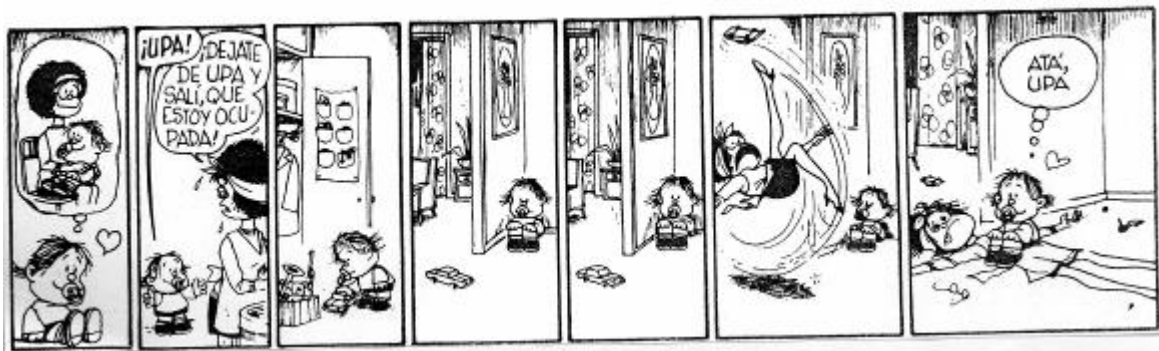


Como ser padres y no morir en el intento...



PILAR ORTIZ DEL RÍO CELA.

ESTUDIO DE LA CONDUCTA HUMANA

¿Quién de nosotros no ha vivido con bastante frecuencia la citación de compartir un rato agradable con un grupo de amigos? En ella suele ocurrir que hay una persona que cuenta chistes, algo a lo que somos muy aficionados en este país. Cuando los chistes que se cuentan son graciosos, la gente se ríe a carcajadas y estas risas animan al que los hace a contar más e incluso a repetirlos en otros ambientes o con otras personas.

Vamos a imaginarnos que esa pequeña fiesta o reunión de amigos se llama ESTIMULO y que en ella hay una persona, Antonio, que realiza la CONDUCTA de contar chistes graciosos. Llamaremos CONSECUENCIAS a las risas que ha provocado el chiste. Este esfuerzo de imaginación puede transcribirse en un simple esquema:

ESTIMULO -----	CONDUCTA -----	CONSECUENCIA
Reunión de amigos	Antonio cuenta chistes	La gente se ríe

Como decíamos antes, si la gente se ríe, esto anima a Antonio a contar más. Podríamos pensar que Antonio se siente complacido, agradecido, premiado, RECOMPENSADO por las risas que ha obtenido. Por lo tanto, nuestro esquema anterior quedaría.

ESTÍMULO -----	CONDUCTA -----	CONSECUENCIA ----	Conducta de
Reunión amigos	Antonio cuenta chistes graciosos	La gente se ríe	contar más chistes

RECOMPENSA

De nuestro ejercicio se desprende una conclusión importante:
“Toda conducta que va seguida de un premio o recompensa tiene mas probabilidades de volver a ocurrir”

¿Qué ocurriría si la persona que cuenta chistes no encuentra eco en el público que le rodea? La respuesta es fácil de imaginar.

Veamos otro ejemplo:

Teresa según sus padres es una niña difícil, muy irritable que se pasa la mayor parte de su tiempo correteando de un sitio a otro sin sentido aparente. La madre se encontraba muy preocupada y nerviosa y le molestaban enormemente los gritos que Teresa daba cuando se sentaba a la mesa. Cuanto más la insistían en que decirle que se callara, más fuerte y prolongados eran los gritos. Un día hablando del problema con su marido decidieron poner en práctica el consejo de un familiar: cada vez que Teresa gritaba le volverían la espalda, solo le prestarían atención cuando se callase.

¿Qué imaginan que ocurrió? Teresa continuó gritando por espacio de unos días pero sorprendentemente a partir de tercero dejó de hacerlo.

