

DESENVOLVEMENTO DA ACCIÓN EDUCATIVA FAMILIAR

NORMAS XERAIS

1. **Eloxios e recompensas.** Premiamos cando, tras unha conduta, ofrecemos algo que é desexable para o neno/a. Calquera conduta que sinalemos ao noso fillo probablemente se repetirá. Podemos darlle un bico, sorrirlle, contarlle o moito que nos gusta que o faga, darlle unha lambetada por cumprir co seu cometido, acompañalo na súa actividade preferida, comprarlle un capricho, darlle puntos para que os cambie por premios e, sobre todo, prestarlle atención. Premiar é unha consecuencia que segue a un comportamento. Indícalle ao neno/a que é o adecuado para que o inclúa no seu repertorio de condutas.
2. **Coherencia.** Unha vez establecida unha norma, non a cambies en pro dunha maior tranquilidade ou para evitarte un bochorno. Asegúrate de que todas as persoas que coidan ao teu fillo, incluída a túa parella, aplican as mesmas normas. Unha norma é unha norma.
3. **Rutina.** Somete o teu fogar a un orden básico e a unha rutina. As horas fixas de paseo, comidas, baño e sono son a pedra angular da vida familiar. Unha vez establecida unha rutina, podes permitirte certa flexibilidade, por exemplo nas vacacións. A repetición dunha rutina xera hábitos sempre que as actividades se desenvolvan no mesmo momento, no mesmo lugar e da mesma forma. A seguridade do neno pasa por establecer horarios porque lle permiten saber o que vai a ocorrer e dan orde á súa vida. Coas rutinas fomentamos tamén a súa autonomía, deixándolle facer cousas por si mesmo aínda que tarde un pouco máis.
4. **Límites.** O neno/a debe saber que o seu comportamento ten uns límites que separan o aceptable do que non o é. Debes establecer normas e facerlle saber o que esperas del. Os límites fan sentir ao neno/a que seus pais o protexen, aínda que lle custe asumilos e intente saltalos. Un neno sen límites séntese inseguro. Os nenos non nacen sabendo o que poden facer ou non, os adultos ensinámosllo a través de normas que van seguidas de consecuencias. As experiencias que seguen as actuacións do pequeno fan que repita o seu comportamento e o inclúa no seu repertorio de condutas. Se intentamos que actúe axeitadamente, xerará pensamentos e emocións positivas sobre a súas capacidades e aumentará as posibilidades de éxito no que se propoña. As condutas do neno deben ser guiadas con normas e reguladas mediante consecuencias ata que adquiran a capacidade de autocontrol. O contrario xera nenos/as agresivos/as e ansiosos/as. O sistema de consecuencias para que sexa xusto e coherente ten que estar adaptado á idade e características do neno.
5. **Disciplina.** Os límites só poden manterse coa axuda da disciplina, o que supón un control firme. A disciplina consiste en ensinar ao teu fillo cómo comportarse e poñer límites. Implica tanto eloxios e palabras de ánimo como firmeza e control.
6. **Advertencias.** Hai dous tipos de advertencias. Unha é a que indica ao neno/a o que ven despois: convérteste nun reloxo falante que lle di que chega a hora do

baño ou que estás a punto de poñer a comida na mesa. A outra é unha advertencia de mal comportamento, que lle permite corrixir a súa actitude sen necesidade de máis disciplina.

7. **Explicacións.** Un neno/a pequeno non sabe como queres que se comporte a menos que llo digas. Para que capte a mensaxe, debes dicirlllo claramente. Non lle deas razóns nin explicacións complicadas, límtate a expoñer o obvio. Cando reprendas ao neno/a, explícalle porque de forma adecuada á súa idade e pregúntalle se o entende para asegurarte de que capta a mensaxe.
8. **Contención.** Mantén a calma. Os pais son os que mandan. Non respondas a unha rabieta cun despregue de ira, nin a un grito con outro grito. Es o adulto. Non deixes que o neno che faga perder os nervios.
9. **Responsabilidade.** A infancia consiste basicamente en crecer. Déixao crecer. Deixa que faga cousas pequenas e asequibles que lle permitan reforzar a súa autoestima e aprender as aptitudes vitais e sociais necesarias. Implica ao teu fillo na vida familiar, pero procura que as túas expectativas sexan razoables. Non empuxes ao nen/a ao fracaso.
10. **Relaxación.** A calidade de vida é importante para todos, tamén para ti. Deixa que o teu fillo se relaxe cun conto e uns arrumacos á hora de durmir. Reserva tempo para ti e para a túa parella de forma que todos podades desfrutar de atención individualizada.

ACTITUDE DOS PAIS

1. Poñer límites acordes coas capacidades e necesidades dos fillos/as. Permanecer sentados mentres dura a comida é unha norma xusta, facelo tamén mentres os adultos están de sobremesa é pedirilles demasiado.
2. Describir as ordes en positivo é dicirllle ao neno/a o que esperamos del: “non deixes a mochila tirada” non lle aclara o que queremos que faga, pero si a orde “garda a mochila no armario”.
3. As ameazas, o chantaxe emocional ou as descualificacións usadas para conseguir que o neno faga caso poden dar resultado a curto prazo, pero co tempo poderá utilizalo como a súa forma de resolver conflitos e/ou desenvolver medos posteriores.
4. **Decidir xuntos** as normas que rexerán a organización familiar e estar dacordo na forma de actuar ante o seu cumprimento ou incumprimento, permite ao neno/a predicir a reacción dos pais ante determinadas situacións e comportamentos.
5. Un límites claros e xustos fan crible o papel de autoridade dos pais sen caer en autoritarismos.
6. En cada casa debe haber límites. Os fillos teñen que coñecerlos e saber as consecuencias do seu cumprimento ou incumprimento.
7. Cando non existen límites, son moitos ou moi ríxidos, aumenta a probabilidade de que un neno/a enfrente as situacións con agresividade e/ou ansiedade.
8. O ser constante na aplicación de límites e consecuencias na infancia, facilitará o cumprimento das normas na adolescencia.

