



Cómo fomentar lo mejor de sus hijos

Ayudar a moldear la conducta de sus hijos es una parte fundamental de su rol como padre. Puede ser una tarea difícil y también gratificante. Si bien a veces puede plantear desafíos, algunos principios claves pueden ser de utilidad.



CONCEPTOS CLAVES

- 1 Demuestre con su **ejemplo** las conductas que le gustaría ver en sus hijos.
- 2 Advierta las buenas conductas y **elogie** a sus hijos por ellas.
- 3 Sepa y comprenda en qué etapa de **desarrollo se encuentran sus hijos**.
- 4 Defina **expectativas claras y realistas** para sus hijos según la etapa del desarrollo.
- 5 Bríndeles una **estructura** y rutinas diarias.
- 6 Use **estrategias disciplinarias** para guiarlos y enseñarles en lugar de castigarlos.
- 7 **Conserve la calma y sea coherente** cuando deba disciplinarlos.
- 8 **Sepa entender** que las conductas negativas de un niño le han generado beneficios de algún tipo en el pasado.
- 9 Use la **repetición** para reforzar continuamente las buenas conductas.
- 10 Esté **preparado**: anticiépsese a las situaciones y la conducta de sus hijos y planifique según sea necesario.
- 11 No se ponga nervioso, manténgase tranquilo y sereno.

SEA UN MODELO DE CONDUCTA

Los niños aprenden observando a todas las personas que los rodean, especialmente a sus padres. Si usted tiene buenos modales y estrategias útiles para afrontar las distintas situaciones, eso mismo aprenden sus hijos.

- **Señale cómo interactúan los adultos.** Muchas veces los niños sienten que son los únicos que deben "tener buenos modales", "compartir" y "esperar su turno." Entonces, cuando los adultos compartan, señale esa conducta a sus hijos. Por ejemplo,

"Papá comparte su bebida con mamá.
¡Bien hecho, papi!"

- **Exhiba buenas maneras de conservar la calma.** Enséñeles a sus hijos cómo calmarse cuando se sientan enojados o frustrados. Por ejemplo, si le disgusta tener que esperar cuando hay tráfico, podría decir:

"Me siento muy frustrada en este momento. Por favor, ayúdame a calmarme... Respiremos juntos y profundamente 10 veces."

- **Enséñeles a sus hijos a expresar cómo se sienten.** Si usted se siente realmente frustrada, probablemente tenga ganas de decir: "Me estás volviendo loca en este momento." En cambio, trate de expresar sus verdaderos sentimientos: "Mamá se siente muy frustrada en este momento." Así los niños aprenden a decir lo que sienten en lugar de criticar o decir cosas hirientes. Ayude a sus hijos a actuar de esta manera cuando estén molestos. Por ejemplo,

"Me parece que te sientes triste."

Si no percibe correctamente qué es lo que sienten, permítales que lo corrijan.

CONDUCTA + ATENCIÓN = MÁS CONDUCTA

Si usted es como la mayoría de las personas, seguramente no les presta atención a sus hijos cuando se están portando bien, pero les está encima cuando no se comportan correctamente. Esto suele ser contraproducente. ¡La atención ante una mala conducta en realidad refuerza la mala conducta como forma de obtener más atención de nuestra parte!

La mejor manera de mejorar la conducta es **prestar mucha atención a los niños cuando están haciendo algo que a usted le gusta y privarlos de su atención cuando hacen algo que no le gusta.**

Una manera fácil de afianzar las buenas conductas es describir sus comportamientos y elogiarlos cuando se esfuerzan de veras. Por ejemplo,

"¡Qué bien que me has escuchado sin necesidad de repetirlo!"

"Buen trabajo, hiciste lo que sabías que estaba bien."

Puede ser difícil adquirir este hábito, pero con la práctica se hace cada vez más fácil.

EL MEDIDOR DE ATENCIÓN



Cuando los niños reciben suficiente *atención positiva* de parte suya, no sienten que deben hacer nada para llamarle la atención. Recuerde darles mucho amor y cariño a lo largo del día, todos los días. Una manera muy sencilla de hacerlo es dedicarles tiempo de calidad. Jugar con sus hijos solo 5 minutos será de gran utilidad, especialmente cuando llega a casa del trabajo o después de hacer un mandado. Cuando juegue con sus hijos, déjelos elegir el juguete y guiar la actividad. Nos sentimos tentados de decirles qué deben hacer o de preguntar mucho, pero es mejor no hacerlo. Lo mejor es solo describir lo que los niños hacen (“Estás esforzándote mucho para construir una torre alta” o “Tú sí que sabes apilar esos bloques”) y elogiarlos: “Mira qué bien cómo te quedas sentado quieto mientras jugamos.”

