué se podía hacer con él. Al pasarle las pruebas, incluso antes de corregirlas ya se veía que el chico no tenía problemas académicos; estaba profundamente triste y se sentía tremendamente solo.

Los tests lo confirmaron: era un chico brillante con un cociente intelectual alto, pero le faltaba motivación y se hallaba demasiado etiquetado para mostrarse de otra forma. Les aconsejamos un cambio de colegio y les recomendamos un internado para que se pudiera evadir de sus problemas familiares; necesitaba encontrar su propio espacio y, en casa de su nueva familia, no había sitio para él.

El cambio que experimentó fue increíble, sacaba notas espectaculares, hizo amigos y formó una nueva «familia» en el internado. Se sintió querido y respetado, y recobró su autoestima. Actualmente está estudiando ingeniería industrial y vive de forma independiente con amigos, manteniendo contacto de forma regular con su padre. Aunque todavía no ha aceptado a su nueva familia, se tratan con respeto. El pronóstico es muy bueno.

Hermanos que se pelean constantemente

Los enfrentamientos y discusiones entre hermanos son una de las situaciones que más preocupa a los padres, porque sucede con mucha frecuencia y en la mayoría de ocasiones no se tiene muy claro cómo hay que reaccionar. Todos los psicólogos de niños hemos oído en infinidad de ocasiones frases del tipo «Es que el mayor tiene un carácter que no hay quien pueda con él» o «Es que el pequeño es tan cariñoso...». Los padres, en general, parten de la base de una serie de características genéticas que modelan el carácter del niño y piensan que poco pueden hacer al respecto. Sin embargo, desde la perspectiva de la psicología sistémica, esto no es así.

El comportamiento se deriva en un 50 % de dichas características innatas y, en función del sistema de interrelaciones afectivas en el que el niño se halla inmerso, éste se va modulando según los mensajes y consecuencias educativas que recibe. Como decía

Ortega y Gasset: «El hombre es él y sus circunstancias.» En la infancia y adolescencia la mayoría de interacciones afectivas se dan en el seno de la familia, la cual desempeña un papel fundamental en la educación y modelado de los hijos.

Lo anterior quiere decir que a cada hijo le asignamos un papel o una función dentro del esquema familiar, y nos regimos por él para castigarlos o exigirles determinados comportamientos. Uno de los más típicos es andar buscando culpables. Nos preocupa mucho hacer de detectives y conseguir que confiesen: quién se ha dejado la toalla tirada en el lavabo, quién no ha puesto su plato en el lavavajillas, quién ha empezado la pelea, quién ha hecho llorar al hermano pequeño... Son esquemas que se repiten de forma invariable en la mayoría de las familias con más de un hijo.

Suele ser el hermano o hermana mayor quien se las carga por hacer llorar al pequeño, aunque haya sido este último el que le ha cogido los lápices, le ha roto la libreta de los deberes, etcétera. Al mayor le exigimos una responsabilidad que a menudo no está a su alcance, ya que quizá sólo se llevan dos años, lo que quiere decir, por ejemplo, que el mayor tiene cuatro años y el menor, dos. En ese caso, los dos niños son demasiado pequeños para saber lo que hacen y cuando se pelean reaccionan siempre de forma impulsiva, sin apenas pensar antes de actuar.

Esta irresistible forma de reaccionar de la mayoría de padres, que se basaría en el instinto de protección del más débil, no es en absoluto la más adecuada ni la más educativa. Únicamente consigue aflojar los lazos que unen a los hermanos, y que se tengan rabia y celos porque se ven aún más enfrentados. A uno siempre lo castigan por culpa del otro y al otro siempre lo hacen llorar. Así que hemos de desterrar esta vieja forma de actuar. No nos comportemos como detectives y seamos innovadores.

A partir de ahora en casa no se admiten peleas entre hermanos. Les diremos, más o menos: «Si os peleáis, os castigaremos a todos por igual; nos da igual quién empieza o quién provoca. Tenéis que aprender a compartir y a colaborar si no queréis pasaros el día en el cuarto pensando, sin ver la tele, ni jugar, etcétera. No habrá merienda hasta que os perdonéis y seáis amigos.»

Hay que tener en cuenta, por otra parte, que los niños no aprenden a jugar solos ni a organizarse actividades por sí mismos, a no ser que los padres les ayudemos. Cuando vienen a mi consulta, muchos padres reprochan que sus hijos no saben jugar, como si sus hijos fueran defectuosos. La verdad es que han de aprender; los niños no llevan un chip con los aprendizajes incorporados. De la misma forma que les enseñamos a comer, a dormir, a hacer pipí o a leer, también hay que enseñarles a jugar o a entretenerse solos. Se puede empezar a hacerlo implicando al mayor para que organice el juego y le enseñe al pequeño, igual que vosotros le habéis enseñado a él.

Nos cuesta poner límites y normas en casa

El primer síntoma de que las cosas no funcionan es cuando el nivel de paciencia empieza a tocar fondo. Saltáis a la mínima, ya no os hacen gracia las monerías del niño o niña y empezáis a pensar «¡Quién me mandaría a mí meterme en este lío de ser padre/madre!». Cuando eso sucede, los padres tenéis que empezar a poneros de acuerdo, en primer lugar, sobre los límites y normas, y evitar actuar cada uno por su lado. Para eso os propongo un fin de semana sin niños, para cargar pilas y tomar decisiones conjuntas, en un clima sosegado. No me refiero a que os vayáis de viaje, sino a que os quedéis en casa y dejéis a los niños con abuelos, tíos o amigos por lo menos una noche.

Es importante escribir los problemas que se plantean en el ámbito familiar, cada uno por separado, y luego ponerlos en común. Es muy interesante observar las diferentes perspectivas del mismo problema por parte de la madre y del padre. La sensación de estar trabajando juntos las dificultades hace que se unan las posiciones y se limen asperezas que podían haber surgido en el día a día.

Hay que tener en cuenta que...

- Hay que poner límites para conseguir una buena dinámica familiar y una convivencia saludable. Si todos los miembros de la familia saben lo que les toca hacer, y las tareas son rotatorias, se evitan la mayoría de conflictos.
- Hay que trabajar en equipo y evitar la estrategia de asignar al otro el papel correctivo de forma exclusiva; no suele ser efectivo.
- Hay que diferenciar claramente entre el mal comportamiento y el niño en sí. Queremos evitar las conductas inadecuadas, no hacer que el niño se sienta rechazado.

Si somos demasiado duros con nuestros hijos, correremos el riesgo de cortarles las alas. Pero si no establecemos ningún límite, tampoco sabrán controlarse y, cuando se enfrenten al entorno escolar, con unas normas más estrictas, podrían tener problemas que repercutirán en su capacidad de aprendizaje o en la posibilidad de hacer amigos.

Parece lógico pensar que un niño que crece libre y sin cortapisas es un niño feliz y despreocupado. Sin embargo, no es así. El niño que siempre se sale con la suya piensa que él es quien manda y esa idea le causa más de una confusión. El exceso de libertad no es una forma de decirle al niño que quieres su felicidad, sino de demostrarle que te da igual que no conozca cuáles son las normas o los límites adecuados para funcionar en sociedad.

Los niños que no están sujetos a una disciplina a menudo se sienten inseguros, enfadados, desorientados e infelices. No tienen ni idea de adónde se dirigen y eso les disgusta. Aunque consigan lo que quieren, o lo que creen que quieren, siguen sin estar contentos. Continúan saltándose los límites para comprobar hasta dónde pueden llegar y ver si reaccionas.

Igual que no le darías las llaves de la moto a tu hijo de 10 años para que fuera a darse una vuelta por una gran ciudad, porque todavía no está preparado para conducirla, tampoco hemos de dejar que sea él quien decida qué, cuándo, dónde y cómo se maneja en la vida. De la misma manera que todavía le faltan unos años para sacarse el carnet de conducir, tampoco tiene aún la capacidad de razonamiento ni el sentido común necesarios para dirigir su propia vida y menos la de toda la familia.

No toleran las frustraciones

La tolerancia a la frustración es una herramienta emocional imprescindible para establecer vínculos afectivos y sociales, y para crecer como persona. Es básico que la tolerancia a la frustración se pueda desarrollar en el seno familiar, dosificándose con cariño. Los niños tienen una capacidad de adaptación inmensa, viven el presente de forma absoluta y no comparan hasta que son mayores, de manera que lo que viven en casa lo consideran normal.

Los niños están protegidos contra los traumas y son tremendamente flexibles, así que no hay que tener miedo a decirles que no. Los niños no se traumatizan porque sus amigos tengan tele de plasma, Play, ordenador portátil, móvil, etcétera, y ellos no. Que lo pidan constantemente no implica que sea una necesidad; puede ser simplemente un capricho pasajero. Por otra parte, nosotros los padres somos los que ponemos las normas en casa, no los amiguitos de nuestros hijos, ni sus familias. Nosotros somos los que decidimos cuándo van a tener móvil o si no permitimos que tengan una tele en su habitación.

En cualquier caso, hoy en día es más difícil aprender a compartir viviendo en familias reducidas, con pocos miembros, en las que no se utilizan tanto los espacios comunes y en las que cada uno tiene su habitación, su ordenador, su consola, su bici, etcétera. Por eso, para evitar que nuestros hijos acaben siendo unos caprichosos, hay que conseguir que valoren lo que tienen y lo que cuesta conseguirlo. Con este objetivo, seguiremos unas premisas fundamentales que no nos saltaremos:

- No les compraremos todo lo que piden.
- Evitaremos hacerles regalos innecesarios.
- Les acostumbraremos a esforzarse para conseguir lo que quieren y, cuando lo obtengan, les enseñaremos a cuidarlo.
- Si pierden o se les rompe alguno de sus juegos o juguetes, no se lo repondremos.

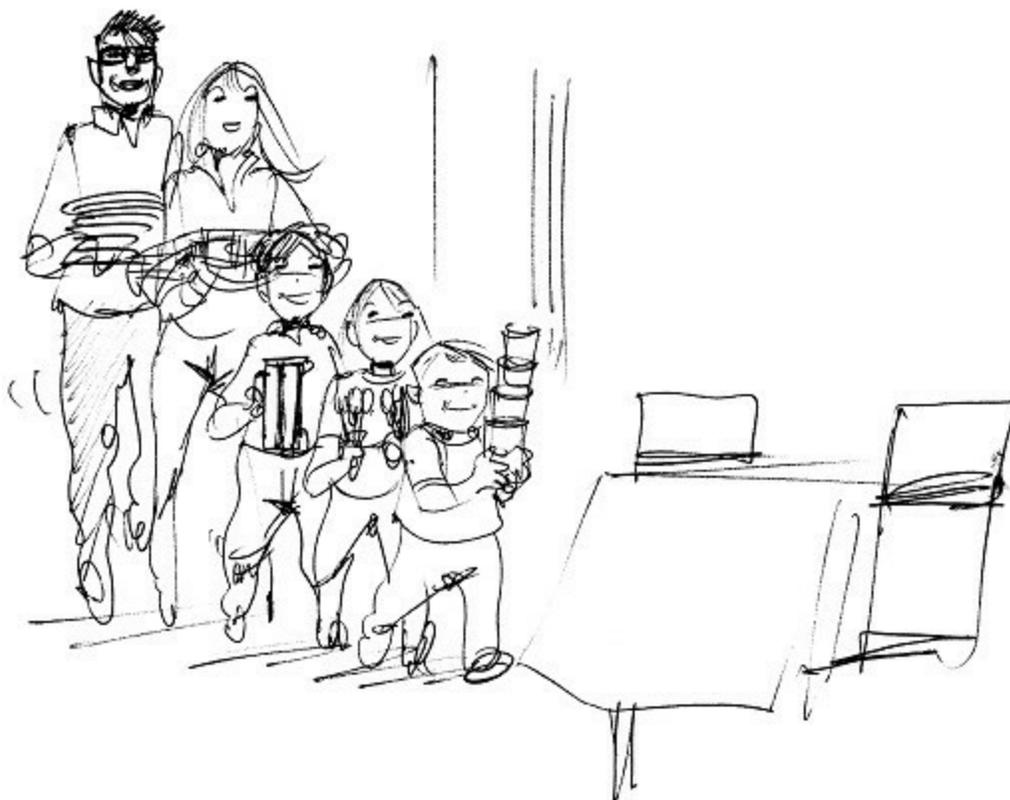
Si no queremos que nuestros hijos sean unos caprichosos, no permitiremos que se instalen en la «cultura del Kleenex», en la que todo es de usar y tirar, o en la que constantemente se cansan de lo que tienen, para desear lo más nuevo.

Hay de tener presente que los aprendizajes que se realizan a través del juego traspasan el ámbito de lo material y se asientan en el terreno de las relaciones personales. Con los juegos o pertenencias, los niños ensayan sus vínculos de apego. Si no saben cuidar de su juguete preferido y, a la mínima que está un poco viejo o pasado de moda, lo cambian por uno nuevo, harán lo mismo con sus amigos y sus relaciones personales.

A continuación os mostramos un gráfico con las técnicas educativas que explicamos a lo largo de este libro. Se trata de estrategias disuasorias de malos comportamientos o bien promotoras de buenas conductas.