De lo acontecido con Teresa se deduce:

“Toda conducta que no obtiene premio o recompensa tiene menos probabilidad de volver a ocurrir”

La madre de Teresa comprobó personalmente en su hija la eficacia de los principios que aquí vamos a desarrollar. El procedimiento fue sencillo: Invertir la atención que prestábamos a la niña cuando se sentaba a la mesa. La ATENCIÓN es una recompensa muy poderosa y obtiene resultados sorprendentes cuando se da a continuación de realizar conductas positivas Sin embargo, el dejar de prestar atención a los gritos de Teresa no hubieran sido efectivos si simultáneamente no se recompensara con atención conductas incompatibles con la de gritar (mantenerse sentada durante periodos de tiempo cada vez mayores sin gritar o realizando una actividad adaptada...) **Ambos procesos, no recompensar conductas inadecuadas y por el contrario premiar las que sean compatibles con la que se pretende eliminar, son absolutamente fundamentales y han de ir indisolublemente unidos.**

Cualquier intento de eliminar o disminuir una conducta que no tenga la simultaneidad de ambos procesos llegará a ser un fracaso.

Para poder enfrentarnos con algo que queramos cambiar o con algo que queramos enseñar debemos realizar en primer lugar una definición clara, fácilmente entendible de lo que conocemos como “conducta”.

“Conducta, es todo aquello que puede ser observado objetivamente sin hacer suposiciones y/o valoraciones subjetivas”.

La conducta humana puede consistir en movimientos del cuerpo, expresiones faciales, lenguaje escrito o hablado y respuestas fisiológicas. También algo que nos ha de quedar muy claro es que normalmente repetimos experiencias que tienen consecuencias agradables para nosotros, pero si no sacamos experiencias agradables no repetiremos la experiencia. Con lo cual, la conducta humana depende de sus consecuencias.

Distinguimos dos tipos fundamentales de consecuencias: positivas y negativas. Las primeras son aquellas que aplicadas inmediatamente después de una conducta concreta produce un aumento de dicha conducta. Evidentemente están en estrecha relación con las apetencias, gustos y actividades preferidas de los niños. Conociéndolas tenemos un arma “invalorable” para premiar todas y cada una de las mil cosas que nuestros hijos hacen bien a lo largo del día.

Las consecuencias positivas son enormemente variadas, pueden ser: alimentos o bebidas preferidas, actividades (juegos, juguetes), elogios, sonrisas, caricias... y ATENCIÓN del adulto. Cuando un niño recibe consecuencias positivas se siente querido y aumenta la seguridad en sí mismo.

El segundo tipo de consecuencia las negativas son aquellas que aplicadas inmediatamente después de una conducta concreta hacen decrecer esa conducta o la eliminan. Una conducta negativa muy usada en el castigo. Pero mejor que el castigo es aplicar consecuencias negativas como la pérdida de atención, retirada de juguete favorito...

CINCO MODOS DE FOMENTAR LA CONDUCTA DESEADA.

1. Sorpréndalos siendo buenos.

Los niños suelen repetir la conducta que llama la atención. Esta circunstancia puede parecer simple, aunque, de hecho, tendemos a pasar por alto las ocasiones en que nuestros hijos hacen lo que le decimos: no destroza sus juguetes, recoge las cosas por iniciativa propia mastica y traga los guisantes, hace sus deberes, juega sin armar ruido y se va a la cama sin montar un drama. En lugar de fijarnos en esas ocasiones, reservamos toda nuestra atención y energía a las cosas que no hace como nosotros queremos.

Cuando de hijo haga algo que usted querría que llevara a cabo con mayor frecuencia tome buena nota de ello. Agradézcale sus acciones de una forma directa. Si se trata de un niño pequeño, puede demostrar su agrado mediante abrazos, palmaditas en la espalda, sonrisas, varios “ooohhh”, “aaahh”. Comente su buen comportamiento a otras personas. Los niños parecen tener algo parecido a un radar para las ocasiones en las que se habla de ellos; dejen que oigan conversaciones en las que usted ensalza de forma estudiada los méritos de la conducta del pequeño.

2. Reconozca cualquier mejora.

La próxima vez que su hijo mejore su conducta, por ejemplo, se levante antes por la mañana, se limpie bien los dientes, recoja los libros que lee... háblele de ello. Tome buena nota de cualquier pequeño esfuerzo, aunque usted esté convencida de que su hijo puede hacerlo mejor. “Quiero que sepas que me he dado cuenta de que estas esforzando” Si la mejora resulta espectacular para él, puede decirle “Así vas por buen camino, está mejorando”. El hecho de que usted perciba la mejora fortalece la voluntad de su hijo de intentarlo otra vez.

