

# Escuela de Padres

## EDUCAR CORRECTAMENTE

Todos los padres deseamos lo mejor para nuestros hijos y por ello estamos dispuestos a realizar los esfuerzos necesarios para conseguir un ambiente donde nuestros hijos crezcan sanos y felices.

Educar no es una tarea fácil: no basta con querer a nuestros hijos, hay que ponerles límites y corregirles para que aprendan a hacer las cosas bien. A la hora de educar, el principal problema de los padres es la falta de autoridad. Los niños necesitan la disciplina tanto como el cariño, para hacer las cosas bien y sentirse integrados, protegidos y felices consigo mismos.

Conseguir que un niño se comporte de un modo aceptable no debe ser una misión imposible. Si el tiempo que se pierde en decirle lo malo que es y lo mal que se porta se aplica en enseñarles cuáles son los beneficios de la conducta correcta, sin enfadarse y colaborando con él para que aprenda cómo hacerlo, a la larga aprenderá más rápido, se sentirá mejor y más predispuesto a aprender. **ECHA MANO DE LA ACTITUD POSITIVA.**

Cuando los niños son pequeños no es fácil hacernos entender para imponer la autoridad. Su modo de llevar la contraria será diferente según la edad, pero habrá siempre un denominador común: la resistencia. En estos casos hay que mantener la calma y descifrar qué intenta transmitir con su actitud. ¿Desea simplemente llamar la atención?, ¿Actúa así porque está cansado o tiene sueño?, ¿Está celoso?.

Hay que asumir que ellos también tienen sus propias emociones y que su principal deseo es ser amado y aceptado, independientemente de lo que haga. En todo caso, deben saber que lo que acaban de hacer te disgusta y deberás mantenerte firme si no quieres que en el futuro se siga repitiendo.

La disciplina debe ir unida al respeto, a su capacidad de comprensión y acorde con su carácter. Nunca hacerle ver que vuestro amor es relativo y que varía en función de si se porta bien o mal. Le queréis por lo que es, no por lo que hace; ha de entender que le queréis por ser vuestro hijo, no por lo que haga o deje de hacer. Es su conducta lo que os disgusta, no él. Se corrigen sus actos, pero el cariño es incondicional.

Si el adulto grita cuando se enfada, no se le puede pedir a él que no lo haga; si se le da un cachete, probablemente, él tienda a pegar a los demás. Los niños se guían más por lo que ven que por lo que oyen.

Decirle a un niño que es malo o desobediente reiteradamente no le ayuda a encontrar otros modos de comportarse. Proporcionar **recompensas** al niño cuando hace algo bien es mucho más fructífero que reprenderle por lo que hace mal. La clave está en el sentido común de los padres. A veces basta con decir "Me encanta cómo te has portado esta tarde". Otras veces, una sonrisa amplia que denote amor y aceptación es mucho más eficaz. Cuando una conducta es recompensada, se refuerza y tiende a repetirse.



### ¿Cuándo y cómo emplear recompensas?

Se considera recompensa (premio, refuerzo) cualquier cosa que agrade al niño: una sonrisa, un beso, un abrazo, una palmada en la espalda, un brazo por los hombros, un caramelo, un privilegio (acostarse más tarde esa noche, ir al parque, ver la televisión, escuchar un cuento, etc.), una alabanza o elogio ("Eso está bien", "Bien hecho", "Qué bien lo has hecho", "Muy bonito", "Estupendo", "Me gusta", "Muy bien", etc.) aunque el premio más importante para cualquier niño es la **atención** de los padres. La mera atención de los adultos es un premio fuerte y, por consiguiente, influirá casi siempre en la conducta de los niños; por ello, se le deberá dar preferencia respecto a otras recompensas.

- Conceder la recompensa o premio inmediatamente después de la "buena conducta". No se puede premiar mañana o el fin de semana por algo que acaba de hacer ahora mismo; no sería eficaz ya que un niño pequeño puede que ni se acuerde.
- Si queremos que una conducta se repita hay reforzarla con frecuencia.
- Felicitar por un logro. No esperar a que haga cinco cosas bien para demostrarle que se está satisfecho con él/ella.
- Reforzarle siempre cuando se comporte adecuadamente; no tomar una conducta positiva como algo que se debe dar de forma natural.
- Una determinada recompensa puede no satisfacer a todos los niños y puede incluso no satisfacer al mismo niño todas las veces.
- Ignorar, cuanto sea posible, las conductas inadecuadas.
- Adelantarle las consecuencias positivas de la realización de un determinada conducta: "Cuando termines de recoger la mesa, pongo la televisión", "Cuando termines de comer este plato, tendrás el postre", "Si haces los deberes, verás la televisión"
- Elegir cuidadosamente el premio, ha de ser algo que le guste mucho al niño, que no lo tenga con facilidad para que así se sienta motivado para actuar como se le pide.
- En vez de amenazar, prometer algo agradable. Es muy importante que la promesa se cumpla siempre porque de lo contrario el niño se sentirá engañado, perderá la confianza en sus padres y la próxima vez ya no servirá.
- Los elogios y alabanzas en su justa medida son una herramienta fundamental para mantener alta la autoestima del niño a la vez que se le estimula a aprender a controlar sus impulsos.
- Si no realiza la conducta que se le pide (conducta positiva) no se le dará la recompensa.