SOLUCIONES EDUCATIVAS		
	HÁBITOS	CÓMO HACERLO
CONDUCTAS QUE QUEREMOS FOMENTAR (positivas)	Ducharse, vestirse, comer, recoger, hacer deberes, ir a dormir	<ul style="list-style-type: none"> • Valoración del esfuerzo • Incentivos positivos • Consecuencias positivas • Actitud de control
FALTAS DE RESPETO		
CONDUCTAS QUE QUEREMOS QUE DESAPAREZCAN (negativas)	Insultos, patadas, contestar mal, pegarse, chillar	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica del fuera de juego (explicada más adelante) • Consecuencias disuasorias • Actitud de rechazo • Mensaje del esfuerzo

Los niños aprenden de nuestro ejemplo



La imitación es el vehículo de aprendizaje infantil más fuerte y que cala más hondo en los registros inconscientes. Los niños lo aprenden casi todo por imitación; a veces, incluso, la forma de andar o de hablar. De los padres también aprenden la manera de desahogar la frustración, de expresar la desaprobación y de ejercer la autoridad, ya sea razonando..., chillando o pegando.

Estrategias para no perder el control

- En primer lugar, bajo ningún concepto hay que castigar cuando hemos perdido la paciencia, ya que entonces seguro que no actuamos de manera educativa.
 - Lo que hay que hacer: en ese momento hay que pedir el relevo a la pareja e irse a la cocina a tomarse una tita y recuperar el control.
 - Debemos evitar: chillar, perder los estribos, castigar desmedidamente...
- Cuando el niño/a se pone pesado y pide algo insistentemente...
 - Lo que hay que hacer: se le ha de decir que no, porque no toca; preguntarle si lo merece y darse media vuelta.
 - Debemos evitar: justificarnos; no discutir de tú a tú con el niño/a.
- Cuando hacen chantaje emocional...
 - Lo que hay que hacer: mantenerse firme con criterios no negociables. Recuerda: eres como el capitán del barco.
 - Debemos evitar: ceder. Más o menos le diremos: «Precisamente porque te quiero y quiero lo mejor para ti no voy a ceder a tus caprichos porque entonces te estaría convirtiendo en un niño mimado y malcriado.» «Tú quieres que sea una buena mamá, ¿no? Pues entonces no puedo dejarte hacer lo que quieras.»

Los padres somos un modelo para nuestros hijos, que aprenden de nuestro ejemplo, para bien y para mal. Acaban reproduciendo lo que ven en nosotros, también cuando son mayores. Por eso, el ejemplo que les demos es de vital importancia, no sólo para su infancia, sino para su edad adulta. Recordad: una imagen (mala) vale más que mil palabras (razonables).

Padres ejemplares, hijos desastrosos, o ¿padres desastrosos, hijos ejemplares?

Como hemos visto en el apartado anterior, los niños aprenden por imitación, pero ¿cuánto influye el ejemplo de los padres en las conductas de los hijos? Todos conocemos familias que leen, padres abstemios..., e hijos que no tocan un libro y fuman o beben por

los descosidos, o, al revés, familias sin orden ni concierto con hijos muy educados. Así que, llegados a este punto, nos surge la inevitable pregunta: ¿Hasta qué punto nuestra conducta es imitada por nuestros hijos?

La función pedagógica del ejemplo está fuera de toda duda por parte de los expertos, como ya hemos visto anteriormente, pero cada niño aprende lo que más le impacta de todos los ejemplos o modelos a los que está expuesto. Como muchas veces comprobamos, en una familia con varios hermanos no todos aprenden lo mismo.

El psicoanalista Erich Fromm hablaba de la importancia de conocer a alguien generoso, noble, valiente, que nos contagie sus experiencias y nos influya positivamente. Por eso en Estados Unidos se da gran importancia a las biografías de personajes históricos modélicos. La admiración es una de las motivaciones que llevan a las personas a imitar un determinado comportamiento. Por eso es importante transmitir alegría y satisfacción por los logros conseguidos.

Os explicaré una anécdota. Recuerdo a unos padres que acudieron a mi consulta por un hijo adolescente que había decidido abandonar los estudios, y buscaban consejo para reconducir la situación. No podían comprender por qué su hijo no seguía su ejemplo. El padre nos contaba que él había trabajado 14 horas diarias y estudiado toda su vida, y se lamentaba de que no le servía para nada si ahora su hijo lo dejaba todo para hacer el vago.

Tras esta primera entrevista, tuve otra con el chico para que me explicara sus motivos y su visión de la familia. El chico «soltó» sus frustraciones respecto a la relación que tenía con su padre: siempre estaba trabajando y cuando llegaba a casa estaba tan agotado que se apoltronaba en el sofá y la madre no dejaba que le «molestaran» porque estaba cansado. «Nunca jugó conmigo —contaba el chaval— y nunca pude acercarme a hablar con él, sólo en contadas ocasiones. Así que yo no quiero ser como él; yo quiero disfrutar de mi vida y poder jugar con mis hijos. Ya veré por dónde me salgo, pero no quiero seguir su ejemplo.»

Cuando volví a ver a los padres, les hice las siguientes preguntas: «¿Cuál era su estado de ánimo al llegar a casa?» «¿Qué relación tenían con su hijo?» «¿De qué hablaban?» «¿A qué jugaban?» Realmente, la situación existente era del todo injusta para ambos, ya que las intenciones de los dos eran positivas pero muy dolorosas para la relación.

Respecto al ejemplo anterior, hemos de tener claro que las familias son sistemas interrelacionados, tal como explica la psicología sistémica, promovida por Paul Watzlawick y la escuela de Palo Alto, en California.

Características principales de la psicología sistémica, aplicada al trabajo con familias

1. Estudiamos y actuamos más sobre las relaciones que sobre los individuos.

2. Nos centramos en lo que sucede en el presente más que en lo que pasó en el pasado, aunque tenemos en cuenta los procesos evolutivos y lo transgeneracional.
3. No utilizamos el binomio causa-efecto para explicar lo que pasa. Rechazamos cualquier tipo de culpabilización.
4. Creemos que todos los integrantes de un grupo tienen siempre algo que ver en lo que pasa en él. Las dificultades del niño o niña, del padre o de la madre, son dificultades de todos.
5. Creemos que las personas y las familias tienen siempre recursos propios para superar las dificultades.
6. Intentamos movilizar dichos recursos. Potenciamos la confianza de la familia en sus propias capacidades.
7. Creemos que los individuos (adultos o niños) y los grupos tienen siempre capacidad para cambiar, para mejorar.
8. Buscamos cambios cualitativos. Huimos del «más de lo mismo».
9. Concedemos una relevancia enorme al análisis de la comunicación en el grupo (entre los padres, entre padres e hijos, entre los hijos...), tanto desde el punto de vista del diagnóstico como de la intervención.
10. Planteamos tratamientos limitados en el tiempo, conocidos como Terapia breve estratégica. Evitamos la dependencia con el terapeuta. Cuanto antes el cliente no necesite venir a consulta, los resultados serán mejores.

Según estos criterios, las posibilidades de abordar con éxito los problemas relacionados con la crianza, desde los primeros años hasta la adolescencia, o las crisis que aparecen con frecuencia en la pareja durante estos períodos, son muy elevadas. Este modelo de intervención permite trabajar sobre las dificultades y disfunciones, por graves que sean, desde planteamientos orientados más a lo positivo que a lo negativo.

Partiendo del respeto a la idiosincrasia de cada grupo familiar, les dota de instrumentos muy eficaces para actuar desde la prevención y la promoción de los propios recursos a la hora de afrontar todo tipo de dificultades cotidianas y/o problemáticas.

Educación significa «guiar»

Es muy importante para determinar la dureza y tiempo del castigo determinar la intención del niño a la hora de cometer su «error»: no es lo mismo que el niño se haya equivocado que lo haya hecho con premeditación. También hay niños despistados que no obedecen porque realmente no escuchan o están en su mundo. En este caso tendremos que buscar una manera de enseñarle a escuchar. Lo mejor son las consecuencias educativas porque consiguen que el niño se controle a sí mismo de forma natural.

Sin embargo, los niños que tienen dobles intenciones a la hora de hacer lo que saben que no deben, o que consiguen sacarnos de nuestras casillas con verdaderas provocaciones, necesitan una acción correctiva y disuasoria para que dejen de actuar de

esa forma.

Muchas veces llegamos a pensar que no estamos educando bien a nuestros hijos porque somos demasiado blandos o los castigamos poco, o casi no los reñimos y cedemos a sus caprichos para evitar conflictos o discusiones familiares. Entonces nos preguntamos si educar significa reñir o castigar. A la vez, todos hemos escuchado alguna vez la siguiente frase: «Pero ¡si lo reñimos constantemente y no nos hace caso!»

Educar significa «guiar, conducir» en latín, lengua de la que procede etimológicamente este término. Se interpreta como ayudar al niño en su aprendizaje para distinguir lo bueno de lo malo. Educar es mostrarle al niño lo que se espera de él e ir trabajando unas conductas adecuadas que le permitan insertarse en la sociedad de manera idónea.

El niño ha de aprender a compartir, a obedecer, a esperar, a colaborar..., y todo ello se ha de fomentar de forma positiva, a la vez que se les imponen consecuencias disuasorias cuando se equivocan; es decir, cuando no se portan tal como queremos enseñarles. Es importante jugar con ellos, escucharlos, hacer peleas de almohadas, cosquillas, abrazos y a la vez mantener los límites claros: cuando hay que decir que no, se ha de hacer por su bien, aunque no sea fácil.

Lo que los padres hemos de evitar

Los siguientes son los principales errores, los que con más frecuencia debilitan y disminuyen la autoridad de los padres. Hemos de evitarlos a toda costa.

- **La permisividad.** Es imposible educar sin intervenir. El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno ni de lo que es malo. No sabe si se pueden rayar las paredes o no. Los adultos somos los que hemos de decirle a nuestros pequeños, y grandes, lo que está bien y lo que está mal. El dejar que se ponga de pie encima del sofá porque es pequeño, por miedo a frustrarlo o por comodidad es el principio de una mala educación. Cuando los padres no corregimos las «fechorías» que nuestro hijo hace, éste piensa que es porque no lo estimamos ni lo valoramos, que no nos tomamos la molestia de guiarlo. Los niños necesitan referentes y límites para crecer seguros y felices.
- **El autoritarismo.** Éste es el otro extremo de la misma vara que la permisividad. El autoritarismo es intentar que el niño o niña haga todo lo que el padre o la madre quiere, anulándole de este modo su propia personalidad. El autoritarismo sólo persigue la obediencia por la obediencia. Su objetivo no es que el niño sea una persona equilibrada y con capacidad de autodominio, sino hacer de él una persona sumisa, un esclavo sin iniciativa, que haga todo lo que le dice el adulto. El autoritarismo es tan negativo para la educación como la permisividad.

- **No escuchar.** Hemos de escuchar a nuestros hijos cuando quieren decirnos algo, aunque estemos hablando por teléfono. Muchos padres se quejan de que sus hijos no los escuchan. El problema viene de que ellos no han escuchado nunca a sus hijos. Los han juzgado, evaluado y les han dicho lo que habían de hacer, pero escuchar..., nunca.

- **Ceder después de decir que no.** Una vez que hemos decidido actuar ante el mal comportamiento de nuestro hijo, la primera regla de oro es respetar y ser coherentes con nuestra propia decisión. Si hemos dicho «no» a una determinada actitud, eso debe ser innegociable. Dar marcha atrás, ceder, es el error más frecuente y que más daño hace a los niños. Por eso, cuando vayamos a decir «no» a nuestro hijo, debemos pensarlo muy bien, porque no tiene que haber marcha atrás.

Si le hemos dicho a nuestro hijo que hoy no verá la televisión, porque ayer estuvo más tiempo del que debía y no hizo los deberes, el niño no debe ver la televisión aunque pida de rodillas, con cara suplicante o llorando que le demos otra oportunidad. Hay niños tan entrenados en esa parodia que podrían enseñar interpretación a las estrellas de cine.

El sí, en cambio, sí se puede negociar. Si creemos que el niño puede ver la televisión por la tarde, porque no está castigado y ya ha hecho los deberes, podemos negociar con él qué programa y cuánto rato va a estar delante de la televisión.

- **Las amenazas.** El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un padre o madre menos cumple lo que dice. Cada promesa o amenaza no cumplida es un jirón de autoridad que se queda por el camino. Las consecuencias y amenazas deben ser realistas; es decir, fáciles de aplicar. Castigarlos con un día sin tele o con una tarde sin salir es posible de cumplir. Castigarlos todo un mes es imposible y queda como una «simple» amenaza, que luego tiene sus consecuencias: los niños no nos creen; perdemos autoridad.

- **No negociar.** El hecho de no querer llegar a acuerdos con nuestros hijos implica rigidez e inflexibilidad. No negociar nunca con ellos supone autoritarismo y abuso de poder y, por lo tanto, incomunicación. Se trata de un camino ideal para que en la adolescencia se rompa la relación entre padres e hijos.