9. As consecuencias (premios e castigos) que seguen ao comportamento fan que este se repita ou desapareza. Prestar atención ao noso fillo é o premio máis eficaz para que aumente a frecuencia coa que aparece unha conduta. Cando atendemos comportamentos inadecuados, estes se repiten. Se cando chora lle concedemos o que pide, aprenderá que chorar é eficaz e esixirá o que quere chorando.
10. Aproveitar as súas inmensas gañas de aprender e converternos no seu modelo a imitar pode ser suficiente para levar a cabo unha conduta nova se eloxiamos os seus logros.
11. Non inicies a aplicación das estratexias destinadas á modificación da conduta se o neno/a está enfermo ou vive un momento especialmente estresante (novo irmán, cambio de domicilio, separación dos pais, cambio de cole...).
12. O neno que experimenta as consecuencias dos seus actos faise responsable do que o seu comportamento provoca no medio e nos demais. Ademais, desenvolve un esquema de actuación que inclúe capacidades como o autocontrol ou a tolerancia á frustración e aprende a solucionar sen a agresividade ou a ansiedade.
13. É importante cualificar o comportamento e non o neno. Expresións como “es un vago, que malo es, es un desobediente ou un desordenado” etiquetan ao neno, que cumprirá co que espera de el e manterá o seu comportamento.
14. É necesario manterse firme fronte a choros, súplicas, mentres o neno arroxa cousas ou ante calquera outra conduta que leve a cabo e non queiras que se repita. Hai que deixar de atendela, aínda que ás veces non sexa fácil. Algunhas pautas que poden axudarche son:
 - Cando lle digas o que queres que faga, retírate. Deixará antes as condutas inadecuadas se non consegue chamar a atención de ninguén.
 - Mantén a calma mentres te dis “ sei que agora fará cousas para evitar cumprir o límite. Son capaz de esperar a que baixe a intensidade do seu comportamento e faga o que lle pedín. Tranquilidade, está aprendendo o que pode facer”.
 - Facer calquera tarefa que nos distraía, como poñer a lavadora, ler, falar por teléfono, etc, co fin de alonxarnos da atención do neno.
15. Se o teu fillo/a se mostra agresivo, non caías na tentación de actuar igual ca el. Provocarás unha escalada de mutua agresividade difícil de parar que irá aumentando en intensidade.
16. Nalgunha ocasión notarías como o teu fillo/a estate provocando. Non entres ao “trapo”, retírate da situación ou enfadaraste e é posible que te arrepintas da túa actuación.
17. Respecta os puntos de vista do teu fillo/a e non trates de impoñer os teus. escoita as razóns que che dan.
18. O comportamento agresivo forma parte do desenvolvemento do neno/a.
19. Axudar ao teu fillo/a a identificar o enfado é o primeiro paso para que aprenda a controlar os seus impulsos.

20. As autoinstrucións axudan ao teu fillo/a a regular o seu comportamento sen necesidade dun control externo.

TÉCNICAS E ESTRATEXIAS PARA MODIFICAR O COMPORTAMENTO DO NENO. CASOS PRÁCTICOS

A. Tarefas alternativas

Normalmente os nenos/as envían sinais que os pais poden ler antes de ter unha pataleta. Algúns empezan dicindo non, outros sentanse no chan. Outras veces determinadas situacións son propicias para que se altere: o supermercado, un tempo de espera no médico, etc. Cando te atopas nunha situación así:

1. Intenta distraer a súa atención con algunha actividade, mellor se ten que ver coa situación na que esteas:
 - “Axúdame a buscar os teus iogures preferidos”
 - “¿Que é iso de sentarte no chan? Voume converter nun monstro das cóxegas e terás que levantarte da risa”.
 - “Agora tes que contar cuántos coches vermellos atopamos de aquí á casa”.
 - ...
2. Sinalar o comportamento adecuado:
 - “É estupendo cando me axudas”.
 - “Gústame moito oírte rir”.
 - “Divírteme moito xogar contigo”.
 - ...

B. Insultos e malas contestacións

É importante avaliar as situacións para decidir cómo actuar, pero podense seguir as seguintes pautas:

1. Cando o neno insulta, debe manterse a tranquilidade, sen gritar nin facer aspaventos.
2. Dirémoslle que cando nos dí esas cousas nos enfadamos e entristecemos e que si decide falar baixinho o escoitaremos.
3. Retirarémonos da situación e non lle prestaremos atención para que o neno entenda que ese comportamento non será eficaz.
4. Ademais da retirada de atención poden engadirse outras actuacións como reducir o tempo de algo que lle agrade uns minutos por cada insulto ao tempo que o gaña se contaba o que lle pasaba sen utilizar insultos.

C. Premios e castigos

APRENDENDO O QUE PODO FACER

Antes do conflito

Hai situacións que é mellor resolver antes de que xurda o conflito, controlando os antecedentes que desencadean as condutas inadecuadas, é dicir, controlamos o detonante e conseguimos diminuír ou suprimir o conflito.

