



Problemas de conducta. Pautas para padres.

Cada niño es un mundo y no hay estrategias universales eficaces para todos ellos. Lo que funciona bien en un niño puede no ser eficaz en otro. Aún así, hay una serie de principios que utilizados con la suficiente destreza pueden ponernos en el buen camino para establecer, modificar o eliminar conductas en niños. A continuación exponemos con carácter general algunos de ellos:

1-LÍMITES: Son fundamentales. Atrévase a poner límites a sus demandas. Si no lo hace a edades tempranas luego será mucho más difícil establecerlos. Intente explicarle su punto de vista de forma calmada y adecuándola a la edad del niño. **No utilice el tono imperativo ni los gritos.** Hágale saber más bien que está triste por su comportamiento, que está decepcionado, pero manténgase firme en su posición. Es necesario establecer, desde la primera infancia unos hábitos adecuados en alimentación, ritmos de sueño, etc... Son los propios padres los que han de marcar sus propios límites y normas en función de la edad del niño y sus valores educativos. Poner límites no debe plantearse como un trabajo coercitivo con el niño, sino como un juego de equilibrios, en el que el niño va a aprender el sentido de dar y recibir, al tiempo que va interiorizando una serie de pautas y valores que le servirán más adelante como referentes.

2-CLARIDAD: Sea claro en las instrucciones. Si queremos establecer límites, **el niño debe saber exactamente qué le pedimos.** Si le decimos "pórtate bien" esto puede suponer diferentes cosas en diferentes situaciones. Es más eficaz concretar la demanda en una situación concreta.

Por ejemplo en una situación de paseo por la calle le diremos "no cruces hasta que esté el semáforo verde", en la casa en situación de juego "no tires los juguetes".

3-ATENCIÓN: Préstele atención cuando realice las conductas deseadas en caso contrario retíresela. **El halago verbal y sincero funciona muy bien** como apoyo de otros refuerzos. En caso de aparición de una conducta disruptiva (rabieta...) retire la atención sobre el niño. Un premio no esperado y contingente a la realización de alguna conducta deseada aumentan la probabilidad de que vuelvan a ocurrir. **Puede establecer también premios y consecuencias contingentes a las diferentes conductas.**

4-COMPLICIDAD: Cuando se establecen unos límites o normas, estos deben ser respetados por todos los miembros de la familia. **Padres, hermanos o abuelos deben actuar de igual modo ante las conductas problema del niño.** Si sólo es el padre o la madre la que exige ciertos requisitos al niño, el avance es mucho más complicado sino imposible.

5-MINIMIZAR: Cuando dé instrucciones minimice el NO. Con niños es más efectivo **el decirle lo que debe hacer que lo que no debe hacer.** Por ejemplo es más conveniente decirle: "habla bajito" que "No chilles". La primera la experimenta como una sugerencia la segunda como una imposición.

-Debemos siempre desaprobar las conductas (morder, desobedecer, gritar....) nunca al niño (eres un desastre, eres muy malo, eres...).

6-ELECCIÓN: Que elija él. A la hora de darle instrucciones podemos minimizar la probabilidad de desobediencia si proporcionamos al niño varias opciones para que él elija. Por ejemplo en lugar de decirle sólo:

"recoge los juguetes", podemos añadir: "mamá va a ayudarte a recoger los juguetes, ¿dime cuales prefieres guardar tu? Al niño se le recuerda que la **responsabilidad de guardar los juguetes es suya, pero, a la vez, tiene cierta sensación de control** sobre la situación y tolera mejor la demanda del adulto. Una vez establecido el hábito de recoger probablemente lo haga sin demasiadas quejas y ayudas.

7-EXPLICACIÓN: Acompañe la demanda con una **explicación breve**. Si damos una explicación a una instrucción dada podemos ayudar a que interioricen valores de conducta. Por ejemplo podemos decirle: "si pegas a tu hermanito se pondrá triste y no querrá jugar más contigo". Se trata de que entienda que nuestra demanda no es por capricho o por llevarle la contraria, sino por que tiene unos efectos molestos sobre nosotros u otras personas y que esto comporta consecuencias.

8-ALTERNATIVA: Una alternativa cuando tengamos que decir NO. Cuando tengamos que pronunciar un NO es importante minimizar su efecto con una alternativa: "**NO te puedo comprar una pasta antes de comer, pero sí te daré después el helado que te gusta**".

9-FLEXIBILIDAD: Debemos crear límites y normas pero a la vez hay que saber ser **flexibles en situaciones especiales a valorar por los padres**. Los niños crecen y los problemas y sus circunstancias cambian. Debemos estar abiertos a revisar y modificar el sistema de contingencias cuando sea necesario. Una rigidez extrema en la configuración del sistema y sus normas es la mejor invitación a su incumplimiento.

10-COHERENCIA: Tiene que haber coherencia entre lo que se le exige al niño y lo que él observa en su entorno más inmediato. No podemos

pedirle obediencia y respeto hacia la madre a un niño que vive en un entorno de menosprecio o maltrato familiar.

11-CONTROL: Controle sus emociones. Cuando estalla el problema. Cuando su hijo ha repetido la conducta que no deseamos, cuando nos llaman del colegio, cuando todo parece hundirse.....tómese un tiempo antes de responder. Sabemos que es complicado y que si no se lanza un grito algo parece romperse en nuestras entrañas. Es fundamental el control de las emociones. Nuestro objetivo es educar al niño. Si somos demasiado emocionales no estamos en condiciones de ofrecer el mejor modelo de nosotros mismos. Proporciónese un tiempo de respiro, retire la atención al niño de la forma que permitan las circunstancias, hágale saber inmediatamente su disgusto y luego en frío analice la situación y tome las decisiones oportunas. No razone en caliente. Ni usted ni su hijo están entonces en las mejores condiciones-**No caiga en la trampa de enzarzarse en un diálogo de recriminaciones** con su hijo. Es la mejor forma de acabar estableciendo un tipo de relación conflictiva o coercitiva que no le va a llevar a ninguna parte. Esto no quiere decir que la mala conducta no deba tener sus consecuencias para el niño, sino que éstas deben ser pensadas en frío aunque aplicadas lo antes posible para que sean efectivas.

12-CONSTANCIA: Es básico ser constante en la aplicación de cualquier estrategia que quiera modificar o establecer conductas. No se **desanime a la primera de cambio. Suele ocurrir que cuando se aplican límites o normas por primera vez se produzca una reacción negativa.** Esto es especialmente notable en aquellos casos en los que el niño percibe que se le van a retirar ciertos privilegios. Ello puede provocar, de inicio, un aumento de la frecuencia y magnitud de los episodios problemáticos que luego, en la mayoría de casos, remiten y se corrigen.