Otra forma de prestarles atención a los niños por sus buenas conductas pero sin distraerlos mientras se están comportando bien es acariciarlos suavemente con amor; por ejemplo, tocarles tan solo el hombro o la espalda. Se recomienda acariciar cariñosamente con unas 50 a 100 palmaditas afectuosas todos los días.

Usted puede reducir las malas conductas ignorándolas, pero esto solo funciona si les presta mucha atención a sus niños cuando se portan bien. La forma más simple de hacerlo es ignorarlos premeditadamente. Ignorarlos significa **no hablarles, no mirarlos o no tocarlos** cuando se están portando mal. La **clave para ignorarlos** es asegurarse de darles la debida atención positiva tan pronto termine la mala conducta. Por ejemplo, podría decirles

“Ya estás tranquilo; me parece que estás listo para jugar.”

Es importante no ignorar los comportamientos donde corre peligro la seguridad y requieren su atención inmediata.

¿QUÉ SUCEDE CON LAS PAUSAS PARA REFLEXIONAR?



Otra estrategia es la pausa para pensar: **es decir, una interrupción para llamar la atención**. La pausa para pensar *no* significa castigar o aislar socialmente al niño sino guiarlo y enseñarle. El objetivo de esta pausa es retirarlo por un lapso breve de una situación difícil para enseñarle cómo debe calmarse por sí solo. Puede usar las pausas para pensar con niños de tan solo 9 meses para muchas cosas, desde no escuchar hasta arrojar cosas o golpear. Use una frase muy corta de pocas palabras para indicarles a los niños que deben hacer una pausa para pensar, por ejemplo:

“A pensar: basta de tirar.”

El uso de más palabras solo los ubica en un lugar de mayor atención, lo cual no es el objetivo. Pídales que se retiren o acompañelos usted hasta un sitio seguro donde puedan verse entre ustedes. De este modo, ellos pueden ver que usted no está enojado y observan la diversión que se están perdiendo. En el caso de los niños más pequeños, puede colocarlos en un corralito u otro lugar seguro, y los niños más grandes pueden sentarse en una silla o banco. La pausa para pensar debe ser algo aburrido, así que asegúrese de quitar todos los juguetes de ese lugar. Cerciórese de que **nadie hable, mire ni toque a los niños** durante las pausas para pensar.

En lugar de pedirles que se sienten a pensar durante determinada cantidad de tiempo, invítelos a que den por finalizada la pausa y se reincorporen una vez que se hayan calmado. Esta es una excelente manera de enseñarles a los niños cómo regular las emociones, una habilidad de importancia. Permítales terminar la pausa para pensar cuando ya puedan quedarse con **las manos quietas, los pies quietos y la boca cerrada**. Una vez que los niños demuestren estas tres cosas, elógielos por calmarse e invítelos a terminar la pausa diciéndoles:

“Qué bien que se han calmado; ya pueden dejar de pensar y venir.”

No hay necesidad de hablar demasiado con los niños después de recurrir a esta técnica; no les será de utilidad, especialmente si son muy pequeños.

¡MIS HIJOS NO SE QUEDAN DONDE DEBEN DURANTE LAS PAUSAS PARA PENSAR! ¡AYUDA!



Las pausas para pensar pueden aplicarse en niños en edad preescolar. Si sus hijos no se quedan donde usted les indica cuando los manda a pensar, con firmeza y calma trate de volver a acompañarlos o colocarlos usted mismo en la silla o el banco para pensar. Si los niños vuelven a rehusarse a permanecer sentados; trate de “hacerlos pensar caminando”, que básicamente significa ignorarlos adrede. Una vez que los niños se han calmado, elógielos por ello e invítelos a sentarse a pensar diciendo “Muy bien, cómo te has calmado; ahora puedes sentarte a pensar.” Si el niño se niega, vuelva a ignorarlo. Una vez que se haya calmado, invítelo nuevamente a sentarse a pensar. La **clave** de la pausa para pensar es practicar, practicar y practicar. Lo mejor es practicarla varias veces cuando sus niños estén calmos antes de usarla. Practicar este hábito implica hacer que se sienten donde usted desea, con las manos quietas, los pies quietos y la boca cerrada, y luego elogiarlos. Para que sea divertido y gratificante, elógielos. Los cuidadores y demás familiares también pueden practicar el hábito de la pausa para pensar, de modo que se conviertan en modelos de buena conducta.