- **Falta de coherencia.** Ya hemos dicho que los niños han de tener referentes y límites estables. Ante los mismos hechos, las reacciones del padre y de la madre siempre han de estar en la misma línea. Nuestro estado de ánimo ha de influir lo menos posible en la importancia que se da a los hechos. Si hoy está mal escribir en la pared, mañana, también.

Igualmente es fundamental que haya coherencia entre lo que dice el padre y lo que dice la madre. Si el padre le comenta a la niña que se ha de comer con los cubiertos, la madre lo ha de apoyar, y viceversa. No debe caer en la trampa de replicar, por ejemplo: «Déjala que coma como quiera. Lo importante es que coma.» Delante de los hijos, los padres siempre han de mostrar un frente común y no

desdecirse el uno al otro. Las diferencias respecto a la educación de los hijos se han de hablar cuando ellos no estén delante y llegar a acuerdos educativos por el bien de todos.

- **Gritos y nervios descontrolados.** A veces es difícil no dejarse llevar por los nervios. De hecho, todo educador sincero reconoce haberlos perdido alguna vez en mayor o menor medida. Perder los estribos supone un abuso de fuerza, que conlleva una humillación y un deterioro de la autoestima para el niño. Además, puede convertirse en una mala costumbre, en la que el niño cada vez hace menos caso a los gritos. Recordad: perro ladrador, poco mordedor. Y, al final, para que el niño haga caso, habría que gritar tanto que ninguna garganta humana está concebida para alcanzar la potencia de grito necesaria para que el niño reaccione.

Gritar conlleva, además, un gran peligro inherente. Cuando los gritos no dan resultado, la ira del adulto puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, lo cual es muy grave. Nunca debemos llegar a ese extremo. Si los padres se sienten desbordados, deben pedir ayuda: tutores, psicólogos, escuelas de padres...

- **Exigir éxitos inmediatos.** Con frecuencia, los padres muestran poca paciencia con sus hijos. Querrían que fueran los mejores... ¡ya! Nos olvidamos de que nadie ha nacido enseñado y que todo requiere un período de aprendizaje con sus correspondientes errores.

Algunos padres son muy exigentes. Lo que admiten en los demás no pueden soportarlo cuando se trata de sus propios hijos, de los que sólo ven las cosas negativas, que, «lógicamente», les repiten una y otra vez «para que el niño aprenda». Esto puede producir frustración, inseguridad o falta de autoestima en el niño o niña. Los padres debemos enseñar y guiar a nuestros hijos con paciencia, dándoles tiempo para que aprendan.

Vale más una imagen que mil palabras

Los niños aprenden lo que ven → si tú chillas, ellos chillan; si tú pegas, ellos pegan.

La imitación es el vehículo de aprendizaje más fuerte y que cala más hondo en los registros inconscientes. Los niños lo aprenden casi todo por imitación, a veces incluso la forma de andar o de hablar.

Los castigos tradicionales se basan en inculcar la obediencia a través del miedo, imponiendo la tradición de dar miedo para conseguir que los niños obedezcan.

Al principio, mientras los niños se creen las amenazas de los mayores, **obedecen por miedo**. Pero pronto aprenden a disimular y a mentir con el fin de evitar los terribles castigos que creen que les van a imponer. Más adelante, cuando descubren que «el

lobo», «el hombre del saco», etc. son amenazas vacías **llegan a la conclusión (correcta) de que los adultos también son mentirosos.**

Cuando se deteriora la confianza entre los niños y las personas que los cuidan, ya sean los padres, abuelos, canguros o profesores, también se perjudica la capacidad de los niños de formar relaciones basadas en la confianza con otras personas. El menoscabo de la confianza en sus cuidadores les puede hacer menos capaces de lograr relaciones de cooperación o de intimidad con otros. Las personas que han sido lastimadas de esta manera tienden a ver las relaciones como una negociación, como tratos que se ganan o se pierden. Ven la honestidad y la veracidad de los demás como una debilidad que se puede explotar, exactamente como se lo hicieron a ellos.

Los niños aprenden del ejemplo que les dan los padres que la manera de desahogar la frustración, de expresar desaprobación y de ejercer autoridad es asustando o pegando a alguien más pequeño y débil que ellos. Y acaban imitando a los mayores.

Los miedos más típicos que tradicionalmente se inculcan a los niños son «¡Que viene el lobo!», basado en la fábula de Esopo, o el típico «Te mandaré al cuarto oscuro si te portas mal», que se funda en el miedo natural que sienten los niños a la oscuridad. Otros personajes que se utilizan para asustar a los niños son el Coco, el Sacamantecas, el Robachicos, el Ropavejero, el Patagallina o el tío Saín. En países angloparlantes, su equivalente es el Bogeyman.

El Hombre del saco es otro asustador de niños, un personaje del folclore infantil hispano. Se le suele representar como un hombre que vaga por las calles cuando ya ha anochecido en busca de niños extraviados para llevárselos metidos en un gran saco a un lugar desconocido, de donde jamás vuelven. Este personaje se utiliza para asustar a los niños y obligarlos a que regresen a casa a una hora temprana. Cumple la misma función que el Sacamantecas o el Patagallina. El Coco sirve como amenaza a los niños que no se quieren dormir.

Se denomina «asustador de niños» a todo aquel personaje al que los adultos recurren para asustar a los niños.

La práctica de infundir miedo a los más pequeños con un asustador de niños tiene el propósito de obligarlos a cumplir rutinas de aseo, comida y sueño, que pueden resultarles ingratas. El objetivo también es mantenerlos alejados de lugares, personas y actos que los adultos consideran peligrosos para los niños. Por ejemplo, si los niños creen que en el fondo de un pozo se oculta un asustador deseoso de atraparlos, será menos probable que se asomen y, por lo tanto, que se caigan y se ahoguen. En general, el asustaniños funciona como un refuerzo negativo de cualquier actitud infantil que los padres o cuidadores del niño deseen erradicar o minimizar.

Los peligros de la hiperprotección

Como dice la psicología sistémica actual, vivimos en una sociedad excesivamente permisiva, en la que se cría a los niños entre algodones, como algo muy preciado que hay que cuidar y proteger para que no se traumatizan. Sólo hay que observar a las 9 h de la mañana la fila de coches en la puerta de la escuela, para que los niños no lleguen tarde, se mojen o vayan apretados en los transportes públicos. ¿Cuántos padres ayudan a sus hijos a hacer los deberes para evitar que queden mal delante del profesor o les solucionan cualquier problema para sentirse «buenos padres»? ¿De verdad creemos que es ésa nuestra obligación?

El mensaje que le estamos dando al niño es: «No te preocupes; yo siempre estoy aquí para salvarte.» Por su parte, el niño piensa más o menos: «Como no se fían de mí, me lo hacen todo. Debe de ser que no me creen capaz de hacerlo por mí mismo.» Así que tenemos una generación de niños con una autoestima por los suelos que se alimentan de la idea de que solos, sin los padres, no serán capaces de hacer nada. Desgraciadamente, de esta manera crecen inseguros y sin confianza en sus propias capacidades.

Dime cómo educas y te diré quién eres

- Hiperprotector: Este tipo de padres se ponen en el lugar de los hijos por considerarlos frágiles y los salvan de todos los obstáculos con los que se encuentran.
- Democrático-permisivo: Padres e hijos son amigos. Falta autoridad.
- Sacrificado: El padre, la madre o ambos se sacrifican constantemente para dar lo máximo posible a sus hijos.
- Intermitente: Se trata de padres que cambian de un modelo educativo a otro, porque no están seguros de cuál es el mejor.
- Delegante: Los padres delegan el papel educativo a profesores, escuela, monitores o canguros.
- Equilibrado o flexible: Padres y madres que han encontrado el punto medio entre los límites claros, la exigencia y el cariño, y son coherentes en los mensajes que les dan.
- Autoritario: Los padres ejercen el poder de forma decidida y rígida. No pactan con los hijos. Su máxima explicación es: «¡Porque yo lo digo!»

Cuando se empieza a educar

Si no se empieza a poner límites en la primera infancia, la adolescencia se convierte en un caos. Nos podemos encontrar entonces con situaciones de lo más inverosímiles, como el caso de María, una adolescente de 15 años obsesionada porque su madre le compra ropa de marca, justo cuando le acaban de notificar que la despiden del trabajo. María es capaz de montar trifulcas tremendas debido a su obsesión. «¿Cómo podemos haber llegado a estos extremos?», se pregunta la madre.

En la actualidad, el conflicto generacional se ha transformado. Hemos pasado de ser unos hijos que apenas influían en la vida familiar y que obedecían a sus padres sin rechistar a ser padres de unos adolescentes tiranos que nos intentan manipular y a veces hasta deciden el coche que se va a comprar la familia. En el actual modelo de familia democrático, los hijos tienen derecho a expresar su opinión y suelen ser escuchados atentamente.

Tener hijos cuesta hoy muchos esfuerzos, esfuerzos económicos, emocionales, afectivos, y por eso se tienen pocos. La mayoría son hijos únicos (15 %) o tienen sólo un hermano (55 %). Esta situación genera unos padres blandos, que han sustituido el refuerzo negativo de la conducta (el castigo) por la educación en positivo a través de premios. Esto, en sí, no tendría por qué ser malo, si no fuera porque los premios, en lugar de ser incentivos no materiales, son exclusivamente regalos materiales, que los niños acumulan de forma compulsiva.

Hoy en día, los padres se sienten inseguros a la hora de poner límites y culpables por no dedicar suficientes horas a los hijos o por no jugar con ellos.

Temen los conflictos. Muchos padres manifiestan que ceden ante los caprichos de sus hijos «para que no se enfaden y monten un pollo».

Los hijos se han convertido en el centro de la familia: los padres trabajan para que no les falte de nada; los abuelos vuelcan en ellos todas sus ilusiones, y la publicidad va dirigida a estos nuevos consumidores, ya que las empresas se han dado cuenta de la influencia de los hijos en las decisiones familiares. Según un estudio de la Universidad de Navarra, el 40 % tiene tele propia en su habitación, el 59 % de los niños de 10 años en adelante tiene móvil y el 79 %, conexión a Internet para su uso personal antes de los 10 años.

Estas «necesidades» derivadas de la innovación tecnológica son relativas en la infancia; sin embargo, en las familias se viven como elementos de primera necesidad, que además aportan al niño un estatus determinado dentro de su grupo de amigos. Ser el primero en tener un móvil, por ejemplo, o el primero en tener el último modelo de determinado artilugio tecnológico, alienta el deseo de superioridad del niño. Algo insaciable, por otro lado, porque nunca llegan a tenerlo todo y, cuando lo tienen, pronto aparece un modelo más moderno y sofisticado. Además, el deseo, por definición, nunca se cumple; si lo hace, deja de ser un deseo. Por todo esto aconsejamos utilizar siempre incentivos no materiales con los niños, que sí son pedagógicos.

La popularización del concepto psicoanalítico de «trauma infantil» también hace mella en estos nuevos padres que fueron víctimas de una educación autoritaria y que ahora evitan educar porque no soportarían equivocarse o caer en los mismos errores que

sus padres, de manera que esta generación de niños es más vulnerable y está falta de criterio propio.

¿Cuentos tradicionales o películas modernas?

Los cuentos de toda la vida son de gran ayuda para que los niños entiendan las diferencias entre el egoísmo y la cooperación, y también para que ellos mismos se acepten con sus virtudes y defectos. Los niños aprenden mucho de los cuentos tradicionales, porque las imágenes mentales que se forjan en su mente mientras se los explicamos condicionarán posteriormente su forma de actuar.

El cuento de la tortuga y la liebre es una fábula de animales con una moraleja que refleja lo que estamos explicando en este libro: toda acción tiene una consecuencia, por eso tenemos que pensar antes de actuar. La fábula es la siguiente. Una tortuga y una liebre siempre discutían sobre quién era más rápida. Para solucionar la disputa decidieron hacer una carrera. Eligieron una ruta y comenzaron a correr. La liebre arrancó a toda velocidad y corrió rápidamente durante un tiempo. Luego, al ver que llevaba mucha ventaja, decidió sentarse bajo un árbol para descansar un rato y recuperar fuerzas, pero pronto se durmió. La tortuga, que andaba a paso lento, la alcanzó, la superó y ganó la carrera. Moraleja: los lentos y estables ganan la carrera.

Pero la historia no termina aquí. La liebre, decepcionada tras haber perdido, hizo un examen de conciencia y reconoció sus errores. Descubrió que había perdido la carrera por presumida y descuidada. Si no hubiera dado tantas cosas por supuestas, nunca la habrían vencido. Entonces desafió a la tortuga a una nueva carrera. Esta vez, la liebre corrió de principio a fin y su triunfo fue evidente. Moraleja: los rápidos y tenaces vencen a los lentos y estables.

Pero la historia tampoco termina aquí. Tras ser derrotada, la tortuga reflexionó detenidamente y llegó a la conclusión de que no había forma de ganarle a la liebre en velocidad. Tal como estaba planteada la carrera, ella siempre perdería. Por eso desafió nuevamente a la liebre. Esta vez le propuso correr sobre una ruta ligeramente diferente. La liebre aceptó y corrió a toda velocidad, hasta que se encontró un ancho río en su camino. Mientras la liebre, que no sabía nadar, se preguntaba «¿Qué hago ahora?», la tortuga nadó hasta la otra orilla, continuó a su paso y terminó en primer lugar. Moraleja: quienes identifican su ventaja competitiva (saber nadar) y cambian el entorno para aprovecharla llegan los primeros.

