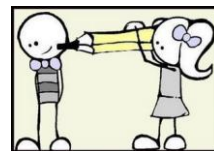


PAUTAS GENERALES PARA EDUCAR A LOS HIJOS



SERVICIO DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA – PROGRAMAS DE ORIENTACIÓN A FAMILIAS

Las siguientes pautas no pretenden ser recetas mágicas e infalibles, pero sí constituyen una ayuda a la hora de abordar la difícil tarea de educar. Os recomiendo una lectura pausada que os permita reflexionar sobre cada punto y mejorar la interacción con vuestros hijos, a sabiendas de que como padres cada uno elegís el modelo educativo que más se ajusta a vuestras creencias y/o experiencia. Aun así, espero que os sea de utilidad.

1. AUTORIDAD: NORMAS Y LÍMITES.

Autoridad no se refiere a autoritarismo (abuso de la autoridad y sumisión incondicional), sino al sentido auténtico y profundo del término: *superioridad y prestigio reconocido y ganado por/ante las personas sobre las que se ejerce*. No hay que olvidar que en una familia, la autoridad debe recaer en los padres.

El padre y la madre, de forma consensuada, habrán de ejercer de padres. Y ello supone negociar muchas cosas -especialmente las normas de convivencia -, pero también decir “no” y marcar límites que son innegociables, convirtiéndose en normas de obligado cumplimiento. Estas normas han de ser pocas y estar muy claras (puede ayudar tenerlas en un lugar visible). Se debe reflexionar previamente sobre los aspectos que más nos interesaría cambiar (debemos priorizar lo que más nos preocupa en estos momentos, ya que intentar abordar todos los problemas a la vez resulta una tarea prácticamente imposible). Pero tan importante como establecerlas es controlar su cumplimiento, y es ahí donde fallan muchos padres porque eso implica una larga y constante exigencia, hacia los hijos, y hacia ellos mismos.

Ejemplos de normas:

- Relacionadas con necesidades básicas (p.e. acostarse a una hora determinada).
- Las que fomentan el respeto a las personas y a los objetos (p.e. hablar sin gritar, no insultar, recoger los juguetes).
- Las relacionadas con la autonomía (p.e. hacerse la cama, ayudar a poner la mesa, dejar que hagan algunas cosas por sí mismos).

Los niños criados sin normas carecen de referentes para organizar su propia vida. Acostumbrados a hacer lo que quieren cuando quieren, se sorprenden cuando alguien les plantea una exigencia, un esfuerzo o una obligación, puesto que carecen de sentido del límite y están acostumbrados a conseguirlo todo sin esfuerzo. No es infrecuente escuchar a algunos padres que verbalizan aquello de “yo quiero que mi hijo tenga todo aquello que yo no he podido tener”, pensando que los hijos los van a querer más por ello. Están totalmente equivocados. Estos niños terminan convirtiéndose en tiranos, primero con su familia, después en la escuela y, por último, en los grupos sociales en los que pretendan formar parte. La flexibilidad, un valor muy importante para educar, no puede confundirse con tolerancia generalizada o permisividad continua. Es importante que desde el principio sean capaces de entender el significado de un NO.

Otro error es tratar de ejercer el papel de padre-amigo. Los padres deben comportarse como padres, y ello significa ejercer la autoridad que les corresponde como tales, pero siempre dentro de un marco de amor, diálogo y comprensión hacia los problemas de nuestros hijos.

2. EDUCAR CON EL EJEMPLO.

Es necesario que los padres se conviertan en ejemplo de conducta para los hijos. No basta con fijar normas y hacerlas cumplir. Muchas veces nos encontramos con que a los hijos se les da un

doble mensaje: “debes hacer y pensar esto”, mientras ellos hacen y piensan lo contrario o, como mucho, son indiferentes. Los padres son el mejor ejemplo para los hijos, y son el referente más importante que tendrán durante gran parte de su vida. Un ejemplo de esto es pretender que los hijos no griten cuando se le está gritando continuamente.