O premio

É unha consecuencia que segue a un comportamento. Indícalle ao neno que é adecuado para que o inclúa no seu repertorio de condutas. Podemos darlle un bico, sorrirlle, contarlle o moito que lle gusta que o faga, darlle unha lambetada por cumprir co seu cometido, acompañalo á súa actividade preferida, comprarlle un capricho, darlle puntos para que os cambie por premios e, sobre todo, prestarlle atención. O reforzo que lle damos ao neno ten que ter valor de premio para el.

Exemplo:

1. A Juan o que máis lle gusta é andar na bici. Se o neno/a poñía a mesa na comida podería andar en bici pola tarde. Para que se produza un novo comportamento, o premio ten que aparecer de inmediato e sempre que ocorra. Pero o neno/a ten que aprender a poñer a mesa sen que haxa premio.
2. Despois de poñer a mesa toda a semana o neno/a saíu de excursión coa bici ao campo. Establecemos un intervalo de tempo fixo para que apareza o premio. Se nos quedamos aquí, o neno non incluíría a nova conduta no seu repertorio habitual. Hai que dar un novo paso. Ten que poñer a mesa sen saber cándo aparecerá o premio.
3. De vez en cando e de forma aleatoria, os pais de Carlos saían con el a montar en bici. Chegados a este punto é cando o neno/a leva a cabo a conduta, independentemente do premio, aínda que é importante dicirlle algunha vez “cómo me axudas, gústame moito ver as cousas que sabes facer só”.

O neno/a incorporará dentro da súa rutina poñer a mesa. Cando aplicamos con rigor esta estratexia, prodúcese unha xeneralización do comportamento. Isto significa que así aprenden moito máis rápido cál é o adecuado.

Sistema de puntos

Consiste en aplicar un sistema de puntos que o neno/a obterá dependendo de se leva a cabo ou non a conduta e que poderá substituír por un premio previamente pactado. Só será eficaz se o premio é desexable para o neno.

Para que o sistema de puntos sexa eficaz haberá que ter en conta que:

1. As condutas teñen que estar perfectamente especificadas. “Portarse ben na mesa” é un concepto tan amplo e inclúe tantas cousas que non saberá o que lle estamos pedindo. “Mantente sentado mentres comes” o entende e pode levalo a cabo.
2. Utilizaremos como máximo 4 condutas.
3. Co tempo perde eficacia: dúas semanas de aplicación será o adecuado.

4. Facilitaremos ao neno que obteña logros. Se non acada os puntos suficientes para obter o premio, cambiaremos o criterio ou deixará de esforzarse por conseguilo e empezará a pensar que é incapaz de facelo.
5. Non utilizaremos puntos negativos nin retiraremos os que se gañaron nin lle quitaremos un premio dos conseguidos. Independentemente do resto do seu comportamento, se consegue os puntos se lle respectarán sempre.

O primeiro paso é contarlle ao neno/a en qué consiste. Utiliza un ton lúdico facéndoo participe. Canta máis emoción poñamos no ton, máis motivado estará para facer esforzos. Unha vez explicado, pedirémoslle que nos repita qué ten que facer para acadar o punto e qué premio obterá. Así asegurámonos de que o entendeu.

A continuación describimos un exemplo da aplicación do sistema de puntos para que o neno/a participe nalgunha tarefa da casa, se ben cada programa debe planificarse respondendo ás características do neno/a.

1. Os primeiros 7 días o pequeno obtén un punto por cada comportamento que levaba a cabo e ao final do día pode cambialo polos premios elixidos. Os pais farán unha lista coas cousas que máis lle gustan. Cando fai a cama poderá ver os seus debuxos preferidos, se pon a mesa elixir o postre, etc.
2. A segunda semana para obter o premio ten que facer todas as tarefas ou conseguir un número determinado de puntos e só entón podería acadar un premio que le guste especialmente.
3. Finalizados o 15 días, o neno xa non obtén puntos polas tarefas, pero os pais de vez en cando o premiarán polo seu esforzo. A semana que cumpre con todas as súas tarefas poden facer unha actividade xuntos que elixa o neno, como ir ao cine.

APRENDENDO O QUE NON PODO FACER

O castigo

Implica que a un comportamento inadecuado lle segue unha consecuencia desagradable para o neno/a. Debe aparecer próximo á conduta, corresponder en intensidade e, como xa dixemos, ser desagradable para quen o recibe.

Por exemplo, se queremos incidir en que o neno/a non diga palabras malsoantes cando se enfada, podemos proceder da seguinte forma:

Se o neno/a recibe unha paga semanal de 5 euros que utiliza para comprar caprichos que non pode obter doutra maneira: chucherías, a súa revista preferida..., podemos traballar con esta variable.

Cada vez que utilice unha palabra malsoante, tería que entregar aos seus pais 20 céntimos. Non sería efectivo retirar toda a paga pois se se queda sen o diñeiro rapidamente, dálle igual seguir insultando. Tal como o plantexamos, o neno/a podía ver recompensado o seu esforzo (non perder todo o diñeiro) e iso o animaría conseguindo que a frecuencia das palabras malsoantes diminuíra. Ao mesmo tempo, felicitáremolo cada vez que conte o enfadado que está e non use esas palabras. Incluso pódese establecer un listado de términos que podían substituílas: córcholis, rayos, porras, estaban entre elas.