La historia, sin embargo, tampoco termina aquí. El tiempo pasó y tanto compartieron la liebre y la tortuga que terminaron haciéndose amigas. Ambas reconocieron que eran buenas competidoras y decidieron repetir la última carrera, pero esta vez corriendo en equipo. En la primera parte, la liebre cargó a la tortuga hasta llegar al río. Allí, la tortuga atravesó el río con la liebre sobre su caparazón y, en la orilla de enfrente, la liebre cargó nuevamente con la tortuga hasta llegar a la meta. Como alcanzaron la línea de llegada en un tiempo récord, sintieron mayor satisfacción que la

que habían experimentado con sus logros individuales. Moraleja: es bueno ser individualmente brillante y tener fuertes capacidades personales, pero, a menos que seamos capaces de trabajar con otras personas y potenciar recíprocamente las habilidades de cada uno, no seremos completamente efectivos. Siempre existirán situaciones para las cuales no estamos preparados y que otras personas pueden enfrentar mejor.

La liebre y la tortuga también aprendieron otra lección vital: cuando dejamos de competir contra un rival y comenzamos a competir contra una situación, complementamos capacidades, compensamos defectos, potenciamos nuestros recursos... y ¡obtenemos mejores resultados!

Algunos padres creen que muchas películas de dibujos animados tienen el mismo resultado en la conciencia en formación de nuestros hijos que los cuentos clásicos. **Sin embargo no es así y os voy a exponer tres razones de peso por las que una película nunca tiene el mismo efecto que un cuento explicado por una persona con la que el niño o niña tiene un vínculo afectivo, ya sean los padres, abuelos, tíos, hermanos mayores, etcétera.**

La primera razón supongo que ya la habréis adivinado. **La fuerza del vínculo afectivo, la admiración y el respeto** que el niño puede sentir hacia la persona que le está explicando el cuento es mucho más fuerte que un puñado de imágenes, con banda sonora y efectos especiales, pero exentas de esa potencia emotiva.

La segunda es precisamente que la **fuerza y el impacto de las imágenes**, los efectos especiales y la banda sonora de una película distraen la atención del niño y le impiden quedarse con el hilo conductor subliminal de la historia, el metamensaje, que en este caso han de interpretar porque no se da de forma explícita, a diferencia de los cuentos, en los que sí se hace la reflexión de forma clara.

La tercera es la **interacción o la implicación** que se da en el momento mágico de explicar un cuento y que no ocurre cuando se sienten a ver una *pelí* o unos dibujos animados. En este caso, los niños quedan completamente atrapados por la pantalla y «no existen». Sin embargo, cuando les explicas un cuento, preguntan, se implican, imaginan..., su actitud es activa y no pasiva. Suelen cuestionar varias veces el final del cuento: «Entonces, ¿la liebre pierde?» «¿Y le pasa porque no valora a la tortuga?» Hacen preguntas hasta que consiguen entenderlo y ponerse en su piel.

Este tipo de aprendizaje se denomina «aprendizaje vicario», ya que no se realiza en primera persona, sino que se aprende por imitación de las conductas de unos modelos o personajes recompensados en la ficción. Los psicólogos americanos Albert Bandura y Richard Walters son los primeros en hablar de este tipo de aprendizaje, que suele ser muy efectivo.

El problema es que a través de las películas no se puede reconducir el aprendizaje, y a menudo los niños fijan su atención en los aspectos menos importantes de la historia, a veces superficiales. Sin embargo, cuando explicamos un cuento, sí podemos focalizar la

atención del niño en los aspectos relevantes, como hemos demostrado en el caso de la tortuga y la liebre.

Técnicas de resolución de problemas



En este capítulo os ofrecemos varias técnicas para corregir las conductas o comportamientos indeseados de nuestros hijos. Muchas de ellas se basan en los estudios y teorías conductistas de B. F. Skinner. Sin embargo, antes de buscar una solución a los malos comportamientos de nuestros hijos, hemos de averiguar cuál es el problema realmente y considerar la edad y situación del niño o niña y las circunstancias en que sucede. Lo haremos en cinco fases o etapas, que explicamos a continuación.

Antes de nada, los padres han de hacerse con papel y lápiz para identificar las conductas o situaciones conflictivas que repite el niño o niña. Es importante que padre y madre se pongan de acuerdo en lo que se ha de corregir, y que en una primera fase se fijen sólo en los comportamientos verdaderamente trascendentales para la educación del pequeño, como son las faltas de respeto, insultos, intentos de golpear o patear cuando están en plena rabieta, contestaciones fuera de tono, etcétera, porque, aunque el niño sea muy pequeño, es importante pararlas a tiempo.

Ya sabemos que cuando un niño de 2 años te dice «Déjame, tonta» no sabe exactamente el significado de sus palabras; probablemente lo ha oído en el parque o en el *cole* y lo imita para ver qué reacción causa en casa. No obstante, es primordial no dejarlo pasar y enseñarle que decir eso está feo, o que eso no se hace ni se dice.

Primero le advertiremos verbalmente y, si se repite, utilizaremos alguna de las técnicas que explicamos en los apartados de este capítulo. Veamos detalladamente las cinco fases o etapas que nos ayudarán a buscar una técnica apropiada:

- **¿Qué es lo que le pasa?** ¿Por qué se altera? Orientación general del problema.
- **¿En qué situación ocurre?** ¿está cansado o cansada?, ¿a qué hora sucede?, ¿tiene sueño?, ¿tiene hambre? Definición y formulación del problema. Estos aspectos son fundamentales para definir el problema, ya que a veces se trata de variar simplemente los horarios de comidas y siestas, y con eso nos ahorramos un montón de problemas.
- **Búsqueda de soluciones alternativas o puesta en común de ideas.**
- **Toma de decisiones.** Cómo van a actuar de forma conjunta papá y mamá.
- **Puesta en práctica y verificación de la solución.**

Técnica del fuera de juego

Se considera que esta técnica es útil en el tratamiento de la conducta alborotadora, agresiva y de desobediencia y se desaconseja aplicarla en otro tipo de conductas. La estrategia del fuera de juego, por utilizar la terminología futbolística, consiste en retirar al niño de la situación en la que realiza la conducta que se desea eliminar. Por ejemplo, si el

niño tira arena a sus amigos, la madre o el padre dice «¡Eso no se hace!» o ¡«No se tira arena!», y lo sienta un rato a su lado. Durante ese tiempo no se le dirige la palabra al niño o niña ni se le echa ningún sermón. Luego se le da la opción de seguir jugando.

Con los niños más pequeños, se pueden añadir tarjetas de colores verdes y rojas para aumentar la eficacia de la técnica. Cuando están «fuera de juego» se les da la tarjeta roja, como se hace en el fútbol, y hasta que no cesan en su comportamiento y piden perdón con el compromiso de no volver a repetirlo no se les cambia por una tarjeta de color verde, con la que podrá acceder al espacio donde se encuentre el resto de la familia.

Sin embargo, si el niño o niña tiene una tarjeta roja, deberá permanecer retirado. Por otro lado, si tiene dos tarjetas rojas (por reincidencia en el mismo comportamiento), queda recluido en una habitación neutral en la que no tenga nada que hacer y se aburra soberanamente. Esta técnica es muy eficaz con niños pequeños entre los 5/8 años.

Se describen a continuación algunas pautas para su aplicación:

- La primera vez que se utilice esta estrategia se le dice claramente al niño que no se le dejará de aislar hasta que la conducta cese. Es decir, que hasta que no pare de llorar no se le dejará entrar al salón donde el resto de la familia está viendo una película, por ejemplo.
- Antes de aplicar el aislamiento debemos intentar controlar la conducta de modo verbal.
- El tiempo de aislamiento debe ser de minuto por año de edad, y puede aplicarse así hasta los 15 años. De esta manera evitaremos que pueda entretenerse con la invención de alguna actividad.
- No reforzaremos su conducta ni positiva ni negativamente, antes o después del aislamiento.
- Si esta técnica no resulta efectiva en una semana, debemos cambiar el procedimiento.

Estrategia de saturación

Con esta técnica utilizaremos un reforzador, que mantiene la conducta de manera continua, hasta que ésta pierda su valor. Primero se debe determinar el número de sesiones de aplicación. A continuación se recurrirá al reforzador de manera continuada y en grandes cantidades hasta que la conducta adquiera un valor desagradable para el niño o niña y la rechace.

Veamos en palabras más comprensibles el funcionamiento de esta estrategia para cambiar conductas. Por ejemplo, si a un niño le encantan las hamburguesas (reforzador), le daríamos hamburguesas todos los días y a todas horas (número de sesiones de aplicación), así que finalmente las aborrecería (comer hamburguesas se convierte en una conducta desagradable).

Esta técnica se puede utilizar en trastornos como los tics y todo tipo de adicciones; por ejemplo, con niños adictos a las pantallas o aparatos electrónicos. A estos niños, en lugar de prohibirles la consola (o el ordenador, la tele o el móvil...), les obligamos a jugar dos horas diarias (o más, depende de cuánto juegue el niño diariamente) para que se aburran, ya que cuando algo se hace obligatorio pierde todo interés. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que esta técnica no puede aplicarse en comportamientos que son peligrosos para el individuo, como es el caso de las conductas autolesivas.

Sobrecorrección

El objetivo principal de esta técnica es compensar las consecuencias de la conducta indeseada. La sobrecorrección se puede aplicar de dos maneras, que se pueden combinar. Veámoslas en el caso de una niña que ha dibujado en una pared:

- Restitución. El niño o adolescente debe restaurar el daño que ha hecho. Por ejemplo, la niña ha de limpiar la pared.
- Repetición de una conducta positiva. Nuestro hijo o hija ha de repetir una conducta alternativa y positiva. En este caso, la niña hace varios dibujos en folios que no le facilitaremos nosotros, sino que tendrá que ir a buscar ella misma.

Antes de aplicar la sobrecorrección, avisamos al niño o niña verbalmente cuando le veamos realizar una conducta no deseable o inadecuada. Si el aviso no funciona, tenemos que aplicar la sobrecorrección de forma insistente e inmediata. ¡Es muy importante que —aparte del previo aviso— apliquemos esta técnica justo después del comportamiento que queremos corregir! La sobrecorrección tiene sentido cuando es inmediata a la mala conducta del niño.

Si el niño no quiere y se resiste (no quiere limpiar la pared, por ejemplo, o no quiere dibujar en un papel), debemos obligarlo, cogiéndolo de la mano, con tranquilidad y firmeza. No le haremos caso si llora, pero, en cuanto haga lo que le hemos dicho (limpiar la pared, dibujar en un folio...), en seguida se lo alabaremos. También elogiaremos sus intentos. Por ejemplo, si se pone a buscar folios, pero le cuesta encontrarlos.

Este método ha mostrado su eficacia en la reducción de conductas no adecuadas en niños pequeños, así como en el control de la agresividad y la impulsividad en los más pequeños (5 años).

Sistema de pegatinas o puntos

Esta técnica (para niños pequeños de 3 a 8 años) se basa en la utilización de pegatinas de colores, que se intercambiarán después por algo que al niño o niña le motive. Para que esta técnica sea efectiva es básico tener en cuenta que los premios que se dan cuando se alcancen un determinado número de puntos o pegatinas no serán de orden material, sino

afectivo: una excursión familiar, una merienda con los amigos, compartir alguna experiencia o, simplemente, hacer un pastel juntos... Para eliminar una conducta no deseada, se hace a la inversa: el niño o niña pierde pegatinas (de las que ya ha ganado).

En primer lugar se deben dejar claros los objetivos que se van a trabajar, así como los premios a los que podrá acceder mediante la realización de esos comportamientos específicos. También se establece lo que cuesta alcanzar cada premio; por ejemplo, irnos de excursión: 10 pegatinas verdes; hacer juntos un pastel: 5 pegatinas...

Es muy importante tener en cuenta la edad del niño. Cuanto más pequeño sea, más inmediato tendrá que ser el intercambio de pegatinas por el incentivo o premio. Si hablamos de adolescentes, tendremos que incorporar el concepto de ahorro de pegatinas o puntos, que se van almacenando. En este caso, es adecuado trabajar también el esfuerzo y la paciencia para lograr el incentivo deseado.

Debemos tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Las fichas, puntos o pegatinas deben administrarse después de realizada la conducta.
- El tipo de fichas, puntos o pegatinas dependerá de los gustos y la edad del niño o niña: ositos, coches, figuras geométricas, de muñecos, ídolos o personajes...
- El niño o niña ha de poder elegir entre diversos premios o incentivos, que siempre han de ser de su agrado.
- Debe mantenerse un equilibrio entre los puntos o pegatinas que se ganan y los que se gastan o pierden.
- La relación de los premios debe estar ajustada a la frecuencia de los comportamientos y al esfuerzo realizado para conseguirlos.
- Es conveniente fijar cuándo se van a hacer los intercambios y estipular un sistema claro y, sobre todo, no material de los premios.