3. ESTAR CON LOS HIJOS.

A veces los padres no tienen más remedio que estar fuera de casa durante prácticamente todo el día, con lo que las horas que dedican a estar con sus hijos se reducen a la noche. Muchos de estos padres creen que el mejor modo de compensar a sus hijos por ello es dejarles hacer durante ese tiempo lo que quieran. Otros lo hacen simplemente para aliviar el sentimiento de culpabilidad que tienen por el hecho de dejarlos tanto tiempo sin su compañía. Ambas actitudes o creencias no sólo son erróneas, sino que además son perniciosas, ya que sin darse cuenta están criando hijos consentidos y cada vez más exigentes con ellos, teniendo que estar doblegándose continuamente a sus voluntades y caprichos.

Algunas de las cosas que podemos hacer para “compensar” son las siguientes:

- Tener un rato de tranquilidad al día para compartir con nuestros hijos.
- Compartir con ellos momentos de comunicación y de ocio. La comunicación óptima emerge, muchas veces paralelamente a la realización de otra actividad, y suele ser muy provechosa: juntos en el coche durante un viaje, fregando la vajilla madre/padre junto hija/hijo, lavando el coche...
- Dar prioridad a las vacaciones, las salidas o el descanso en familia.
- Hacer cosas juntos.
- No elegir la TV en detrimento de otras actividades: charla en familia, jugar con los amigos.

4. DIÁLOGO.

Diálogo supone una confianza mutua entre padres e hijos. El diálogo educativo exige que nuestros hijos sepan siempre lo que pensamos y lo que nos parece más adecuado o menos en su comportamiento o en sus decisiones; también nos exige a nosotros practicar la escucha activa y saber qué piensa o cómo se siente. Todo ello sin perjudicar el espacio personal o aquellos aspectos de uno mismo que no queremos compartir con los demás.

Cuando apliquemos un castigo, no debemos hacerlo nunca con la retirada de afecto (“ya no te quiero”, “no te querremos si haces tal cosa”,...). Se le hará ver que, aunque la conducta haya estado mal (y le hayamos castigado por ello), le seguimos queriendo, y que siempre estaremos allí para ayudarle en lo que necesite, pero que también esperamos que se comporte de una determinada manera (ha de saber que le ofrecemos nuestra confianza, pero que ésta se tiene que ganar con un comportamiento responsable). No diremos “has sido malo” sino “lo que has hecho no ha estado bien”. Y evitaremos palabras como malcriado, irresponsable, tonto,...

Cuando no queramos (o no podamos) hacer algo, le explicaremos de forma razonada el cambio de actividad. No hay que negarse a una solicitud sin más, sin explicar el porqué. En caso de que insista y persista en su petición, adoptaremos una actitud taxativa (“ya te he dicho el porqué, ahora no insistas más”; no le daremos más explicaciones –aplicar extinción; ver apartado de *técnicas*-).

En los casos en que esté haciendo algo que no está bien, le hablaremos del siguiente modo:

- Estableceremos contacto visual, asegurándonos de que nos mira a los ojos. Si el niño es pequeño, es mejor si nos ponemos a su altura, en cuclillas.

- Hablaremos con voz tranquila, pero firme, ajustándonos a su nivel de comprensión.
- Evitaremos hacer preguntas en lugar de afirmaciones. No diremos, por ejemplo “¿Quieres hacer el favor de...?”, “¿Qué tal si...?”; en vez de ello diremos “Haz...”, “Eso no está bien”.

Algunas *sugerencias* para desarrollar en familia, relacionadas con el diálogo:

- Consensuar algunas normas, teniendo en cuenta que habrá otras que se consideran mínimos innegociables y están fuera de toda discusión (se les debe explicar la importancia de esas normas y por qué debe cumplirlas). Podemos establecer normas para los hijos (ejemplos: horario de acostarse, no meterse en conversaciones de adultos cuando no se le requiera,...), pero también para los padres (pasar al menos un determinado tiempo al día para jugar con los hijos,...). Es importante que estas últimas sean normas que se puedan cumplir, ya que ¿con qué autoridad podemos pedir que nuestros hijos cumplan lo que les exigimos si nosotros no vamos a ser capaces de cumplir nuestra parte?
- Hacer partícipes a todos los miembros de la familia de determinados temas o aspectos que puedan ser de interés para todos (vacaciones, cambios de domicilio, trabajo,...), sin que ello signifique que tengamos que doblegarnos a lo que quieran los hijos: la última decisión es nuestra. En el nivel de participación hemos de tener en cuenta la edad de los hijos (no es lo mismo un hijo de 6 años que uno de 18).
- Comer en familia, a ser posible con la TV apagada, para favorecer la comunicación.
- Propiciar reuniones familiares (cumpleaños, celebraciones...). Son una buena excusa para estar juntos.

Pero también dentro del diálogo es importante saber que no se debe crear una dinámica en la que todos puedan opinar sobre todo, los niños no deben interrumpir las conversaciones entre adultos, y no discutir determinados temas en su presencia.

5. RUTINAS DIARIAS.

Las personas evaluamos continuamente la realidad que nos rodea, intentamos comprenderla y ubicarnos en ella. Esto es un proceso complejo, pero puede facilitarse cuando sabemos a qué atenernos en cada momento (qué tengo que hacer, qué se espera de mí), lo que estaría directamente relacionado con las normas y también con las rutinas.

Las rutinas permiten una mejor organización del sistema familiar y, cuando se han interiorizado hasta convertirse en hábitos, evitan a los padres tener que discutir siempre por las mismas cosas (lávate los dientes, haz los deberes...) y a los hijos actuar de forma más independiente y segura. Algunas recomendaciones relacionadas con ello son:

- Estas rutinas deberían establecerse como normas,
- Estos horarios deben respetarse, aun cuando intenten alargarlos (“Déjame un poquito más”) o estemos muy cansados.
- No convertir las 24 horas del día en un horario estricto que no deje margen a la espontaneidad. por ello debemos delimitar claramente los horarios que hay que cumplir obligatoriamente (p.e. de 18 a 19 h. haremos los deberes, a las 21 nos acostaremos). Entre estos espacios se pueden negociar otras actividades (p.e. cuando acabes de hacer los deberes podremos jugar un rato).
- Incluirnos a nosotros mismos dentro de las rutinas (p.e. leerles un cuento antes de acostarse).

- Si por alguna razón hay que variar la rutina se les explicará el por qué, dejando claro de que se trata de una razón puntual.

6. PREMIOS Y CASTIGOS.

El seguimiento y control de las normas que hemos consensuado o exigido nos conduce directamente a la necesidad de establecer consecuencias derivadas de su cumplimiento o incumplimiento, lo que tiene que ver con la administración de refuerzos (premios) y castigos (sanciones).

NORMAS GENERALES:

- a) *Coherencia y consistencia.* Los padres habrán de ser coherentes, entre ellos y cada uno consigo mismo. Esto significa que no podemos reír o “*hacer la vista gorda*” un día y castigar otro día por la misma conducta, o exigir una cosa el padre y la contraria la madre. Lo que conseguiremos es que se comporte de un modo distinto con cada persona, pero no estaremos educando. La conducta debe tener siempre las mismas consecuencias, independientemente de la situación o de que esté con el padre o la madre (de ahí la importancia del diálogo y acuerdo entre los padres).
- b) *Inmediatez.* Cuando se aplique un castigo o un refuerzo, debemos hacerlo de forma inmediata. Si es un castigo, debemos dejar claro, tal como hemos visto anteriormente, que castigamos por hacer hecho algo inadecuado (no por ser malo) y manteniéndonos firmes (si se pone un castigo es para que se cumpla; no podemos ceder al chantaje o a las promesas de que no lo volverá a hacer).

No debemos castigar: cuando estemos llenos de ira, cuando haya recibido un castigo natural (quemarse en la plancha, cortarse con un cuchillo), con castigos físicos (esto favorece la adquisición de conductas agresivas), para expiar la culpa (el castigo ha de servir para que el niño aprenda).

