

Las normas que marcan los límites

# El secreto de Supernanny

¿Estás tentado de llamar a Supernanny para lograr que tus hijos te hagan caso? Si esta es tu situación, antes de hacerlo lee con atención estas líneas. Para los que no saben de qué estamos hablando, la llamada Supernanny es una psicóloga que, a través de un programa de televisión, visita a padres en apuros cuyos hijos, de apenas unos años de edad, «se les fueron de las manos». Y, en unas semanas, esta profesional de gesto severo consigue poner orden donde había caos.

Las técnicas que utiliza para conseguir el cambio son las clásicas en la llamada psicología cognitivo-conductual: el refuerzo (o premio), el castigo (o sanción), la extinción (o ignorar las conductas que se quieren eliminar) y el tiempo fuera (que es cuando se aleja al niño de la situación en la que se produjo el conflicto).

Lo cierto es que muchos padres y madres conocen, por lo menos de una manera intuitiva, estas estrategias y, pese a todo, a la hora de la verdad no les funcionan muy bien. Entonces, ¿cuál es el secreto de Supernanny? Pues que lleva la teoría a la práctica, así de sencillo.

En la actualidad, la sobrecarga de los horarios profesionales, las nuevas estructuras familiares, la escasez de tiempo de descanso compartido y el ritmo de vida estresante de padres e hijos dificulta en gran medida la tarea de educar. Pese a que no hay fórmulas ni recetas mágicas para resolver los problemas de comportamiento de los niños, hay una serie de normas que, si se llevan a la práctica diaria, ayudan a prevenir conductas no deseadas. Son sencillas, pero efectivas:

**1.** Acordar unas normas de comportamiento claras y coherentes. Que sean pocas, pero que se cumplan.

**2.** Proporcionar un ambiente familiar lo más estructurado y ordenado posible, con un horario para estudiar, merendar, utilizar el ordenador...

**3.** Poner límites educativos claros y apropiados a la edad: no es lo mismo un niño de tres años que otro de nueve.

**4.** Favorecer la autonomía en las tareas cotidianas y evitar la sobreprotección, siempre dañina a largo plazo.

**5.** Crear hábitos de estudio desde los primeros años de escolaridad y programar un trabajo diario (No vale «Hoy no tengo deberes»).

**6.** Reforzar la autoestima, lo que significa destacar los aspectos positivos y no solo recordar lo que se hace mal.

**7.** Premiar las conductas que se logran. Los premios no tienen por qué ser caros; ni siquiera tienen que ser objetos. Felicitar con una sonrisa es un buen regalo.



**8.** Cumplir los castigos que se anuncian: las amenazas que no se llevan a la práctica son contraproducentes ya que se pierde toda la credibilidad. El castigo siempre debe ser proporcionado, adaptado a la edad e inmediato al comportamiento que se quiere eliminar.

**9.** Mostrar coherencia entre ambos padres sobre la forma de educar, por lo menos delante de los hijos. Tampoco es recomendable centrar la

autoridad en uno solo («verás cuando venga tu padre»). Y en el caso de que se conviva con otros adultos, hay que unificar las normas; no vale que la abuela le deje hacer lo que sus padres le tienen terminantemente prohibido.

**10.** Crear pequeños espacios para el diálogo (que no es lo mismo que hacer un interrogatorio): que cada día haya un momento para que padres e hijos se cuenten sus cosas.



## QUÉ HACER CUANDO EL NIÑO...

### EN BREVE

#### DONDE DIJE DIGO...

La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace da seguridad y confianza a los niños, porque así saben con exactitud dónde están sus límites: no cumplir un castigo que se anuncia o conceder un premio cuando el comportamiento no fue el pactado crea confusión en sus cabezas. Saber que si se ponen muy pesados se les acaba perdonando la sanción o que aunque se porten mal van a ser recompensados no los beneficia en nada, más bien al contrario.

#### MEJOR EN POSITIVO

A la hora de lograr un cambio de conducta las alabanzas y los elogios son mucho más eficaces que las críticas. Un niño que no para de oír, por parte de sus padres o profesores, que es un desastre, que no tiene arreglo, o que es un demonio, probablemente lo acabe siendo. Por el contrario, si se van reforzando sus pequeños logros, ignorando sus errores y castigando sus salidas de tono, el resultado va a ser mucho más positivo.

#### **1** Falta al respeto porque se siente frustrado (es decir, monta la clásica rabieta).

No se le hace caso y se le manda a su cuarto. Cuando esté dispuesto a hablar de forma tranquila y civilizada, se le debe prestar atención y, si es posible, se atiende su petición.

#### **2** Se le llama diez veces para que vaya a cenar y no hace ni caso.

Comportamiento erróneo. Cuando sea la hora de cenar, hay que llamarlo una vez, como mucho dos. Si no hace caso, cuando por fin llegue se le pone a cenar aparte o se le deja sin postre.

#### **3** No obedece.

El adulto debe ponerse a su altura, mirándole a los ojos, y con las manos sobre sus hombros: se le repite la petición con voz firme, pero sin gritar. Si no obedece, «tiempo fuera» (a su cuarto). Cuando finalmente haga lo que se le decía, se le felicita (y no se le recrimina: «Es lo que tenías que hacer desde el principio»).

#### **4** Se pelea constantemente con su hermano.

Si es posible hay que intentar que pasen menos tiempo juntos, pero que se lleven mejor. Si discuten por un juguete, se guarda hasta que se pongan de acuerdo. Si uno le pega al otro, hay que atender al agredido e ignorar al agresor.

#### **5** Ante la amenaza de un castigo, dice: «Y a mí qué me importa».

Cuando contestan así, es fácil desconcertarse y pensar que «nada funciona con esta criatura». Eso es precisamente lo que él quiere, manipular la situación. Pero como es casi imposible encontrar a un niño al que no le importe nada, la respuesta es: «Bien, pues ya que no te importa, te quedas castigado...». Y cumplirlo, aunque ponga una sonrisa de «ya os dije que no me importaba».