Puede realizarse tanto a nivel individual como familiar, con todos los hermanos, y es útil para una gran variedad de conductas.

Pactos entre padres e hijos

Esta técnica consiste en escribir un acuerdo o pacto entre padres e hijos mayores de 11 años para cambiar alguna conducta, ya sea por parte de ambos (contrato multilateral) o de una persona (contrato unilateral). Los términos del contrato se negocian entre todos hasta llegar a un acuerdo. Es importante seguir una serie de orientaciones a la hora de diseñar un contrato efectivo:

- Las partes implicadas deben llegar a un consenso a la hora de establecer el objetivo del contrato.

- Deben especificarse los privilegios que se lograrán tras el cumplimiento del comportamiento u objetivo, y las penalizaciones por no realizar los cambios correspondientes.
- El contrato debe contener una cláusula adicional de bonificaciones por si el chaval excede las demandas mínimas del contrato.

Estos contratos pueden servir para numerosos tipos de problemas, tanto con niños preadolescentes como con adolescentes; por ejemplo, en caso de adicción a las pantallas (consola, tele, móvil, chat) o problemas con la comida (bulimia), con el fumar, con el beber, etcétera.

Veamos un caso real, ilustrativo de este tipo de pacto. Por una parte tenemos a Paco, un padre moderno que quiere ayudar a su hijo a poner límites, pero no desea ser un «sargento inaguantable» para él. Su hijo es un niño precoz, que con sólo 13 años ya tiene ganas de transgredir las normas y saltarse todo lo establecido. Paco tiene sospechas de que ha empezado a fumar y quiere que lo deje.

Al explicarle la técnica del pacto o contrato escrito, a Paco se le abre un camino en el que se siente cómodo y seguro como padre, y en seguida está de acuerdo en ponerlo en práctica. Después de elaborar cuidadosamente las cláusulas del contrato, una de ellas resulta muy llamativa y a la vez muy eficaz. Dice así: «Si fumas o bebes alguna cerveza, será sólo bajo tu responsabilidad. En caso de que te sienta mal, no podrás reclamar mi ayuda, puesto que yo considero que no debes hacerlo. Pero, como quiero tratarte como un chico mayor, lo dejo a tu criterio. Ésta es una de las partes más importantes de nuestro contrato.»

En otros aspectos como los deberes y responsabilidades, se establecían contraprestaciones estrictas. El niño reaccionó muy bien, tal como esperábamos, al sentir que era su responsabilidad y que no se le prohibía nada. El respeto a esa responsabilidad inhibió su necesidad de saltarse lo prohibido, ya que ahora era parte de su propia decisión.

Este tipo de contratos funciona muy bien entre hermanos, entre padre e hijos y con niños con buen fondo. Es muy importante estudiar muy bien las cláusulas y aplicarlas a las características individuales.

Consecuencia disuasoria

Lo que se intenta con esta estrategia es asociar un comportamiento no deseado con una consecuencia desagradable (algo que al niño le cueste un esfuerzo y que no le guste nada). Así, la próxima vez que se le ocurra la conducta que queremos que deje de hacer, le vendrá inmediatamente a la memoria la consecuencia desagradable de esa conducta, por ejemplo, la hora que pasó recogiendo sus juguetes por no hacerlo en su momento.

Antes de volver a repetir la mala conducta, pensará que no le vale la pena (recoger durante una hora) y desistirá de repetir el comportamiento inadecuado (no recoger en su momento).

Otro ejemplo es el de levantar al niño o la niña a las 6.00 h de la mañana (consecuencia disuasoria) si no le ha dado tiempo a hacer los deberes por la tarde o ha tardado demasiado en hacerlos por el motivo que sea (conductas indeseadas). Como decimos, que se levante a las 6 h de la mañana es una consecuencia disuasoria de no hacer los deberes a tiempo. Ante la posibilidad de tener que madrugar tanto, el niño pronto aprende a espabilar con los deberes.

El juez Emilio Calatayud, decano del juzgado de menores de Granada, es líder en nuestro país por utilizar técnicas disuasorias en sus decisiones judiciales con adolescentes. Es famoso por sus sentencias curiosas y ejemplares, basadas en la educación más que en el mero castigo. Las siguientes son algunas de ellas. Fijaos en las consecuencias disuasorias que aplica:

- Un joven que había entrado en el sistema informático de varias empresas granadinas, provocando daños valorados en 2 000 €, tuvo que impartir 100 horas de clases de informática a estudiantes.
- Cumplimiento de 100 horas de servicio a la comunidad, patrullando junto a un policía local, por haber conducido temerariamente y sin carnet.
- Cincuenta horas dibujando un cómic de 15 páginas en el que el chico debía contar la causa por la que lo condenaban.
- Visitas a la planta de traumatología de Granada por conducir un ciclomotor sin seguro.
- Para un joven que circulaba borracho, visita de un día entero a centros para parapléjicos, hablando con ellos y sus familias. Luego debía hacer una redacción basada en esa experiencia.
- Trabajo con los bomberos por haber quemado papeleras.

Decálogo del juez Calatayud

Gracias a su experiencia profesional con adolescentes conflictivos, el juez Emilio Calatayud expuso en tono satírico lo que hay que hacer para que un hijo o hija se convierta en delincuente potencial o «víctima profesional». El decálogo describe de forma irónica, pero real, la situación de muchas familias que han perdido el control educativo de sus hijos. Sin duda, se trata de una invitación a la reflexión para padres y educadores.

1. Dadle todo cuanto desee, así crecerá convencido de que el mundo entero le debe todo.

2. Reídle todas sus groserías, tonterías y salidas de tono, así crecerá convencido de que es muy gracioso y no entenderá cuando en el colegio le llamen la atención por los mismos hechos.
3. No le deis ninguna formación espiritual, ¡ya la escogerá él cuando sea mayor!
4. Nunca le digáis que lo que hace está mal; podría adquirir complejo de culpabilidad y vivir frustrado. Primero creerá que le tienen manía y más tarde se convencerá de que la culpa es de «la sociedad».
5. Recoged todo lo que vaya dejando tirado, así crecerá pensando que todo el mundo está a su servicio, su madre la primera.
6. Dejadle ver y leer todo. Limpiad con detergente la vajilla en la que come, pero dejad que su espíritu se recree con cualquier porquería. Pronto dejará de tener un criterio recto.
7. Padre y madre, discutid delante de él, así se irá acostumbrando y, cuando la familia ya esté destrozada, lo encontrará de lo más normal; no se dará ni cuenta.
8. Dadle todo el dinero que quiera, así crecerá pensando que, para disponer de dinero, no hace falta trabajar, basta con pedir.
9. Que todos sus deseos sean satisfechos al instante: comer, beber, divertirse... ¡de otro modo podría acabar siendo un frustrado!
10. Dadle siempre la razón; son los profesores, la gente, las leyes... quienes la tienen tomada con él.

	De año y medio a 5 años	5 a 10 años	11 a 16 años
<i>Malas contestaciones</i>	Sistema de pegatinas o puntos (con incentivos inmediatos)	Técnica del fuera de juego	Pacto escrito entre padres e hijos. La última palabra
<i>No recoge nada. Lo deja todo tirado</i>	Sistema de pegatinas o puntos	Consecuencia educativa	Pacto escrito entre padres e hijos con consecuencia disuasoria
<i>No obedece</i>	Estrategia de la doble alternativa	Consecuencia educativa	Pacto escrito entre padres e hijos. Estrategia de la doble alternativa
<i>Los hermanos se pelean</i>	Técnica del fuera de juego (para todos)	No buscamos culpables	Retirada de privilegios a todos los implicados + pacto escrito entre padres e hijos
<i>Pega o es agresivo o agresiva</i>	Consecuencia disuasoria	Técnica del fuera de juego + disuasión	Técnica del fuera de juego + consecuencia disuasoria
<i>No hace los deberes</i>	Motivación, incentivo positivo	Consecuencia educativa (lo levantamos a las 6 de la mañana)	Consecuencia educativa + estrategia de la doble alternativa

Teoría de la modificación conductual de B. F. Skinner

Como hemos visto en el ejemplo de los cuentos, los mecanismos del condicionamiento de la conducta pueden parecer casi mágicos, pero lo que pasa y así está estudiado y demostrado por los psicólogos conductistas de los años cincuenta en Estados Unidos, con B. F. Skinner a la cabeza, es que posteriormente, cuando el niño se encuentra en una

situación similar, imita la reacción del cuento y suele actuar con esa filosofía. En cambio, si el niño o niña no tiene precedentes educativos, actúa de forma instintiva, a la defensiva, y puede equivocarse y tener consecuencias negativas para su autoestima.

B. F. Skinner fue responsable del desarrollo del conductismo radical. Este importante psicólogo no abogaba por el uso del castigo. Su investigación sugirió que el castigo era una técnica muy ineficaz de controlar la conducta, usado en general para obtener un pequeño cambio en el comportamiento, pero que la mayoría de las veces lo que conseguía era que el sujeto evitara la situación de estímulo antes que el comportamiento seguido del castigo.

El reforzamiento tanto positivo como negativo (a menudo confundido con el castigo) prueba ser más efectivo para conseguir cambios en la conducta.

Vamos a explicar los fundamentos básicos de sus investigaciones para entender el funcionamiento de la conducta humana, según estos investigadores, y poder luego adaptar aspectos que nos puedan parecer relevantes a la hora de educar a nuestros hijos.

Procedimientos operantes básicos

Los procedimientos operantes básicos se definen como la presentación o eliminación de un estímulo que puede ser apetitivo o aversivo para el individuo.

Además, según la presentación o retirada y el tipo de estímulos que estemos manipulando, obtendremos diferentes variantes de los procedimientos mencionados.

Reforzamiento positivo

El reforzamiento positivo es un procedimiento mediante el cual se presenta al sujeto un estímulo que le gusta o le interesa inmediatamente después de la realización de la conducta. Con esto se consigue aumentar la probabilidad de que la conducta vuelva a ocurrir. El estímulo o situación apetitiva que se pone en juego en este proceso se conoce como reforzador positivo. Cuando se descubre un reforzador positivo (por ejemplo, un caramelo para un niño), podemos utilizarlo en otras situaciones. A pesar de ello, no deberíamos abusar de un solo reforzador positivo ya que podríamos caer en la saciedad.

Tal como aquí reflejamos, diversos autores han puesto de manifiesto el procedimiento básico que debe seguirse para aplicar el reforzamiento positivo:

1. Especificar de forma concisa la conducta a modificar.
2. Identificar y seleccionar los reforzadores o incentivos eficaces (que dependen de cada niño).
3. Administrar de forma inmediata los reforzadores.
4. Aplicar los reforzadores contingentemente.
5. Evitar la saciedad empleando diversos reforzadores que el niño no tenga.

6. Aproximar la cantidad adecuada de reforzador. 7. Ajustarse al programa de reforzamiento fijado (puede ser reforzamiento continuo o reforzamiento intermitente).

8. Planificar la transición de un tipo de programa a otro (por ejemplo, de un programa de reforzamiento continuo a uno de reforzamiento intermitente) con el fin de generalizar los efectos.

Reforzamiento negativo

En este caso, se trata de incrementar una conducta deseable mediante la eliminación de un estímulo o situación que sea desagradable para el sujeto, justo después de la realización de dicha conducta (retiro contingente). Este tipo de procedimiento suele emplearse menos que el anterior por las implicaciones éticas que supone utilizarlo.

Un reforzador positivo es un estímulo que se añade al entorno y que trae consigo una respuesta precedente. Si se otorga alimento, agua, dinero o elogios después de una respuesta, es más probable que ésta se repita en el futuro.

Positivo: Consiste en presentar un estímulo o situación desagradable para el individuo tras lo cual se espera que disminuya su conducta.

Negativo: Este procedimiento supone la retirada de una situación o estímulo agradable para el sujeto tras la realización de la conducta problemática. Lo que se pretende es aumentar la conducta adecuada.

Cuando un individuo realiza una respuesta que ha sido anteriormente reforzada y no obtiene el reforzamiento, la frecuencia de dicha respuesta disminuye. Esto es lo que se conoce como extinción.

La extinción trae consigo dos efectos: «En primer lugar, es esperable que inmediatamente después de poner en marcha un programa de extinción se produzca un aumento de la frecuencia de la conducta que se pretende disminuir. En segundo lugar, al implantar la extinción es probable que se produzcan reacciones emocionales (por ejemplo, frustración) y agresivas.»

Técnicas para desarrollar y mantener las conductas

Se destacan tres técnicas para llevar a cabo el desarrollo y el mantenimiento de las conductas a lo largo del tiempo: moldeamiento, desvanecimiento y encadenamiento. Antes de aplicar cualquiera de estas técnicas, así como cualquier técnica de modificación de conducta, es preciso definir la conducta en términos operacionales. Es decir, en forma de conducta observable y de manera objetiva. Así nos será más fácil llevar a cabo el registro de las mismas y el contraste realista de los resultados.