3. Ofrezca incentivos.

Para un niño menor de diez años, considere la posibilidad de hacer una tabla, donde se relacionen las actividades caseras de su hijo y en la cual irá colocando estrellas aquellos días en que lo haga mejor y más rápido. Una estrella dorada premiará una acción realmente espectacular, azul una excelente, verde aceptable y rojo has mejorado.

A un niño mayor de diez años ofrézcale privilegios. Esta técnica puede hacer milagros. Los niños están tan condicionados por nuestra costumbre de quitarles algo cuando se comportan mal, que os dispensan de inmediato su atención cuando les concedemos pequeños privilegios para premiar un buen comportamiento: permiso para levantarse más tarde, alguna comida especial, jugar a juegos de mesa...

4. Ofrezca alternativas para que su hijo pueda elegir.

Siempre que sea posible, platee una elección a de hijo en vez de dar una orden. En lugar de “ponte la chaqueta” pregúntale “¿Qué prefieres la roja o la verde?”.

5. Use la distracción.

Si desea abrocharle el cinturón de seguridad a su hijo pequeño use el ingenio y realice maniobras de distracción. En lugar de decirle: “¿quieres ponerte el cinturón de seguridad?” pregúntele “¿te cuento la historia del perro Sesi mientras te abrocho el cinturón?”

CINCO MANERAS DE EVITAR UNA CONDUCTA INACEPTABLE

Con independencia de la habilidad que usted tenga para estimular y fomentar la buena conducta en su hijo, habrá veces –es probable que infinidad de veces- en que los comportamientos inadecuados e indeseables se convertirán en una preocupación para usted. Descubrir hasta que punto son capaces de salirse con a suya es una tarea habitual para todos los niños. A usted le corresponde poner los límites.

A continuación, le proponemos algunas ideas para disuadir de una conducta inadecuada si esta se produjese:

1. Ignore la conducta inadecuada pero no destructiva, encaminada a atraer la atención de usted.
2. Exprese su enfado de forma breve. Deténgase. Espere que sus palabras hagan su efecto.

3. Imponga un tiempo de reflexión.

Si el niño no respeta las normas que le estamos enseñando realice un tiempo de fuera. Un minuto por edad que tenga el niño, en un lugar libre de juguetes y distracciones. Si la conducta persiste volver a realizar el tiempo fuera.

4. Retire privilegios.

Cuando se trata de un niño mayor de diez años, faltas tales como no hacer los deberes o las tareas de la casa que tiene asignadas pueden sancionarse retirándole privilegios, en lugar de imponerle un tiempo de reflexión. Retirarle los privilegios que más valora.

5. Deje que las consecuencias naturales tengan su efecto.

Permitirle que a su hijo afronte las consecuencias naturales que se desprendan de su comportamiento, y que no recaigan directamente sobre usted es, con frecuencia la mejor manera de conseguir que comprenda. Si no hace los deberes, deberá afrontarlo ante su profesora,

PROBLEMAS Y COMO RESOLVERLOS

Peleas:

- Ignore el alboroto y los grandes dramas.
- Deje bien claro lo que espera de ellos: “quiero que aprendáis a resolver vuestras diferencias sin pegaros”
- Mándelos a enfriarse en habitaciones separadas.
- Aplique contrapartidas: “cuando estéis dispuestos a resolver el problema sin pegaros, podréis salir de vuestra habitación”
- Permita que sus niños participen a la hora de establecer las reglas básicas en el tema de las peleas; por ejemplo: no pegar, no insultar. Haga que se atengan a las consecuencias si las contravienen.

Cuidado con desempeñar el papel de juez e identificarse con el niño víctima. Ella debe tomar conciencia de que se necesitan dos niños para que haya una pelea. En el momento en el que nos involucramos en las peleas asumimos que los niños no son capaces de manejar la situación por sí mismos.

Contestar:

- Manténgase al margen, no se involucre en el alboroto. No corresponda con enfado al enfado de su hijo. Remuérdale que usted se preocupa por él, y que él comportamiento que estaba observando en él era inapropiado. A menudo cuando un niño le dice le odia o le insulta lo hace porque él mismo se siente despreciable. Podemos usar la expresión “yo te quiero, pero no me gusta tu comportamiento”
- Si su hijo le insulta, trate de identificar los sentimientos que lo impulsan: “estás enfadado”.
- Explícale lo que esperaba de él: “puedes decir que estas enfadado sin necesidad de insultar”.
- Impóngale un tiempo de reflexión. Dígale: “reflexiona un rato hasta que te comportes de forma que te sientas orgulloso”. Si usted reacciona con demasiada severidad, concédase un tiempo de reflexión hasta que se halla calmado. No se quede cerca del niño; aléjese de él hasta que halla recuperado el control.