Outras formas de facelo

Imos a explicar esta técnica a través dun exemplo:

Se o neno/a se retrasa en saír do baño, podemos proceder da seguinte maneira:

1. Dímoslle que en 5 minutos terminará o baño e terá que saír.
2. Pasado o tempo establecido, con actitude tranquila, dirémoslle: “Pasaron os 5 minutos, aquí tes a toalla, tes que saír porque o tempo do baño rematou”. Cando o neno empeza, como é habitual, “non, un rato máis” non se atende este comportamento e non se lle replica.
3. Sentado para poder vixialo mentres estea dentro da bañeira, en actitude seria pero firme, o pai/nai límitase a repetir “rematou o tempo do baño, o que tardes en saír é tempo da cea e do conto”. Neste tempo non se atenderán os reclamos do neno/a para xogar con el. Cando saía dirémoslle: “que ben, agoa sécate e pon o pixama” .
4. Cando se presente na cociña para cear, se lle dirá que inverteu o seu tempo de cea e conto no baño, polo que tiña que deitarse. Protestará pero debemos manternos firmes.

Desta forma o neno/a aprenderá que é responsable das consecuencias do seu comportamento e que se se demora no baño diminuírá o tempo doutras actividades que lle gustan.

Non atender o inadecuado

Para educar, deixar de atender un comportamento para que desapareza e eloxiar o que queremos que se repita é fundamental.

Hai que ter en conta as seguintes premisas:

1. A extinción, non atender o comportamento inadecuado, só é válida se o comportamento do teu fillo ten o obxectivo de atraer a túa atención. Para averigualo, retírate da situación cando apareza.
2. A primeira vez que se aplica, o neno/a levará a cabo comportamentos que ata agora non realizara. Poderá gritar, pegar portazos, romper ou arroxar obxectos. Esta fase faise especialmente difícil e só poderás manterte firme se confías en que é parte do proceso para conseguir o teu obxectivo.
3. Se nalgún momento, sobre todo ao principio, consegue chamar a túa atención con algún dos seus comportamentos inadecuados, cando intentes volver a poñelo en práctica verás aumentada a intensidade deste. Aprenderá que se consegue golpear moi forte a porta, ao final atenderalo.
4. A extinción non basta con aplicala unha soa vez, hai que repetir o procedemento sempre que apareza a conduta que queiramos diminuír ou extinguir. Se estás decidido a poñela en marcha e queres que o teu esforzo se vexa recompensado, entón:
 - a. Elixes a conduta (só unha) que queres cambiar. Cando sexas eficaz con esta, poderás plantexarte facelo con outras e o proceso será máis rápido.
 - b. A seguinte pode ser ordear os xoguetes da habitación. Cada vez que chegue o momento de recoller diráslle qué ten que facer e retiráste da situación.

É posible que sega xogando. Non importa. Busca unha tarefa que facer e mantente nunha actitude tranquila; cando te busque simplemente repetíraslle “cando recollas os xoguetes, aténdete” e segue co que estabas facendo independentemente do comportamento do teu fillo.

- c. Ofrécelle a túa axuda para recoller tantas veces como queiras. “Cando recollas os xoguetes, aténdete”, ¿queres que te acompañe a facelo?, se seguen os choros, súplicas e demais comportamentos inadecuados, volve a retirarte.
- d. Se acepta a túa axuda ou inicia a acción que lle pediches dille: “¡que ben!, ¡como me gusta ver o ordenada que está a habitación!”. Recorda que esta técnica non ten eficacia sen este apartado. É o que lle ensina “isto non me serve para conseguir o meu premio especial, que mamá ou papá me atendan”. É recomendable que despois de aplicar a técnica da extinción, dediques un rato a xogar con el, ver xuntos unha película ou dar un paseo.
- e. Se o comportamento é perigoso para o neno, limitarémonos a retiralo da situación con firmeza, pero sen dicirlles nada máis que “cando recollas os xoguetes, aténdote”.

5. Non utilices esta estratexia se:

- a. Non cres que podes mantela ata o final, porque se o deixas a medias, o neno aprenderá que intensificando o seu comportamento consegue o que quere.
- b. Se non tes claro que o obxectivo da conduta sexa chamar a atención.
- c. Se se autoagrede ou se o comportamento se produce en situacións de grupo.

Reparar o estropeado

Debe encargárselle que remedie as consecuencias da súa acción, deixándoo mellor do que o atopou. Se o neno pinta a parede, cando se acerque a ela advérteselle: “se pintas a parede, terás que limpala logo”. Desta forma decide se segue adiante ou non. Se o fai, terá que limpala. O neno/a empezará a pensar se lle compensa pintar cando despois inverte tanto tempo en deixala limpa.

Pararse a pensar

A silla de pensar ou o rincón teñen por obxecto retiralo un tempo da actividade levándoo a un sitio onde non haxa entretenemento para que aprenda que actuar adecuadamente permite seguir facendo o que te divirte.

Se se levanta, con ton tranquilo e firme dirémoslle: “acompañame e espera aquí ata que volva a buscarte”. Se se segue resistindo, hai que buscar outra alternativa de cambio de conduta o corremos o risco de converter esta medida nun xogo para o neno, onde pais e neno acaben correteando pola casa.

D. Aprender a controlarse

Cando os nenos/as actúan de forma atropelada, din ou fan o que se lles pasa pola cabeza sen ter en conta as consecuencias, podemos axudarlles a que controlen o seu comportamento. Estes cinco puntos son decisivos para conseguilo:

Normas

Unha boa maneira de que o neno/a recorde as normas que ten que cumprir é escribilas e colgalas nun sitio visible.