Moldeamiento

El moldeamiento es una técnica mediante la cual se adquieren conductas ausentes o presentes muy vagamente en el repertorio conductual del niño. Consiste en reforzar consistentemente conductas semejantes a la conducta que pretendemos que el niño adquiera y eliminar mediante extinción aquellas que se alejan de la conducta deseada.

- Definir de forma precisa la conducta final que pretendemos obtener.
- Elegir una conducta más amplia que incluya la que pretendemos que el sujeto adquiera o que tenga semejanza con ésta.
- Reforzar dicha conducta, hasta que se presente de forma frecuente.
- Reducir la amplitud de la conducta para que se parezca cada vez más a la conducta meta utilizando para ello el refuerzo diferencial.

El moldeamiento se utiliza de forma espontánea en el aprendizaje de habilidades cotidianas como aprender a hablar. Así, cuando un niño produce los primeros balbuceos es reforzado por sus padres, pero cuando produce las primeras sílabas ya no le refuerzan el balbuceo sino lo último. Lo mismo ocurre cuando pronuncia las primeras palabras. De esta manera, mediante el refuerzo diferencial los padres van reforzando aquellas conductas que cada vez se parecen más a la conducta deseada (hablar), pero no las anteriores.

Desvanecimiento

El desvanecimiento se basa en la disminución gradual de las ayudas que se le han dado al individuo para que realice la conducta deseada. Pretende que se mantenga el comportamiento del individuo a pesar de la reducción de las ayudas que se le proporcionaron para aprenderlo.

- Fase aditiva: se suministran al sujeto todas las ayudas necesarias para la consecución de la conducta meta.
- Fase sustractiva: las ayudas se van reduciendo de forma progresiva hasta que el sujeto pueda realizar la conducta sin ninguna ayuda externa. La disminución puede desarrollarse de distintas maneras: disminuyendo o demorando la ayuda o bien reduciendo su intensidad.

En ambas fases, se ha de facilitar tras la emisión de conductas cercanas a la conducta objetivo un refuerzo continuo y contingente a dicha emisión. Esta técnica se utiliza junto con el moldeamiento y, al igual que éste, suele emplearse tanto para el aprendizaje cotidiano como para conductas más específicas (ámbito educativo, por ejemplo).

Encadenamiento

La técnica del encadenamiento supone descomponer una conducta compleja en conductas sencillas, de manera que cada una de ellas suponga un eslabón de la cadena. La adquisición de la conducta se produce mediante el reforzamiento de los «eslabones», los cuales son estímulos reforzadores para la respuesta anterior y estímulos discriminativos para la siguiente.

Si una chica quiere prepararse para salir a la calle tendrá que realizar distintas conductas como ducharse, vestirse, peinarse... De manera que cada uno de estos actos funciona como estímulo discriminativo del siguiente (si ya me duché, ahora tengo que vestirme) y como reforzador del anterior (poder peinarme es el reforzador de haberme vestido, que a su vez es el reforzador de haberme duchado).

El aprendizaje mediante esta técnica puede realizarse de varias formas:

- Encadenamiento hacia atrás. Es el más utilizado. Se empieza por el último eslabón y se van enseñando los restantes en dirección al inicio de la conducta.
- Encadenamiento hacia adelante. En este caso sucede lo contrario. Se enseña el primer paso y se refuerza, luego se enseña el segundo y se refuerza la realización de ambos juntos, etc.
- Tarea completa. Utilizado para tareas sencillas, se trata de que el sujeto realice todos los pasos seguidos, repitiendo la operación hasta que se consolide el aprendizaje de la conducta. El reforzador se proporciona tras la realización de todos los pasos.

Técnicas de autocontrol

El autocontrol es algo que los niños han de aprender ya que no lo llevan incorporado de forma innata.

Los niños nunca tienen bastante y son capaces de estar horas y horas delante de la pantalla de la videoconsola o de la televisión. La agradable sensación de pasar pantallas, ganar puntos o ver sus series favoritas refuerza inmediatamente dichos comportamientos, aunque sepan que luego serán regañados. Estas consecuencias definidas no son eficaces para que los niños limiten o autocontrolen voluntariamente estos comportamientos. Necesitan los límites que imponen los padres o educadores.

Veamos a continuación los problemas de autocontrol más comunes, a la luz de los refuerzos y castigos.

Problemas de autocontrol

- El niño hace algo para conseguir lo que quiere, aunque sabe que luego será castigado. Por ejemplo, un niño quiere salir a la calle con sus amigos y sabe que sus padres no se lo van a permitir. Para conseguirlo, les miente, aunque sabe que cuando llegue a casa será castigado. Como vemos, el placer de salir prevalece sobre el castigo posterior, pero seguro.

- Otro caso es el que implica escoger entre dos comportamientos alternativos, ambos con consecuencias positivas. El que prevalece, el que se elige, es el que produce un refuerzo inmediato. Por ejemplo, cuando alguien ha de elegir entre estudiar sin saber si aprobará o ver su serie favorita, probablemente escogerá ver la serie (reforzador instantáneo).
- Por otro lado, una consecuencia educativa inmediata es mucho más eficaz que un castigo porque difunde ejemplo: el niño no entiende que le digas que si no ordena la habitación, el domingo no iréis de excursión. Las dos acciones están demasiado alejadas en el tiempo. Hay que optar por algo más inmediato como quedarse sin merienda o sin ver su serie favorita. El resultado es mucho mejor cuando enfocamos la situación en positivo: «Si ordenas en seguida la habitación, haremos un pastel.»
- También hay que valorar el esfuerzo para potenciar las conductas que no se refuerzan de forma inmediata: estudiar, ordenar la habitación, comer correctamente, etcétera. Las conductas siempre deben fomentarse en positivo.
- Otro tipo de problema de autocontrol es el que tiene que ver con carencias de comportamiento. A la inversa que los anteriores, estos problemas están generados por conductas que habría que potenciar, como estudiar más, ordenar la habitación...

Cómo autocontrolarse

Las personas somos capaces de realizar comportamientos que generan un pequeño castigo inmediato para conseguir con el tiempo efectos positivos. Vamos al dentista a empastarnos la muela, aunque nos vaya a doler en el momento. Otro caso sería el de empezar a hacer deporte. Como no estamos acostumbrados, al principio tenemos agujetas, pero con el tiempo ya no aparecen, el cuerpo se estiliza y nos vemos mejor en el espejo.

Se trata de pequeñas consecuencias negativas inmediatas que toleramos (las agujetas o las molestias de hacernos un empaste), con refuerzos significativos del comportamiento que se van acumulando (con el tiempo, nos vemos y nos sentimos mejor; tenemos mejor salud).

Sin embargo, cuando se tienen problemas de autocontrol, se deberán analizar las causas de estas dificultades, plantear la conducta deseable frente a la que ha de ser controlada, escoger el modelo y aplicar las técnicas elegidas para resolver el problema. El objetivo final será que la persona emita su propia conducta controladora para así provocar un cambio en la conducta a controlar.

Así, existen cinco pasos básicos que se deberán seguir en las terapias de autocontrol infantil:

1. **Especificar el problema y establecer los objetivos.** Explicarle al niño qué se quiere modificar.

2. **Comprometerse a cambiar.** Se debe señalar la importancia que conlleva personalmente modificar ese problema y el esfuerzo que va a realizar para conseguirlo.
3. **Registrar los datos y establecer las causas del problema.** En este paso los padres deben tomar nota de todos los datos relacionados con el problema, como dónde, cuándo y cómo suele ocurrir. Estos datos ayudarán a esclarecer los conflictos.
4. **Diseñar y aplicar unas normas claras y estrictas** para que el niño sepa lo que puede hacer y lo que no y qué consecuencias tendrá.
5. **Prevenir la recaída y lograr que la mejoría perdure.** Para prevenir las recaídas hay que conocer primero sus posibles causas y adoptar las medidas necesarias para minimizar su efecto. En algunas ocasiones, las recaídas suceden porque no se presta el interés suficiente a los progresos que se hacen y el niño o niña se desanima, o bien porque no se fijan claramente unos pasos para la mejora y el niño o niña no ve bien si ha mejorado mucho, poco o nada.

La teoría de la programación neurolingüística nos da las claves

La programación neurolingüística (PNL) tiene sus orígenes en las investigaciones publicadas en 1973 por Richard Bandler y John Grinder, quienes sostenían que es posible cambiar o reprogramar una estrategia o plantilla de pensamiento, si es que hay algo que la limite o para potenciar algún recurso, comportamiento o creencia, con el fin de mejorar la calidad de vida.

Después de largas investigaciones, llegaron a la conclusión de que el procedimiento que empleaban con excelente resultado era la utilización de un patrón de comunicación muy particular. Basándose en los datos obtenidos en todos sus estudios, Bandler y Grinder elaboraron una estructura terapéutica que hoy día es utilizada como sistema genérico de aprendizaje, entrenamiento o marco terapéutico, la PNL o programación neurolingüística.

Características de la programación neurolingüística

La PNL define la realidad como una invención y no como un descubrimiento. Se basa en el hecho de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace a través de representaciones mentales del mismo, que determinan la manera en que cada individuo percibe el mundo. Estas representaciones son lo que se conoce como «mapa cognitivo».

Esta técnica proporciona herramientas y habilidades para el desarrollo en comunicación y reprogramación de actitudes. Promueve la flexibilidad del comportamiento, la creatividad y la comunicación, el pensamiento trascendental y una comprensión de los procesos mentales, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de cada grupo humano. Permite resolver fobias, miedos y situaciones similares hasta en una sola sesión de trabajo.

La PNL define tres elementos como constituyentes claves de la conducta humana:

- El sistema nervioso (el soporte neurológico).
- El lenguaje, que sirve para la comunicación externa e interna (con uno mismo), es verbal y no verbal.
- La conducta que se puede aprender.

Asimismo, explica el proceso de aprendizaje como cuatro etapas que debe pasar el individuo que aprende:

1. **Incompetencia inconsciente.** Por ejemplo, no se sabe qué es un coche y, mucho menos, conducirlo.
2. **Incompetencia consciente** o momento en el que más se aprende. El conductor es consciente de que no sabe conducir y lo intenta.
3. **Competencia consciente.** El conductor ya sabe conducir y presta demasiada atención al proceso, como qué pasa con el embrague, los intermitentes, la palanca de cambio de marchas, etcétera.
4. **Competencia inconsciente.** Se libera la atención del consciente. El individuo realiza la acción sin ser prácticamente consciente y así puede dirigir su atención hacia otras cosas. El conductor habla, escucha música, etcétera, mientras conduce.

Según la PNL, los canales de comunicación se pueden modificar y se realizan nuevas conexiones, no sólo cerebrales y personales sino también neuronales.

Uno de los principios de acción de la PNL son las creencias. Las creencias son las «normas» de vida de una persona. Estas normas pueden ser potenciadoras o pueden ser obstaculizadoras en el logro de objetivos. Así que si alguien quiere saber qué es lo que «cree» una persona, ha de observar lo que hace, no lo que dice que cree.

Construimos las creencias basándonos en nuestras experiencias, de modo que actuamos como si fuesen ciertas. Por ejemplo, si crees que eres una persona agradable, actuarás como tal, te mostrarás sociable y disfrutarás con la compañía de otros. Estas personas a su vez te acogerán con agrado y eso reforzará tu creencia. Lo que significa que puedes elegir tus creencias: si los resultados que estás obteniendo te gustan, seguirás actuando como hasta ahora.

Ahora bien, ¿qué pasa si tenemos una creencia limitadora? Ésta será la causante de que no alcancemos nuestros objetivos y que no vivamos nuestros valores. Sin embargo, si la persona es consciente de esa creencia, existe la posibilidad de cambiarla. A veces, simplemente expresándola se pone en evidencia, con lo cual las creencias pueden ser examinadas y cambiadas.

Si trasladamos esta teoría al cuidado infantil, vemos que, cuando una persona que se relaciona con el niño, ya sea su profesora o su canguro, cree que es buen niño, obediente y que duerme bien, esta persona actuará de forma que obtenga seguridad en este aspecto y esperará un buen comportamiento por parte del niño. Y éste, sorprendentemente, actuará en consecuencia. Si, por el contrario, recibe la información inversa y cree que el niño es un desastre, éste actuará con miedo delante de esa persona y se portará fatal.

Es la fuerza de las etiquetas. Cuando los grupos de niños se organizan asignando a cada uno un rol o etiqueta, los niños actuarán conforme a la etiqueta o rol que se les ha asignado en el grupo. Se trata de un tipo de comportamiento condicionado que se da muy frecuentemente en los colegios.

Para la práctica de la PNL deben darse por ciertos una serie de supuestos que se consideran la base, el contexto de sus prácticas para la correcta aplicación y desarrollo de sus técnicas. Se presentan a continuación los más importantes.

El lenguaje es un filtro, refleja pensamientos y experiencias de nosotros, trasladando el mundo real a nuestro interior. Habilidades valiosísimas en la comunicación, emplear palabras precisas que tengan significado en el mapa de los demás y determinar de manera precisa lo que una persona quiere decir con las palabras que usa.