La pausa para pensar no es un castigo y nunca debe ser usada de esa manera. Es importante conservar la calma y usar un tono de voz suave y bajo. (¡Respire profundamente varias veces!) Los niños no deben verse forzados a largas pausas para pensar. Una vez que estén tranquilos, aunque sea solo por unos segundos, deben recibir elogios por haberse calmado y deben poder interrumpir la pausa. Para los niños, la repetición es una de las mejores maneras de aprender. Muchos psicólogos afirman que preferirían mandar a pensar a un niño 10 veces por 1 minuto cada vez, que una sola vez por 10 minutos, porque es a través de la repetición como aprenden.

CÓMO DARLE INSTRUCCIONES AL NIÑO



La mala conducta a veces se puede evitar con instrucciones claras y simples. Estas son algunas formas de hacerlo bien:

- *Sea conciso y específico.*
- *Las instrucciones deben ser acordes al nivel de desarrollo del niño. Use la edad cronológica del niño como guía: la cantidad de palabras usadas debe ser igual a la edad del niño. Para un niño de 2 años podemos decir: “Siéntate aquí.”*
- *Sea educado, pida por favor y agradezca. (Sea un buen modelo a seguir)*
- *Nunca plantee las instrucciones como preguntas: no permita que el niño tenga la posibilidad de negarse.*
- *Pero ofrézcale opciones simples. Por ejemplo: “Es hora de prepararnos para ir a la tienda. ¿Te gustaría ponerte el abrigo verde o el amarillo?”*
- *Antes de darle instrucciones a su hijo, asegúrese de que le preste atención. Agáchese para estar al mismo nivel, llámelo por su nombre, mírelo a los ojos, tóquelo el brazo con suavidad y use un tono de voz más fuerte para que note una diferencia.*
- **LO MÁS IMPORTANTE:** *Felicítelo por seguir las instrucciones (o por intentar hacerlo).*

CÓMO MOTIVAR A SU HIJO: LAS RECOMPENSAS



Las recompensas son una buena manera de ayudar a los niños a aprender conceptos o realizar tareas. Por ejemplo, un niño que se esfuerza por estar listo a tiempo podría beneficiarse con un sistema de recompensas por lograrlo. Las recompensas no tienen por qué costar dinero; pueden ser cosas simples como compartir buenos momentos con usted o elegir la película el día que van al cine. Es importante cumplir con las recompensas.

SISTEMAS DE RECOMPENSAS ÚTILES:



- Sea **positivo** cuando plantee los objetivos. Por ejemplo: “Estar listo a tiempo” en lugar de “no llegar tarde.”
- Los sistemas deben ser **simples** para que tanto el adulto como el niño puedan entenderlos; cada objetivo merece una recompensa. Concéntrese en solo 1 a 3 objetivos por vez. De lo contrario será demasiado complicado para usted y su hijo.
- Las recompensas **no siempre son materiales**. Una “recompensa” puede ser tan simple como una palmadita en la espalda. Use las recompensas materiales solo de vez en cuando.
- **Recompense enseguida**. El niño debe recibir su recompensa casi de inmediato, de lo contrario sentirá que no vale la pena la espera.
- **Divida las tareas complicadas en partes individuales** y trabaje de a una parte por vez. Por ejemplo, prepararse por la mañana implica vestirse, desayunar, armar su mochila y subirse al auto. **Redoble la apuesta gradualmente con el tiempo**, con más tareas por cumplir para obtener la recompensa.
- Sea **flexible**. Tal vez eso que hoy hace que el niño desee cumplir con algo no lo motive mañana. A veces debemos limitar las cosas a las que los niños suelen tener acceso durante todo el día con restricciones de tiempo para que sea un privilegio o una recompensa. Un buen ejemplo de esto es el tiempo delante de la pantalla, sea un videojuego, la computadora o la televisión.