Debemos tamén adiantarnos e recordarlle que ten que facer nas distintas situacións. O control, nun primeiro momento, ten que vir de fora. Polo tanto, recordarémolle as normas antes de realizar unha tarefa e pedirémolle que as repita en voz alta. Por exemplo, “antes de ver os debuxos, hai que recoller os xoguetes”. Co tempo conseguiremos que se converta nun hábito que o teu fillo levará a cabo aínda que ti non esteas. Aprender a demorar as gañas de facer o que lle gusta (ver os debuxos) ata que cumpra coa súa responsabilidade (recoller os xoguetes) é un bo exercicio de autocontrol.

Empezar e rematar as tarefas

É frecuente que os nenos/as con escaso autocontrol teñan dificultades para centrar a atención. Unha das claves será ensinarlle un orde para realizar as tarefas con éxito.

Para conseguir que empece e remate as tarefas, temos que contarlle o que queremos que faga pouco a pouco. Por exemplo, se queremos que se vista, primeiro hai que pedirlle que se poña a camiseta e eloxialo cando o fai. Unha vez que o faga, pedirémolle que poña os pantalóns. Así sucesivamente ata que se consiga o obxectivo. Ao principio, serán os pais os que guiarán ao pequeno contándolle a tarefa paso a paso. Logo, pedirémolle que o faga el falando en alto “agora poñome os pantalóns, agora a camiseta...”. Co tempo pedirémolle que se conte a si mesmo cómo ten que facelo a modo de instrucións. Estas autoinstrucións exercerán un control sobre a súa conduta.

Premiar as condutas adecuadas e ignorar as inadecuadas

Este método só funciona se se dan as dúas circunstancias. Se ignoramos as condutas inadecuadas e non reforzamos as adecuadas non será efectivo.

Non é fácil reforzar ao teu fillo/a porque recolleu os xoguetes cando leva toda a tarde lanzándoos pola casa ou saltando por riba dos sofás. Pero hai que facelo. Así o teu fillo aprenderá cal é o comportamento axeitado e cal non.

É importante esquecernos de tachalo de “malo, vago, desobediente” e, en cambio, facer referencia a “por qué non recolliches os xoguetes”. Isto evitará que o teu fillo asuma o rol ou etiqueta de desordenado; aprenderá que o inadecuado é o seu comportamento e non el.

Pedirlle que pense en voz alta

O obxectivo de pedirlle que pense en voz alta é mellorar o seu autocontrol e impulsividade. Desta forma, ao dicirlle que nos conte qué é o que pensa, podemos axudarlle a ordenar os seus pensamentos. Utilizaremos frases como “espera, non te entendín ben”, “termina de contarme isto e logo falamos deso”, “se empezas polo principio enterareime mellor”

Aumentar a motivación

Se o teu fillo/a inicia unha tarefa con gañas xa ten a metade da actividade feita. Para aumentar a súa motivación é importante que:

- a. Coñeza qué vai conseguir ao terminala.
- b. Animémoslle e entusiasmémoslo pola tarefa.
- c. Ao principio propoñamos situacións nas que a probabilidade de éxito sexa alta, xa que o éxito chama ao éxito.

E. ¿Qué pode facer o neno para reducir o seu enfado?

O primeiro paso é que o neno identifique cando está enfadado. Para iso explicámoslle qué sente un cando se enfada, e pedirémoslle que nos conte algún momento no que sentira iso. Por exemplo, “cando nos enfadamos, poñémonos roxos, tensos, respiramos máis rápido e temos moitas gañas de berrar, golpear, pegar.. ¿pasouche iso a ti algunha vez?, cóntamo.”

Unha vez identificado o enfado, temos que pedirlle que cando sinta iso, o primeiro que ten que facer é verbalizalo “estoume enfadando” e logo realizar calquera destas actuacións para evitar que o seu enfado se transforme en ira:

- Contar ata 10 antes de poñerse a insultar ou pegar a alguén.
- Dar unhas voltas rapidamente ao parque.
- Pensar en cousas boas
- Facer cousas divertidas: debuxar, ir en bici...
- Relaxarse. Pode utilizarse un método sinxelo como este:
 1. Apertar os puños e contar ata 10. Soltalos lentamente e notar cómo o corpo se vai relaxando.
 2. Inspirar profundamente, aguantar a respiración contando ata 10. Soltar o aire e notar como o corpo se vai afloxando.
 3. Respirar normal, contando desde 0 a 10 en cada espiración, relaxándose pouco a pouco.
 4. Imaxinar unha escena ou lugar agradable.

A técnica da tartaruga

Unha vez que coñeza o conto axuda ao teu fillo a que faga a postura da tartaruga. Consiste en apertar os brazos contra o corpo e inclinar a cabeza de tal modo que o mentón se apoie sobre o peito. Unha boa forma de ensinalle é facéndoo con el. Cando estea na posición da tartaruga, pedirémoslle que se relaxe. Para iso, utilizaremos o método descrito anteriormente.

Cando saiba poñerse na postura da tartaruga, pídelle que che conte a última situación na que se enfadou e acompañaos a buscar un lugar (a súa habitación, por exemplo) ao que retirarse e aplicar a técnica.

Explícalle o difícil que é ao principio darse conta de que está enfadándose moito e que ti lle axudarás, porque cando notes que isto está ocorrendo, recordaráslle a palabra

clave “tartaruga” e el irase ao seu cuarto e meterase no caparazón. Sempre que utilice esta técnica reconocerémoslle o seu esforzo.