Los sistemas representativos son las formas en las que representamos las experiencias y a través de las cuales nos expresamos. Se basan en los cinco sentidos: vista, olfato, gusto, tacto, oído, que denominamos «canales de comunicación». Las personas están más predispuestas a usar uno más que otro en su interacción con el mundo y sus procesos internos. Los sistemas de representación se expresan también por medio del lenguaje, de tal forma que podría darse el caso de que, entre personas que usen distinto tipo de canal, se produzcan dificultades en la comunicación a la hora de expresar el mensaje. Empleamos los mismos caminos neurológicos para representar la experiencia en nuestro interior que para experimentarla directamente.

Milton Erickson trabajaba con palabras neutras. Según él, la persona es la que le da el significado, su consciente. Un arte para usar el lenguaje de forma tan vaga que el paciente le da el significado apropiado. Se trata de distraer la parte consciente y trabajar así con la inconsciente. Este método, muy frecuente, se usa como apoyo en el desarrollo de otras técnicas terapéuticas.

Mente y cuerpo forman un sistema. Todo aquello que sucede mentalmente, es decir, en la imaginación y el pensamiento, también sucede en el cuerpo y con el cuerpo. Cada estado diferenciable de la conciencia se corresponde con un estado corporal también diferenciable.

El 55 % de la comunicación está indicada por el lenguaje del cuerpo (postura, gestos, contacto visual); el 38 %, por el tono de voz (el contexto) y el 7 %, por las palabras (el contenido). La cuestión es ser o no consciente de la influencia que uno

genera. «Cada persona ya dispone de todos los recursos que necesita en la vida, pero a veces no tiene acceso a estas capacidades.»

«Bajo cualquier comportamiento yace una intención positiva.» Aunque, a veces, esta intención no sea «ecológica». Por ejemplo, la de un alumno que molesta en clase y que tal vez sólo necesite más atención.

«En un determinado momento cada persona se comporta de una manera que para él o ella es la mejor disponible. La abandona solamente después de haber encontrado otra mejor.» A veces olvidamos este aspecto y, por ejemplo en el ámbito docente, castigamos al niño por algo que ha hecho y olvidamos decirle cómo se hace correctamente.

Uno de los hallazgos de la PNL es el siguiente. Todas las personas tenemos tres sistemas representacionales, y unos se desarrollan más que otros. Éstos son el visual, el auditivo y el kinestésico, que determinan cómo asimilamos las experiencias y cómo las recordamos.

Otro de los pilares lo constituye el descubrimiento de los anclajes emocionales que permiten fijar los aprendizajes de una sola vez. Por eso los niños responden de distinta forma en función de los anclajes emocionales que tienen con la persona que los está educando, por ejemplo, si se trata de una profesora o de la madre: ¿Cuántos niños en casa (con la madre) tienen problemas para comer o sólo quieren papillas o biberones y, en cambio, en el comedor escolar comen solos y prueban cualquier tipo de comida?

La teoría de la PNL permite entender muchas reacciones de los niños y ayuda a cambiar y modificar su comportamiento simplemente cambiando nuestra forma de comunicarnos con ellos. Las claves son:

1. Utilizar un lenguaje **concreto** adaptado a la edad del niño.
2. **Evitar** las presuposiciones y etiquetas.

Casos prácticos



Soluciones educativas según la personalidad del niño

Cuando se pierde el control de la situación, muchos padres llegan a pensar que sus hijos tienen algún tipo de trastorno de conducta. Muchos se preguntan seriamente si su hijo o hija es hiperactivo. La mayoría de las veces, sin embargo, lo único que pasa es que los padres no ejercen de referencia para sus hijos, con ideas claras acerca de su educación, ni tampoco establecen límites bien definidos.

Los padres de hoy, en general, nos mostramos inseguros. A menudo, nos sentimos culpables por no estar mucho tiempo con nuestros hijos, lo que nos lleva a ser excesivamente permisivos. Cambiamos constantemente de parecer según lo que nos cuentan otros padres. Si a alguien le ha funcionado algún método lo aplicamos en seguida, sin diagnóstico previo.

Ignoramos que, antes de actuar, lo más importante es descartar posibilidades y tener una idea clara de lo que le está pasando a nuestro hijo o hija. Un buen diagnóstico es fundamental. No es lo mismo un niño que tiene miedo, que otro que está atravesando una etapa de celos u otro que demanda más atención porque sus padres se han separado.

Lo que sí está claro es que, en momentos de «tempestad», los niños necesitan mirar a sus capitanes (mamá y papá) y sentirse seguros. Si el niño percibe inseguridad, angustia o preocupación, se contagia de esas emociones y la situación entra en un círculo vicioso del que es difícil salir.

En cualquier caso, a continuación os ofrecemos soluciones prácticas, adaptadas a la personalidad del niño, que os pueden ayudar a que obedezcan, a que cumplan con sus responsabilidades o a superar situaciones difíciles en la familia.

El niño/a rebelde. Con los niños a los que les «gusta» llevar la contraria, hay que aprovechar para pedirles lo contrario de lo que quieres conseguir. Así de sencillo. Como si fuera por arte de magia, hacen lo contrario de lo que les pides, que es en el fondo lo que querías que hicieran. Le puedes decir, por ejemplo: «Como supongo que no serás capaz de tener ordenado tu cuarto, avisaré a los amigos que se quieren quedar a dormir en tu fiesta de cumpleaños para que mañana te vengan a ayudar.»

Este tipo de afirmaciones son un reto para ellos, imposible de evitar para un niño rebelde. Si aprendes a formular de esta forma todo lo que te gustaría que tu hijo hiciera, tus problemas se verán reducidos a la mitad. Hay que tener en cuenta que sólo funciona con este tipo de niños.

El tímido. A los niños tímidos siempre les cuesta confesar lo que han hecho, y mucho más en público. Así que utilizaremos esta característica de su personalidad para que las consecuencias de sus acciones sean altamente disuasorias para él. Veamos el caso de Pedro, un niño extremadamente tímido, que tiene a su madre completamente a su

servicio. Su consecuencia educativa consistirá en confesar públicamente, en clase, cómo trata a su madre. Cada vez que no sea respetuoso con ella, la madre deberá contárselo al terapeuta, así sabrá cuándo poner en práctica la consecuencia educativa.

Todo esto se le explica a Pedro en la visita con el psicólogo, delante de sus padres. A ellos se les dice que no han de intervenir, ni reñirle, sólo llamar al psicólogo para que éste pueda actuar. Pedro no da crédito a sus oídos; él es incapaz de levantar la mano en clase. «¡Cómo pretenden que hable delante de toda la clase y más para explicar cosas familiares!», piensa él. Pedro se queda descolocado, pero cree que será sólo una amenaza, que no se llevará a cabo. Su sorpresa es mayúscula cuando se da cuenta de que va en serio.

Así que, para que los padres de los niños o niñas tímidos recuperen el control de la situación y el hijo o hija se ponga en su sitio, utilizaremos su dificultad para hablar en público como consecuencia educativa. Le propondremos, por ejemplo, que cada vez que hable de mala manera a su madre, lea delante de toda la familia una redacción de disculpa, en voz alta.

Esta estrategia pedagógica es altamente disuasoria para los niños tímidos, que empiezan a cambiar su conducta de forma radical con sólo pensar que tendrían que enfrentarse a una situación pública, aunque sea en familia.

Recordad que es muy importante adaptarse a las características de la personalidad del niño antes de establecer las consecuencias. Es posible que una estrategia que os haya funcionado con el mayor de vuestros hijos no os funcione con el mediano y viceversa, y desde luego, la que acabamos de explicar no tendría resultado con un chico o chica extrovertido y atrevido.

Apático. Este tipo de niños son de los más difíciles porque no hay ningún resorte que los haga reaccionar y hay que ingeniárselas para lograrlo. La única manera de obtener alguna respuesta es confiando en ellos y conseguir que tengan una obligación moral.

Les podemos decir: «Como sabemos que vas a tener una notas estupendas, porque puedes hacerlo, yo no te voy a decir nada. Tú ya sabes cómo hay que hacer las cosas y lo orgullosos que vamos a estar de ti.»

Desordenado. Una consecuencia educativa muy apropiada para este tipo de niños sería ponerlos a ordenar su ropa, juguetes, libros, etcétera. No podrán hacer otra cosa hasta que no hayan acabado.

Extrovertido. A los niños y niñas con este carácter les podemos hacer estar callados durante toda la cena o buscarles una actividad que los obligue a controlarse a sí mismos, como hacer que se pasen toda la tarde hablando por teléfono avisando de una actividad escolar sin saltarse a nadie de la agenda.

Inapetente. Al niño que le cuesta comer no podemos dejarlo sin cenar o sin postre. Hemos de pensar una consecuencia más adecuada a sus características. Podemos ponerle la comida dividida en tres platos muy grandes (para que parezca que hay menos).

Así, la hora de comer no será una tortura para él o ella, y, poco a poco, irá pidiendo más cantidades.

Comilón. Este tipo de niños es ideal para dejarlo sin merienda o sin postre, dependiendo de la trastada que haya hecho.

Hiperactivo. A veces nos empeñamos en que un niño muy movido esté media hora sin moverse para que aprenda a estar quieto. Pero eso es muy difícil de conseguir, igual que si lo castigamos en un rincón a pensar, porque no aguantará más de dos minutos sin moverse. Así que tenemos que aprovechar su energía para establecer una consecuencia que le permita liberarla y a la vez cumplir el «castigo».

Una buena idea sería que subiera y bajara la escalera de casa tantas veces como malo haya sido su comportamiento. Cuando son más mayores, puedes ponerlo a hacer abdominales, 25 de cada estilo, subir las cajas de leche del sótano, entrar toda la compra o cualquier cosa que le ayude a liberar energía, calmarse y pensar dos veces antes de volver a hacer una tontería.

Niño absorbente. Aunque proviene de la tradición escolar, una de las consecuencias estrella por su eficacia en la terapia con niños inteligentes, que son muy absorbentes o que pasan una etapa en la que necesitan llamar más la atención, porque tienen un nuevo hermanito, sus padres se han divorciado o tienen baja la autoestima por cualquier otra circunstancia, es la de que escriban x veces lo que han hecho mal. Hasta que no lo acaben no pueden continuar con su rutina diaria.

Seguramente os sorprenderá, pero eso les hace recordar lo que no deben hacer, a la vez que se esfuerzan en realizar una tarea que les supone concentración y tiempo. Si no lo terminan a tiempo, se podrían quedar sin cenar o sin ver la serie que tanto les gusta.

Ésta es una técnica disuasoria, que lo que pretende es que la experiencia le sirva como freno antes de repetir el comportamiento inadecuado. Al niño o niña le hace pensar, antes de volver a comportarse mal o a decir una palabrota, si eso le vale la pena, porque luego tendrá que escribirlo 100 o 200 veces (según lo que haya hecho), y puede quedarse, además, sin cenar o ver la tele. Si el niño o la niña adopta una postura retadora, hay que aumentar el castigo a copiar lo que ha hecho 300 veces y no ceder ni perdonárselo hasta que lo haya acabado.

Se trata de una consecuencia muy educativa y que consigue resultados de forma casi inmediata. Los padres se sienten cómodos con este castigo, porque es inofensivo y fácil de llevar a cabo, y consiguen retomar el control de la situación. Al sentirse seguros de lo que hacen y por qué lo hacen, los padres consiguen transmitir a sus hijos seguridad y control, de manera que todo el mundo se relaja, y disminuye la tensión familiar.

Tipos de niño	Conductas a extinguir	Conductas disuasorias
<i>Niño movido</i>	Faltas de respeto, insultos («mamá, tonta»), patadas, malas contestaciones, gritos, pataletas...	Subirá y bajará escalones. (El número de veces que lo haga irá en función de la gravedad de su conducta.)
<i>Niño tranquilo</i>		Escribirá 100 veces «No volveré a hacer...». Hasta que no acabe no podrá jugar, cenar, ver la tele...
<i>Niño impulsivo</i>		Se levantará a las 6.00 h de la mañana para ir a buscar el pan.
<i>Niño tozudo</i>		Como siempre quiere decir la última palabra, no se irá a dormir hasta que reflexione.
<i>Niño dócil</i>		Hará una lista de las cosas mal hechas.

En este apartado vamos a ver pequeñas situaciones cotidianas en las que intentaremos reflejar lo que los padres hacemos de forma inconsciente y que a menudo no es pedagógico, como descargar la rabia sobre nuestro hijo o hija y no sobre su comportamiento, o aplicar castigos improcedentes o desmesurados que lo único que consiguen es que el niño o la niña se ofusque y se enrabie.

Al hacer lo contrario de lo que deberíamos, perdemos además la oportunidad de hacerles aprender de su error. Por eso, vamos a explicar a continuación qué debería hacerse para darle al niño la posibilidad de reflexionar sobre su conducta y motivarlo a que deje de repetirla.

La gran diferencia entre un castigo y una consecuencia educativa es el esfuerzo que les cuesta

La consecuencia supone un esfuerzo, el castigo es soportar alguna incomodidad, quedarse sin algo, pero, como tienen tantas cosas, apenas les incomoda.