CUANDO LAS COSAS NO MEJORAN



No importa cuánto se esfuerce un padre o un cuidador: a veces las estrategias descritas en este folleto no parecen tener efecto. Puede haber otros temas a tener en cuenta:

- *¿Cómo ha estado durmiendo el niño? Al igual que cualquier persona, tal vez un niño que no ha dormido lo suficiente no pueda portarse bien, escuchar instrucciones o actuar como lo haría normalmente. Escriba la palabra clave “sueño” en www.HealthyChildren.org para aprender más sobre cómo puede ayudar a sus hijos para que duerman lo suficiente.*
- *¿Se sienten seguros sus hijos? Los niños deben sentirse seguros. Si algo ha sucedido en la vida de sus hijos que pueda generarles una sensación de inseguridad (por ejemplo, un hecho de violencia en la comunidad, el abandono de uno de los padres, la mudanza a un nuevo hogar), pueden tener problemas de conducta. El hecho de recuperar o establecer una rutina puede devolverles la sensación de seguridad y control, y eso les ayudará a volver a tener un comportamiento normal.*
- *¿Han tenido tiempo de estar con las personas que saben que los quieren? Las relaciones estables y cariñosas con las personas que los rodean — especialmente los padres— son muy importantes para la salud y el bienestar de los niños. Si esas relaciones se han visto interrumpidas por cualquier motivo, trate de fortalecerlas nuevamente y de aumentar el tiempo que los niños pasan con esas personas.*
- *¿Ha ocurrido algo difícil recientemente? Si así es, es posible que los niños no puedan seguir instrucciones, mantener la concentración o controlar sus emociones tan bien debido a la respuesta del cuerpo ante el estrés. El evento podría ser algo doloroso para sus hijos. Así como una niña pide consuelo y una venda si se cae y se lastima la rodilla, la niña que ha vivido recientemente una situación difícil necesita saber que puede recurrir a sus padres o a su cuidador para obtener el consuelo que necesita para sanar y seguir adelante. Pero si nota que sus hijos continúan atravesando dificultades, su familia puede buscar el apoyo de un consejero. El pediatra de sus hijos puede ayudar a entablar la relación.*
- *¿Cómo se siente usted, en calidad de padre o cuidador, en todas estas áreas? Los padres también necesitan descanso, seguridad y relaciones afectuosas tanto como los niños. De manera similar, los hechos traumáticos pueden tener el mismo efecto en los adultos en lo que respecta a claridad para pensar y control de las emociones. Buscar el apoyo de familiares, amigos y profesionales de la salud puede ser importante para la salud y el bienestar de padres y cuidadores.*

LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS DESPUÉS DE UN HECHO TRAUMÁTICO



Las estrategias descritas arriba pueden funcionar con la mayoría de los niños, pero si un niño ha vivido un hecho traumático, como la pérdida de un abuelo, la mudanza de un padre que ya no vive con él o el hecho de ver cómo un integrante del hogar lucha contra el abuso de sustancias, es posible que actúe de manera diferente. Puede parecer que está “exagerando”. Esto no es lo mismo que cuando sus hijos tratan de portarse mal para llamar la atención. El cuerpo está respondiendo al estrés que ha sufrido. En consecuencia, muchas veces no pueden manejar las presiones normales de la vida, como tratar de hacer la tarea o llegar a la escuela puntualmente, aunque tal vez otras veces lo hagan con normalidad. Esta conducta es diferente de un berrinche normal y requiere una respuesta diferente. En lugar de usar la disciplina, el consuelo y el apoyo que un padre o cuidador les brinde ayudará a calmarlos y les devolverá la tranquilidad de saber que están seguros. Esto les ayudará a recuperar la calma que el cuerpo necesita y la conducta probablemente mejore.

Para acceder a la versión en línea de este documento e información adicional, visite el sitio web de la AAP en www.aap.org/traumaguide

Las recomendaciones de este kit de herramientas no son indicativas de un curso de tratamiento exclusivo ni deben ser consideradas pautas de atención médica estándar. Según las circunstancias individuales de cada caso pueden ser apropiadas diferentes variaciones.

© 2015 American Academy of Pediatrics