F. Aprendendo a solucionar problemas

Os nenos/as en ocasións non saben cómo solucionar os problemas e o fan de maneira impulsiva. Se o neno/a manifesta condutas agresivas, podémoslle ensinar qué facer ante aquelas situacións que non sabe resolver doutra forma. Trátase de que se pare a pensar antes de actuar.

Na técnica que imos presentar, utilizaremos as láminas do mono Bruno (anexo). Este personaxe repasa en catro pasos, representados por debuxos, o proceso necesario para atopar a solución a calquera problema. Tamén se pode elixir o seu personaxe preferido de debuxos animados, o seu heroe ou peluche favorito e debuxalo nas catro actitudes nas que aparece o mono Bruno.

Os catro pasos

1. **Teño un problema.** Definición do problema para obter toda a información posible do mesmo. Facéndolle preguntas ao teu fillo sobre a situación pódese axudar a que reuna todos os datos necesarios.
2. **Cómo podo solucionalo.** Búscanse posibles solucións ao problema. Calquera vale. De momento, non se trata de xulgar se son válidas ou non. Se o teu fillo non di ningunha, pódese llas suxerir. Unha vez que as teñamos todas debemos elixir unha, e establecer o plan que levaremos a cabo.
3. **Estou seguindo o meu plan.** Ponse en marcha a solución elixida repetindo en voz alta todos os pasos que está dando e avaliando se son os que se propuxeron no plan.
4. **Cómo o fixen.** O paso final pasa pola avaliación dos resultados, fundamentalmente para a aprendizaxe. Insistimos en que atribúa os seus logros á súa actuación e esforzo.

Convén **poñer as láminas visibles nalgún lugar da súa habitación**, así poderá recorrer a elas cando teña que buscar solucións e recordará os pasos a seguir.

Esta técnica require paciencia, constancia e esforzo por parte dos pais. O neno/a necesita integrar a forma de aprender a pensar e isto non se fai nunha vez, nin en dúas nin en cinco. Recorda que se o plantexamos como un xogo, aumentará a súa motivación e quererá poñelo en práctica.

Un exemplo desta técnica sería:

1. *Teño un problema.* Teño que facer os deberes e teño exercicios de matemáticas, lingua e inglés.
2. *Cómo podo solucionalo.* Creo que primeiro farei os deberes de matemáticas porque me custa máis terminalos, logo merendarei e me poñerei cos de lingua e ao final os de inglés porque estarei máis canso e esta asignatura gústame e non me custa facela.

3. *Estou seguindo o meu plan.* ¡Ben!, xa estou terminando os deberes de lingua. Parece que me vai dar tempo a terminalo todo e non estou moi cansado.
4. *Cómo o fixen.* ¡Xa terminei! Xa sei para outra vez que o mellor é empezar polo que máis me custa e terminar polo que se me da mellor.

G. Rabechas

Actuación ante estas condutas:

1. É necesario manterse firme fronte a choros, súplicas, mentres o noso/a fillo/a arroxa cousas ou ante calquera outra conduta que leve a cabo e non queiras que se repita. Hai que deixar de atendelo aínda que resulte difícil. Algunhas pautas que poden axudar son:
 - a. Cando lle dixeches o que queres que faga, retírate. Deixará as condutas inadecuadas se non consegue chamar a atención de ninguén.
 - b. Ignora a conduta continuando o que estabas facendo ou inicia unha nova tarefa (poñer unha lavadora, ler un libro, ordenar a neveira, ducharte)
 - c. Dille en primeira persoa o que sentes: “estoume enfadando moito”.
 - d. Dille tranquilamente que non vas a facer caso ao que che pide: “non vou a...”.
 - e. Engade nun to firme: “non vou a facerche caso ata que non deixes de...”.
 - f. Retírate da situación e dálle un tempo para que reflexione (un minuto por ano) e segue concentrado na túa tarefa. Dite a ti mesmo: “sei que agora fará cousas para evitar cumprir o límite. Son capaz de esperar a que baixe a intensidade do seu comportamento e faga o que lle pedín. Tranquilidade, está aprendendo o que pode facer”.
2. Pasado o tempo de reflexión,
 - Se non lle pasou, repite os pasos e, f, aumentando o tempo de reflexión.
 - Se cedeu, para que esta técnica funcione é imprescindible que non te esquezas de premiar a súa conduta adecuada: “como me gusta que esteas así tranquilo e poidamos seguir facendo...”.

H. Hábito de estudio

Nos anos de educación infantil, a tarefa escolar é un recordatorio na casa do traballo realizado na clase, pero xa constitúe a base para a creación do hábito. É o momento de empezar a establecer unha rutina, un lugar fixo e un momento determinado, que pode ser despois da merenda.

É recomendable acostumalos desde pequeno a estar concentrado durante un tempo e, a medida que vaia crescendo, ir aumentando este rato de concentración na tarefa para ir sentando as bases do hábito no futuro.