La consecuencia es una actividad en la que han de implicarse y realizar un esfuerzo, a veces pequeño otras grande, pero que se queda grabado en la memoria. De esta manera, antes de volver a repetir la conducta indeseada se acuerdan de lo que les tocará hacer si la repiten. Eso les ayuda a reconducir su comportamiento por sí mismos.

Inés, 6 años: se ha vuelto a dejar otra vez su mochila en el colegio

Reacción habitual: «¡Otra vez! ¡Ya está bien! Estoy muy enfadada contigo. Esta noche te irás a la cama sin cuento, y si no traes la cartera mañana, tampoco tendrás merienda.»

Sentimientos de la niña: Se siente fatal porque no lo ha hecho a propósito; se le ha olvidado, pero su madre sólo piensa en castigarla. «Mi madre no me quiere —piensa Inés—. Todo el día me está riñendo.» De esta forma, la niña no se siente predispuesta a preocuparse y concentrarse más para no dejarse las cosas olvidadas, sino que centra su atención en el rechazo emocional que cree que recibe.

Consecuencia educativa: «Inés, cariño, esto no puede volver a pasar. Es importante que te acuerdes de traer tu mochila cada día, porque si no, no podemos hacer los deberes ni lavar la bata sucia. Si no la traes, no tendrás la bata limpia el lunes... Te pondré una pulsera roja en la muñeca para que te acuerdes. Piensa que, si no lo haces, tendrás que ir con la bata sucia toda la semana y con los deberes sin hacer, pero, como no queremos que pase eso, te lo recordaré. Y, con el truco de la pulsera, seguro que ya no se te olvida más.»

Con esta consecuencia educativa se consigue que el niño o niña forme parte de la solución, que asimile su fallo, prevea los resultados de un mal comportamiento y se regule a sí mismo, responsabilizándose y desarrollando a la vez un sólido criterio propio.

Ante un comportamiento indeseado, la actitud paterna es la clave del éxito

1. **Los padres hemos de demostrar que tenemos el control de la situación. Lo haremos firmemente, diferenciando entre el comportamiento que no nos gusta y nuestro hijo al que queremos y estamos educando con cariño.** Hay que tener paciencia y no caer en la tentación de lavarle la ropa, por ejemplo, hasta que colabore. Sin enfados ni peleas.
2. **Expresa tu disconformidad:** «Esto que acabas de hacer no nos gusta», «Este comportamiento no se puede volver a repetir».
3. **Explícale a tu hijo o hija cuál sería el comportamiento esperado:** «Has de comportarte de otra forma; lo que a ti no te gusta que te hagan, no lo hagas tú a los demás.»
4. **Ofrécele alternativas:** «Imagina cómo te gustaría a ti, si tú fueras el padre.»
5. **Recuérdale la posible consecuencia:** «En esta familia somos un equipo. Si tú no colaboras, nosotros tampoco.» «Ya sabes lo que te puede pasar si lo vuelves a hacer.»

Juan, 5 años: se empeña en llevarse su juguete preferido a una salida familiar y lo pierde, a pesar de vuestras advertencias

Reacción habitual: «¡Lo ves! ¡Ya te lo dije! Eres un desastre, ahora nos tocará comprarte otro por no hacernos caso. Siempre nos haces gastar.»

Sentimientos del niño: «Yo no lo quería perder. No confían en mí; ahora están enfadados, pero luego me comprarán otro.»

Consecuencia educativa: Evita comprarle en seguida otro juguete igual para solucionar el tema. Aguanta con paciencia su desesperación y proponle ahorrar con su paga y alguna tarea extra que le cueste bastante esfuerzo si quiere reponer el juguete. Así aprenderá a ser más cuidadoso, responsable de sus cosas y, sobre todo, a hacerte caso.

Gabriela, 11 años: sabe que no debe dejar el lavabo desordenado y mojado después de la ducha, pero cada día repite la misma historia

Reacción habitual: «¡Siempre igual! No aprenderás nunca. ¡Pues te vas a quedar sin ver la tele, sin tu serie favorita!»

Sentimientos de la niña: «Total, para qué me voy a esforzar si haga lo que haga siempre me voy a quedar sin ver la tele...»

Consecuencia educativa: «Hasta que no hayas recogido el baño y fregado para que esté igual que cuando has entrado, no cenarás, ni por supuesto verás la tele.» Primero la obligación, luego la distracción.

Eugenia, 6 años: tarda más de una hora en cenar

Reacción habitual: La hora de la cena se convierte en la peor hora del día, reproches continuos, se prueban diferentes opciones: un día se le deja ver la tele mientras cena, otro se le retira la comida y se la envía a dormir, otro la mandan al lavabo a acabarse la cena, etcétera.

Sentimientos de la niña: Está desconcertada, no sabe lo que quieren sus padres. A ella no le gusta mucho comer y tarda mucho, porque además sus padres le exigen que se coma unos platos muy colmados.

Consecuencia educativa: Ponerle raciones muy pequeñas, en platos grandes, para que tenga la impresión de que todavía es menos cantidad. Se le reparte la comida en tres platos diferentes —primero un poco de sopa, segundo una croqueta y tercero un yogur— para que se lo pueda acabar en menos tiempo, aunque se quede con un poco de hambre. De esta manera, la hora de la cena pasa más ligera y sin enfados. Poco a poco ya irá demandando más cantidad.

Quim, 8 años: hay que avisarle un montón de veces para que deje de jugar o ver la tele y vaya a cenar

Reacción habitual: Se le llama para cenar y contesta «¡Ya voy!», pero nunca lo hace hasta que sus padres se acaban enfadando y lo van a buscar a la fuerza para que vaya a cenar. Luego el niño cena normalmente.

Sentimientos del niño: «¿Para qué voy a hacer caso a la primera si no pasa nada y además estoy ocupado con mis cosas?»

Consecuencia educativa: «A partir de ahora, sólo vamos a avisarte tres veces. Si a la tercera no haces caso, entenderemos que no tienes hambre y congelaremos tu comida, ya que no la vamos a tirar.»

Quim no hace caso, pensando que va a suceder lo de siempre, pero su sorpresa es mayúscula cuando se encuentra, al cabo de un rato, que la cocina está recogida y que no tiene nada para cenar. Entonces dice que tiene hambre, pero sus padres le explican con toda naturalidad que ahora ya no tiene nada que cenar porque su ración de macarrones está congelada. «Si quieres, puedes tomarte un yogur o un vaso de leche, porque no queremos que te quedes sin cenar —le dicen—, pero ya no puedes comerte tu cena porque está congelada.» El niño no sale de su asombro, pero aprende la lección rápidamente y, al día siguiente, por si acaso, acude a la llamada de la cena en seguida.

Fran, 11 años: se le ha caído el mando a distancia del vídeo mientras jugaba con él y lo ha roto

Reacción habitual: «¡Ya te lo decía! Es que no puedes estarte quieto ni un minuto... ¡Pues ahora te quedas sin tele toda una semana!»

Sentimientos del niño: «Bueno, me da igual; me pondré a jugar a la Play o veré las series por el ordenador.»

Consecuencia educativa: Tendrá que intentar arreglar o comprar con su dinero un mando a distancia nuevo. Si no tiene suficiente dinero, deberá hacer tareas extras para compensarlo, como levantarse a las 7.00 h para ir a comprar el pan de los desayunos, bajar la basura, barrer, etcétera.

Claudia, 13 años: no hay manera de que se vaya a dormir a su hora y por la mañana no hay quien la levante

Reacción habitual: Avisarla una y otra vez hasta perder la paciencia, sin conseguir nada. Se acaba yendo a dormir a las tantas.

Sentimientos de la niña: «Mis padres no pueden conmigo; soy más fuerte que ellos, mando yo y hago lo que quiero.»

Consecuencia educativa: Si no se va a su habitación cuando se le avisa, se la despertará a las 6.00 h de la mañana para hacer deberes o estudiar, aunque no tenga nada que hacer. Posteriormente se establecerá un «toque de queda» previo a apagar las luces. Ya no nos peharemos por que se vaya a la cama, sino por la hora a la que vamos a apagar la luz. De esta manera damos por sentado que se irá a su habitación a la hora establecida.

Álex, 4 años: se muerde las uñas a todas horas. Su ansiedad va en aumento y se está destrozando los dedos

Reacción habitual: Sus padres están cansados de repetirle que no lo haga. Cada vez que lo pillan le repiten «no te muerdas las uñas».

Sentimientos del niño: «Al morderme las uñas mis padres están más pendientes de mí. Si no lo hago, no me hacen caso.»

Consecuencia educativa: (Adecuada para niños hasta 10 años.) Le proponemos una estrategia para que todas sus uñas reciban el mismo trato. Es injusto que sólo se muerda una, así que tendrá que mordérselas todas por igual. Por ejemplo, durante un minuto cada una. Puede que no se muerda ninguna o puede que se las muerda todas durante el mismo período de tiempo. De otro modo, sería injusto, incluso para las de los pies. El efecto es inmediato, los padres tendrán que cronometrar el tiempo.

Conclusión



Estamos en un nuevo siglo, con una nueva generación de niños «tecnológicos», por eso hemos de adaptar las técnicas educativas a estas nuevas circunstancias. Las consecuencias educativas son los actuales castigos modernos, que son personalizados y se hacen a medida de las características y circunstancias de los niños y sus familias.

Hemos pasado de asustar a los niños con el Coco y el Hombre del saco, para que hicieran caso, a amenazarles con «dejarles sin» alguno de sus privilegios o artilugios tecnológicos, sin haber reflexionado antes sobre los objetivos que perseguimos o la eficacia de estas técnicas. Como hemos explicado en este libro, ambas formas de disuadir al niño para que cambie su comportamiento son igual de ineficaces. Los niños son pequeños pero no tontos y en seguida se dan cuenta de que nos faltan argumentos de peso y que improvisamos sin tener una perspectiva educativa de futuro.

Una vez que hemos profundizado en las modernas técnicas que facilitan el cambio de los comportamientos no adecuados y la motivación de las conductas positivas, siguiendo los estudios del conductismo americano y la moderna programación neurolingüística, hemos recogido las bases imprescindibles para educar a nuestros hijos para la realidad que se van a encontrar de mayores, fijándonos unos objetivos prioritarios: el respeto, el esfuerzo y la coherencia, que hemos de incentivar y grabar en sus conciencias con la herramienta más eficaz de todas, nuestra propia conducta. Lo que viven en casa les marca y lo imitan de forma totalmente involuntaria pero real. Los padres son un espejo en el que los hijos se reflejan y aprenden a desarrollar su propio criterio, su autoestima y su personalidad.

Espero que tanto las reflexiones como las técnicas que hemos explicado os sirvan de guía en la aventura de ser padres y os produzcan la satisfacción de ver cómo vuestros hijos van superando las etapas de su infancia sin mayores problemas. Sin embargo, tened en cuenta que hay dos momentos críticos: la primera infancia, donde se asientan las bases, y la adolescencia, donde se ponen a prueba. Una vez superadas estas dos etapas, todo suele funcionar sobre ruedas.

El objetivo más importante para unos padres es compartir: tiempo, charlas, excursiones, pasteles, cosquillas, colaboración, sentirse parte de un equipo que se ayuda y que trabaja unido..., en definitiva, experiencias vividas con los hijos. **Son una colección de momentos de todo tipo que establecen vínculos emocionales y afectivos que lo superan todo.**

Nuestros hijos no se acuerdan de lo que les has comprado o de las «cosas» que van almacenando. Curiosamente, me ha ocurrido en más de una ocasión preguntarle a un niño por eso «tan importante» que le han regalado, porque la madre te avisa de que ha sido su cumpleaños o «le hemos dado un premio», y el niño ni se acordaba. Sí, aunque os parezca mentira, los regalos materiales son perecederos y los niños los olvidan con

facilidad una vez los han conseguido, porque además tienen demasiados. Por el contrario, sí recuerdan la humillación, la bofetada o aquel castigo desmesurado... que les genera rabia, incompreensión y los aleja del cariño. También recuerdan de forma muy profunda los momentos en que le enseñamos a ir en bici, cuando jugábamos juntos, las excursiones, las comidas familiares, el cuento de irse a la cama, las nanas que le cantabas al acunarlo cuando era bebé o las tardes de lluvia jugando al escondite.

Hoy son niños; mañana, adolescentes. Son la generación del futuro y con ellos crearemos un mundo mejor.

¡Castigado!

M.^a Luisa Ferrerós

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

© del diseño de la portada, mot studio, 2011

© de la imagen de la portada, Frank and Helena/cultura/Corbis

© M.^a Luisa Ferrerós, 2011

© edición a cargo de Mercedes Villena Rama, 2011

Ilustraciones del interior: Narcís Turró Cusí

© Editorial Planeta, S. A., 2011

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): julio de 2011

ISBN 978-84-08-10619-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Agradecimientos	3
Introducción	4
Cómo lidiar con los comportamientos de los niños y adolescentes	8
Educar en la actualidad. La consecuencia educativa	15
El método Ferrerós. Educar en la realidad	21
Conflictos habituales, soluciones efectivas	39
Los niños aprenden de nuestro ejemplo	61
Técnicas de resolución de problemas	74
Casos prácticos	92
Conclusión	101
Créditos	104