Recuerde: *La disciplina consiste en enseñar y guiar a los niños no imponerles todo por la fuerza.*

Cuando ambos se hallan calmado del todo, el padre puede ir en busca del pequeño, sentarse con él y decirle: “hablemos de lo que ha ocurrido hace una rato. ¿Por qué no establecemos unas normas básicas para solucionar el problema de las malas contestaciones?”

Lloriqueo:

- Ignore el lloriqueo. Los niños suelen hacer cosas que sacan de quicio a sus padres con el fin de atraer la atención de estos. Si usted admite el lloriqueo, refuerza en su actitud.
- Nunca acceda a una petición que vaya acompañada de lloriqueos. Haga saber a su hijo que esa petición no tan siquiera se discutirá mientras persista el lloriqueo.
- Dígale a su hijo que vuelva a pedirlo más tarde, pero en un tono normal.
- Otorgue contrapartidas: “cuando me hables en un tono normal, podemos ocuparnos de tu gallera”.
- Cuando más tarde el niño se dirija a usted en un tono de voz normal, asegúrese de agradecersele y de recompensarle de alguna manera; por ejemplo, dándole un abrazo, una palmadita en la espalda o una galleta si conviene.

Interrumpir las conversaciones:

Los padres deben aprender a tenerse respeto a sí mismo y a sus necesidades, lo cual incluye su derecho a mantener conversaciones ininterrumpidas con los amigos y la pareja. Por su parte, el niño debe aprender a tener respeto hacia los demás.

- Siéntese con su hijo y explíquele que es importante para usted disponer de su tiempo como adulto, o de un tiempo especial que es, simplemente para usted. Discuta los conceptos de respeto hacia uno mismo y mutuo. Aclárele muy bien lo que se espera de él. Pídale sugerencias sobre cómo establecer la recompensa que recibirá si mejora o las consecuencias que sufrirá si contraviene la norma básica.
- Nunca acceda a una petición formulada cuando usted está hablando por teléfono.
- Si el problema se lo plantea un niño mas pequeño, pare la conversación e impóngale un tiempo de reflexión inmediatamente.

- Por otra parte hay que imponerse expectativas realistas en cuanto a las necesidades de su hijo, así como en referencia a las suyas. Ejemplo; si se pasa una hora hablando por teléfono cada 15 minutos verifique como anda el fuerte familiar.

Los niños terribles dicen “NO”:

- Plántele una elección. Ejemplo: en lugar de ordenarle que se lave las manos para cenar, pregúntele si quieres lavárselas solo o si prefiere que usted le ayude.
- Introduzca situaciones en las que el niño pueda decir “no” y felicítelo por su habilidad para pensar por sí mismo. Permítale en ocasiones expresar sus preferencias sin considerarlo una amenaza para su misión como padre. Eso le proporcionará una saludable conciencia de sí mismo y, de hecho, le ayudará a rechazar las presiones cuando sea adolescente.
- Póngase en su lugar. Imagínese u mundo donde todos son tres veces más grandes que él; un mundo repleto de objetos fascinantes para subirse a ellos y meterse debajo, estupendos lugares que explorar....
- Intente distraer a su hijo. En su mano está evitar multitud de conflictos innecesarios con su hijo, alejando su atención de la situación que probablemente le contestará que no. Ejemplo: propóngale contarle un cuento donde él sea el protagonista, plántele un juego que consista en encontrar todo lo que necesita en el supermercado. Tenga a mano pequeños juguetes para poder sacarlos en situaciones semejantes.
- Ponga límites. Los límites permiten que su hijo se sienta protegido. Si limites los niños se vuelven ansiosos e inseguros.

SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD

Todos los padres en algunos momentos y situaciones tienen sentimiento de culpabilidad: culpa por haber regañado mucho a los hijos, culpa por haberles regañado poco, culpa por no tener suficiente tiempo para estar con ellos, culpa por el tiempo que se tiene estar demasiado cansados, culpa por no verles, culpa por verles y enfadarnos, etc. Etc. Etc.