Para aprender a estudar débense respectar as seguintes pautas:

1. *No mesmo lugar.* O lugar de estudo deberá ser sempre o mesmo, cómodo, cunha mesa, unha cadeira e unha lámpara, evitando que existan elementos atractivos ou susceptibles de distraelo. Dispoñeremos de todo o material necesario cerca (libros, lapis, sacapuntas, goma...) para evitar que teña que levantarse e se despiste constantemente.
2. *No mesmo momento.* Igual que hai un momento para a comida ou o baño, tamén o haberá para o estudio. Os adecuados poden ser despois de merendar ou ao chegar á casa despois das actividades extraescolares. Reservaremos e sinalaremos no horario o rato de estudio. Se aínda non ten deberes, podemos investir ese rato en facer algunha tarefa que require certa concentración, como facer un quebracabezas, repasar unhas letras, ler un conto, colorear ou aprender un trabalinguas. Incluso, para motivalo, podemos colgar estes traballos na súa habitación para que os vexa o resto da familia ou archivalos nunha caixa bonita.
3. *Da mesma forma.* Aínda que ao principio esteamos con el e lle axudemos a distribuír as tarefas empezando polas máis difíciles e marcando o tempo para cada asignatura, máis adiante teremos que retirarnos e confiar en que o farán por si mesmos.

Tamén debemos ter en conta que:

- É fundamental para esta aprendizaxe que remate todas as tarefas que comeza.
- A nosa labor como pais/nais é animalos e esixirilles.
- O hábito de estudio require a repetición dunha metodoloxía eficaz, é dicir, que se traduza nun rendemento adecuado para a idade do neno/a.
- Non nos esquezamos nunca de reforzar e premiar o seu esforzo e avance. Isto aumentará a confianza en si mesmo e a motivación cara a tarefa.
- Axudarlle ou ensinalle a estudar non é sinónimo de facelo por el. Permitámoslle que tome decisións e teña responsabilidades conformes á súa idade. A medida que vaia aprendendo, cada vez nos necesitará menos.
- Cando apareza algún fracaso, que o haberá, ensinémolle a non desanimarse. Buscar os erros e poñerlles solución será a actitude máis adecuada a seguir.
- As actividades extraescolares son beneficiosas para fomentar as aficións, facer amigos, distraerse, aprender, facer deporte... Á hora de elixilas teremos en conta a opinión dos nosos fillos/as así como as súas necesidades. Converter ao noso fillo/a nun neno/a axenda, cun exceso de actividades extraescolares, soe ser contraproducente xa que aumentará considerablemente o seu nivel de estrés.
- Hai nenos/as que adican demasiado tempo aos estudos. Nestes casos, hai que ser estritos co tempo máximo dedicado. Se o neno está fronte ás tarefas demorando a realización das mesmas, podemos proceder da seguinte maneira:
 - a. Utilizando un reloxo con alarma, estableceremos un tempo máximo para a realización de cada tarefa, premiando e eloxiando os logros do neno/a.

- b. Se esta actividade plantexada como un xogo non funciona, podemos establecer un tempo máximo de estudo e dicirlle que o que tarde en facer as tarefas é tempo dos debuxos animados, dos xogos, ... Cando remate e se presente na sala para ver a tele, se lle dirá que invertiu todo o seu tempo de lecer nas tarefas de traballo, polo que ceará e se deitará. Protestará pero debemos manernos firmes.

I. Alimentación

Comer adecuadamente pode requirir a aplicación dun método. É fundamental elaborar un plan.

Normas.

1. Establece un horario e un lugar fixo para as comidas que terá que respectarse.
2. Non permitas o picoteo entre horas.
3. Anúncialle que se acerca a hora de comer para que deixe o que está facendo cunha frase do tipo "recolle os xoguetes e imos comer".
4. Asocia o momento de comer a unha rutina: o neno lavará as mans e axudará a poñer a mesa antes de comer.
5. Debes ser consistente e firme e deixar que pase un tempo para poder avaliar os resultados.
6. Hai que mostrar tranquilidade e coidar o ton de voz. Cando creas que vas estalar, retírate e ocúpate nalgunha tarefa que te distraia do que fai o neno.
7. Se atendes os comportamentos positivos do teu fillo e os reforzas, probablemente os repita. Cando coma adecuadamente e o felicites e eloxies o seu comportamento, volverá a querer chamar a túa atención repetindo esa conduta.
8. Se non atendes os comportamentos negativos do teu fillo probablemente renuncie a eles. Polo contrario, se a túa crispación aumenta cando tarda en comer e lle gritas, por moi contraditorio que pareza, o asociará a que así lle prestas atención e o repetirá. Conseguirás que asocie a comida a unha actividade desagradable para a que non ten motivación.

Método de aplicación

Se está comendo só:

1. Sentar ao neno/a cando a comida estea preparada, nunca antes. Os nenos/as soportan mal as esperas, sobre todo se teñen fame.
2. Axudarlle, se é preciso, coa primeira cullerada, pero sen insistir e evitando frases do tipo: "anda fillo, come por favor". En caso de rexeite, deixar o cuberto no prato con moita tranquilidade, esperar un par de minutos e volvelo a intentar.
3. Se persiste a negativa, retirar o prato sen falar da comida e esperar uns minutos facendo outra cousa.

4. Repetir desde o paso 2, con tranquilidade e sen falar da comida permitindo que se vaia se hai negativa. Repetiremos este proceso dúas ou tres veces máis aumentando o tempo de intervalo de presentación do prato en 5 minutos.

Se está comendo coa familia:

Actuación fronte a “non quero, non me gusta”

1. Axudarlle, se é preciso, coa primeira cullerada, pero sen insistir e evitando frases do tipo: “anda fillo/a, come por favor”. Pasado un tempo prudencial, se retira o segundo prato e se pasa ao segundo.
2. Terminado o tempo da comida, comera ou non, colabora coa recollida dos utensilios da mesa e vaise facer outra actividade.