## Los castigos

El castigo es la ausencia de algo agradable o la presencia de algo desagradable que el adulto provoca intencionadamente con el fin de eliminar el comportamiento inadecuado del niño.

En caso de tener que recurrir a ellos sería preferible utilizar los primeros: privar al niño de alguna cosa que le gusta especialmente o de alguna actividad que desea realizar. Para que sea eficaz hay que aplicarlo inmediatamente después de la conducta indeseable.

El efecto de los castigos dura poco. Suprime temporalmente la conducta del niño pero no la cambia de forma permanente.

Si se emplean muy a menudo, lo que ocurre es que los niños aprenden a aguantar cada vez mejor los castigos (sonríen mientras se les regaña, "no me has hecho daño",...) e incluso también a cometer acciones merecedoras de castigo.

El niño aprende del ejemplo de los padres a emplear una conducta agresiva para conseguir de los demás lo que quiere. No hay que extrañarse pues de que peque a sus hermanos o compañeros o de que rompa las cosas.

Si el niño se siente humillado o lo vive injustamente, reaccionará con una agresividad que tendrá que descargar como sea.

La relación del niño con sus padres se deteriora al estar basada en un control punitivo de la conducta más que en el estímulo, la motivación y el entrenamiento positivos. La relación estará basada más en el miedo que en el afecto. El niño castigado en exceso no ve en sus padres a los que le quieren y le protegen sino a sus jueces y verdugos que están a la que saltan para corregirle y, por tanto, huirá de ellos, les mentirá y les ocultará su vida y sus problemas.

El niño castigado en exceso tendrá una imagen negativa de sí mismo; se sentirá inseguro, angustiado, pensará que todo lo hace mal, que sus padres no le quieren, que estorba en casa,... Dependiendo de cada niño, también podrá mostrarse rebelde, lo vivirá como una lucha de poder. Si cede al castigo pierde su orgullo. Por otro lado, de tanto oír que él es "malo" acabará aceptándolo también y tenderá a comportarse de forma cada vez más difícil.

## Errores que deben evitarse:

- Amenazar con cosas que no se van a cumplir:
  1. Eventos sobre los que los padres no pueden ejercer control: "Te enviaré a un internado".
  2. Consecuencias que el propio padre no desea: "Si vuelves a hacer eso, dejarás de existir para mí", "Si no obedeces, mamá no te va a querer".
- Perder el control y recurrir a los gritos: ello podría dar como resultado un hijo colérico, violento y agresivo. Dar órdenes breves, elevando lo necesario la voz, con un tono seco sin estallido ni cólera.
- El castigo por corrección verbal: evitar frases tales como "No tienes arreglo", "Estoy de ti hasta ...", "Si te perdiera qué a gusto", "Me estás amargando la vida", "Cualquier

día cojo las maletas y ahí os quedáis", "Si no obedeces, te echo de casa", "No te voy a querer", etc.

- Hacerle sentir culpable o incómodo mediante acusaciones ("Has arruinado mi vida"), reproches ("Nunca haces las cosas bien"), avergonzamientos ("No eres sino un fracaso") o regañinas sin más.
- Ejercer el poder físico sobre el niño mediante cachetes, azotes, golpes, sacudidas o tortazos: a la larga no resultan eficaces, por el contrario tienen efectos desagradables y negativos como ya hemos visto.
- Preguntarle "¿por qué has hecho eso?". Niños y adultos por lo general son incapaces de contestar adecuadamente a un ¿por qué?, sin embargo, el niño puede aprender a contestar lo que desean oír los padres. Pueden volverse muy competentes para inventar excusas y disculpas, pero incompetentes para modificar sus conductas.
- Hacer un halago junto con una crítica. Por ejemplo, "Has recogido bien tu habitación pero has tardado mucho". De esta manera los efectos del halago se desvanecen por el comentario negativo que le sigue.