Aunque el sentimiento de culpa es frecuente y natural, con frecuencia es uno de los sentimientos más molestos y paralizadores. Suele ocurrir que este sentimiento nos controla y en cierta medida nos impide actuar de forma adecuada, sintiendo como contrapartida una gran ansiedad. *"El hecho de culpabilizarnos por lo que hemos hecho en el pasado, fomenta un presente improductivo y paralizador".*

Cada adulto tiene un estilo diferente de autoexigencia y se plantea objetivos distintos para sí mismo. En la medida en que seamos adultos con unas altas expectativas para nosotros mismos como padres también seremos más sensibles al fracaso.

Aunque lo más importante es prevenir errores futuros, es también fundamental escapar del sentimiento de culpabilidad.



TRUCOS PARA SUPERAR EL SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD

Cuando estemos en una situación que nos avoque al sentimiento de culpa (su hijo/a está llorando en la habitación y usted se siente culpable) podemos utilizar los siguientes trucos:

1. Solucione la situación en el momento actual siendo realista.

El sentimiento de culpabilidad en muchas ocasiones nos hace ser impulsivos o pocos realistas. Una posibilidad es que valoremos una a una las posibles soluciones que podemos tomar y también las ventajas e inconvenientes que pueden suponer. Por ejemplo: he pegado a la niña porque estoy nerviosa y le he roto su dibujo. ¿cómo puedo solucionarlo?

SOLUCIÓN 1. Puedo pedir perdón.

SOLUCIÓN 2. Puedo comprarle un regalo

SOLUCIÓN 3. Podemos hacer juntas otro dibujo.

2. Hable con su hijo/a y explíquele lo que ha ocurrido de forma que pueda entenderles.

3. Ofrézcale cariño y siempre espere a estar más calmada /o para solucionar la situación.

4. Perdónese por no ser perfecto/a.

A lo largo del día hay muchas situaciones en que los hijos, parejas, amigos, compañeros de trabajo hacen o dicen cosas que no nos agradan y estamos dispuestos a perdonar. Sin embargo, es tan importante tolerar a los demás como perdonarnos a nosotros mismos. El sentimiento de culpa puede herir la sensibilidad y el estado anímico de un adulto. Siempre valorar que educáis lo mejor que podéis en cada momento.

5. Olvide el pasado y concéntrese en el presente.

Si en alguna situación le ha estado dando vueltas a algo que haya pasado en casa con sus hijos piense que todo el tiempo que dedica a empeorar la situación lo está destinando a algo improductivo. Corte los pensamientos de culpa y comience a pensar en todas las cosas positivas y agradables que sabe y puede hacer con sus hijos.

6. Detecte los pensamientos destructivos y sustitúyalos por otros más adecuados.

Puede ser que en diferentes situaciones se haya descubierto a usted mismo pensando cosas como "ya lo he hecho mal otra vez", "no le estoy educando bien", "soy un desastre", "los niños pensarán que soy una bruja", etc. Estos pensamientos van a potenciar sentimientos inadecuados. Para evitarlo, piense en positivo:

"yo hago las cosas lo mejor que puedo"

"yo estoy mejorando día a día"

"yo perdono a mi hijo cuando no hace las cosas perfectas"

"yo me perdono a mi mismo cuando no actúo perfectamente"

"yo sé decir lo siento a mi hijo"

7. Continúe viniendo a la ESCUELA DE PADRES

Cuando los padres se reúnen pueden compartir no sólo sus trucos para educar, sino también sus preocupaciones, alegrías y problemas. Resulta muy positivo ver que los problemas y dudas que tenéis con vuestros hijos son los mismos que los de los demás padres.