Os primeiros días serán un esforzo grande para os pais, pero deben manterse tranquilos, retirar do alcance do neno todo o que haxa de picar na cociña e non falar do que este come ou non come. Pouco a pouco, a medida que se cumpran as rutinas e horarios, o neno comenzará a comer so usando os cubertos, recibindo a correspondente felicitación dos seus pais.

Cando as comidas poden durar máis dunha hora.

1. Tras colaborar poñendo a mesa, o neno/a séntase e os seus pais colocan unha alarma de reloxo que diminuía en 5 minutos o tempo que normalmente tarda en comer.
2. Todos se serven a comida ao mesmo tempo e ao terminar seguen co segundo prato sen facer alusión ao que o neno tarda.
3. Unha vez soa a alarma, retírase con tranquilidade a comida do neno sen atender ás súas protestas: “ dáme uns minutos máis e o como “, “se me fas salchichas non tardo nada”. Pero a única resposta é: “o tempo da comida rematou”.
4. Cada vez que o neno consiga comer no tempo marcado (**que non sexa sexa éste máis do debido ou menos do debido**), poderá elixir un postre. Tras varios días, o tempo reducirase ata lograr finalizar a comida nun tempo razoable.

J. Durmida

Normas

1. Hai que aprender a durmir mediante a instauración dun hábito adecuado. Pensar que co tempo todos acabamos durmindo é un erro que pode dificultar o descanso.
2. Calquera situación que provoque ansiedade no neno pode repercutir na conciliación do sono e no descanso. Presta atención ao que lle ocorre, co seu comportamento nos di que algo lle está preocupando.
3. Se o neno/a vai á cama tranquilamente, concilia o sono e non esperta durante a noite, haberá adquirido un adecuado hábito de sono e no momento que evolutivamente, diminuíndo a posibilidade de sufrir alteracións do descanso.
4. Hai que estar convencido de qué é o que hai que facer.

Procedemento de aplicación:

1. O día de inicio da rutina, o neno xogará dando de cear, poñendo o pixama, lendo un conto e deitando aos bonecos.
2. Márcase unha hora (poden ser as 19.30 h.) para avisar ao neno para iniciar a rutina de durmir. Prepara o seu pixama, desnúdase e báñase.
3. Unha vez recolleu a roupa e puxo o pixama, sentarase a cear as 20 h. non sen antes haber colaborado a poñer a mesa. Quedarán en que só se falará do máis divertido que ocorrera ese día e que a cea non duraría máis de 30 minutos. Unha vez transcorridos, anunciarase “terminou o tempo da cea” e recollerán a mesa. Antes de ir á cama, beberá auga e irá ao baño , para evitar que fose unha escusa unha vez deitado.
4. Ás 20.30ás 20.30 co boneco elixido para durmir, ten que estar na cama deitado –condición indispensable para ler o conto- entón papá ou mamá iniciará a lectura (que non durará máis de 15 minutos)
5. Papá ou mamá permanecerán sentados na habitación do neno/a ata que se durma.
6. Se o neno/a permanece na súa cama, ao día seguinte recibirá algo que lle guste moito (un sobre dos seus cromos preferidos).
7. Papá ou mamá levarán ao neno á cama se se levanta indicándolle “é a hora de durmir, mañá falaremos” antes de saír da habitación.

A primeira noite o neno/a quere volver ao de antes: “mamá, tráeme auga, quero pis, ..”. Pero os pais deben manterse firmes e seguir as pautas ao pe da letra.

Pasados uns días, terá asimilada a nova organización. O paso final daríase cando o neno xa non necesitara premios para dirixirse á cama a durmir, uns 15 días despois do inicio da intervención. Mamá ou papá lerán un conto e simplemente retiraranse.

K. Vestido

Os nenos/as que convierten o momento de vestirse ou desvestirse en continuos episodios de berros e patadas necesitan un control firme. Pode que pareza un problema sen importancia, pero se non se lle fai fronte, poderá converterse nunha loita.

1. Reserva tempo suficiente na rutina diaria para vestir ao neno/a.
2. Prepara a roupa a noite anterior e non lle deas a elixir entre moitas prendas que serán adecuadas para a ocasión.
3. Ofrécelle moito reforzo positivo cando consigas que se vista sen que se converta nun suplicio. Obsequia ao neno con comentarios positivos. Elóxiao continuamente. Procura que a actividade resulte divertida, incluso fai un pouco o tonto. Unha táboa de puntuación por estrelas pode ser unha boa forma de mostrar a túa aprobación.
4. Se vestirse convértese nun problema grave, se provoca desafíos, agresión e outras formas de mal comportamento utiliza a técnica do illamento. Non esquezas as fases de advertencia e explicación.

L. Saír á rúa

No caso de que ir co neno/a a algún sitio (ao parque, a un restaurante, a facer a compra, etc) supoña un problema, podemos poñer normas de comportamento que haberá que cumprir para realizar unha actividade. Procederemos entón da seguinte maneira:

1. Antes de saír da casa os pais deben explicar que comportamento haberá que ter na calle”para ir ao parque hai que collerse da man de papá e mamá ata que cheguemos; unha vez alí, non poderemos saír do recinto dos columpios”.
2. Informarlles das consecuencias “se te soltas da man durante o camiño ou saes do recinto, terás que volver a casa”.
3. O neno/a repite esta información aos pais/nais e sae á rúa.
4. Se non están os dous para levar a cabo esta estratexia e o neno non respecta as normas ao chegar a un sitio, pode permanecer sentado un tempo antes de incorporarse á actividade. Deste modo, o comportamento adecuado non quedaba sen consecuencias e, o que é máis importante, premiábase o adecuado.