AFIRMACIONES PARA LOS PADRES

YO, _____, SOY UN PADRE/ MADRE, Y CADA DÍA DESCUBRO NUEVAS FORMAS DE DISFRUTAR DE ESTA CONDICIÓN	YO, _____, ME LO ESTOY PASANDO REALMENTE BIEN CON LO QUE ESTOY HACIENDO EN ESTE MOMENTO
YO, _____, ADORO SER PADRE/MADRE.	YO, _____, ESTOY DISPUESTO/A A ACEPTAR ABUNDANTE ENERGÍA POSITIVA EN MI VIDA.
YO, _____, SOY HONESTO CONMIGO MISMO/A ACERCA DE LO QUE ES REALMENTE IMPORTANTE PARA MÍ, EN CONTRAPOSICIÓN CON LO QUE LAS PERSONAS QUE ME RODEAN VALORAN.	YO, _____, ME PREOCUPO LO SUFICIENTE DE MIS HIJOS COMOPARA PONERLES LÍMITES.
YO, _____, ME SIENTO ESTIMULADO/A POR TODAS LAS POSIBILIDADES QUE SE ME PRESENTAN EN LA VIDA.	YO, _____, VOY A ABRIRME AL MÁXIMO PARA RECIBIR EL AMOR DE LOS DEMÁS.
YO, _____, ESTOY DISPUESTO/A A TENER CADA DÍA DISTRACCIONES, PAZ, DESCANSO, ALEGRÍA, DINERO, TIEMPO PARA MIS HIJOS, TIEMPO PARA MÍ EN MI VIDA.	YO, _____ CONTEMPLO A MIS HIJOS COMO LOS SERES MARAVILLOSOS ÚNICOS Y DELICIOSOS QUE SON, Y ESTOY DISPUESTO/A A DEMOSTRAR LO MUCHO QUE LOS QUIERO.

<p>YO, _____, ESTOY PREPARADO PARA DEJAR DE LADO EL SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD, SABIENDO QUE LO HICE MEJOR QUE PUDE EN TAL SITUACIÓN, DADAS LAS CIRCUNSTANCIAS DE AQUEL MOMENTO.</p>	<p>YO, _____, PERDONO A MIS HIJOS POR NO SER PERFECTOS.</p>
<p>YO, _____, VOY A TOMAR LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA PROCURARME NUEVAS Y MEJORES MANERAS DE EDUCAR A MIS HIJOS.</p>	<p>YO, _____, TENDRÉ VALOR PARA DECIR "LO SIENTO".</p>
<p>YO, _____, ME PERDONO A MI MISMO/A POR NO SER PERFECTO/A.</p>	<p>YO, _____, PUEDO GUIAR A MI HIJO SIN NECESIDAD DE CONTROLARLO.</p>
<p>YO, _____, A PARTIR DE AHORA, VOY A PRESCINDIR DE MI NECESIDAD DE CONTROLAR.</p>	<p>YO, _____, DOY LA BIENVENIDA EN MI VIDA A LA ALEGRÍA Y LA RISA.</p>
<p>YO, _____, VOY A OLVIDARME DE MIS EXPECTATIVAS POCO REALISTAS CON RESPECTO A MÍ Y A MI HIJO.</p>	<p>YO, _____, A PARTIR DE AHORA, ELIJO VIVIR EN PAZ, EN LUGAR DE VIVIR CON SENTIMIENTOS DE CULPA.</p>
<p>YO, _____, ME HE LIBERADO DE LOS PENSAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS.</p>	<p>YO, _____, VOY A PROPONERME OBJETIVOS REALISTAS.</p>

YO, _____, ESTOY DISPUESTO/A A VIVIR EL PRESENTE EN LUGAR DEL PASADO.	YO, _____, PUEDO RESOLVER EL MAL COMPORTAMIENTO DE MI HIJO, CUANDO SE PRODUZCA, DE UNA MANERA CONSTRUCTIVA.
---	---

AFIRMACIONES QUE PUEDE DIRIGIR A SU HIJO

ERES MUY BUENO	ESTÁS APRENDIENDO MUCHO
NO PASA NADA SI A VECES TE ENFADAS O ESTÁS TRISTE	TIENES AMIGOS Y PUEDES HACER MÁS AMIGOS
LLORAR NO ES MALO. DESAHÓGATE	PUEDES PEDIR LO QUE QUIERAS
CAMBIA LA QUEJA POR UNA PETICIÓN	SOY MUY FELIZ DE TENERTE EN MI VIDA
ESTOY MUY CONTENTO DE QUE SEAS COMO ERES	TE QUIERO TAL COMO ERES.
EL MUNDO ES MEJOR DESDE QUE TÚ FORMAS PARTE DE ÉL.	ME ENCANTA COMO ERES.

Información recogida por: Raquel Ayuda. Psicóloga.

Ponente: Pilar Ortiz del Río. Maestra de audición y lenguaje & Psicomotricista.

Bibliografía para ampliar información:

Escuela de padres: guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil. Carrobes, Jose Antonio I.Perez-Pareja, Francisco Javier. Pirámide 1999.

Todo un mundo de sorpresas: educar jugando: el niño de 2 a 5 años (3ª ed.) Fodor, Elizabeth y Moran Moreno, Montserrat. Pirámide 2008.

ATENEIA