- c) Debemos *reforzar por las cosas bien hechas* (aunque sea su obligación), por cualquier avance en su comportamiento (p.e. “te has portado muy bien, así es como esperamos que te comportes”). A la hora de premiar, hemos de tener en cuenta que muchas veces una palabra de cariño, un reconocimiento en público o una comida extraordinaria, tienen más validez ante los niños que regalos. Estos últimos son peligrosos en la medida que hacen que el niño realice la conducta solo para obtener el regalo y provocan frustración cuando no lo obtiene (con una posible aparición de conductas agresivas). Es importante no prometer aquello que no podremos cumplir y cumplir siempre lo que hemos prometido.

TÉCNICAS:

- a) **Recompensas:** Debemos acostumbrarle a recompensas afectivas por realizar buenas conductas: abrazarle, halagarle, expresarle nuestra alegría sin miedo a exagerar. Podemos dedicarle una tarde a él solo, sin necesidad de compartirla con otros hermanos, recados u obligaciones.

El elogio puede ser una buena técnica. Hay que elogiar la conducta concreta (no la personalidad –p.e. “Me gusta como te has portado” en vez de “has sido bueno”) inmediatamente después de que esta se haya producido. Elogiar los adelantos (escolares, mejoría de la conducta,...). Utilizar el humor y ser creativo (utilizar siempre los mismos elogios aburre al niño/a).

Las recompensas materiales (p.e. juguetes, chucherías, dinero,...) deben dosificarse al máximo y no convertirse en una consecuencia necesaria de un buen comportamiento. Es cierto que provocan que aparezca la conducta deseable rápidamente, pero corremos el riesgo de que se acostumbre a realizar las cosas únicamente por el

refuerzo material. No hay que perder de vista que ciertas cosas las tiene que hacer solamente porque es su obligación, sin esperar nada a cambio.

- b) **Extinción** (ignorar): Esta técnica es especialmente adecuada cuando se trata de conductas de llamada de atención. De esta forma evitaremos que en el futuro repita estas conductas cuando quiera llamar nuestra atención.

Se trata de no reaccionar de ninguna manera, ni verbal ni no verbal (no mirar ni mostrar expresión facial –sorpresa, reproche-; mirar hacia otro sitio, como si se estuviera ocupado en otra cosa). Reforzar las conductas incompatibles y/o alternativas (hacerle caso sólo cuando se produzcan conductas contrarias –p.e. si se pone a llorar no le hacemos caso; le haremos caso solo cuando deje de hacerlo). Es de esperar que al principio se produzca un incremento de la conducta que se quiere eliminar, pero si se mantiene consistentemente la técnica, tras un lapso de tiempo ésta comienza a decrecer (se trata de un efecto normal en la aplicación de esta técnica).

- c) **Tiempo-fuera**: Sacarlo fuera del lugar donde se produzca la conducta, dejarlo solo y no decirle nada hasta que no haya terminado el tiempo.

Elegir un lugar aburrido (no que de miedo) y pobre en estímulos (una habitación con juguetes NO es un buen lugar), donde sienta que se está perdiendo algo. Establecer un tiempo (una regla general es aplicar un minuto por cada año de vida). Se puede utilizar un reloj de cocina para que controlar el tiempo, de modo que cuando suene pueda volver a su sitio.

No hay que decirle nada en ese tiempo (extinción). Si nos infunde pena y nos ponemos a consolarlo, perderemos nuestra credibilidad y en otras ocasiones volverá a actuar del mismo modo.

Si se resiste a ir al rincón o se niega a mantenerse, se añadirá un minuto por cada instante de resistencia. Si llega un punto donde es necesario utilizar el apoyo de palabras o acciones, se le informará de que si no cumple el tiempo, perderá su juguete favorito o un privilegio durante unos días. Cuando pase ese tiempo, si sigue comportándose de manera incorrecta, lo dejaremos un tiempo más hasta que deje de producir la respuesta contraproducente durante al menos de 30 segundos a 1 minuto.

- d) **Retirada de refuerzos (coste de respuesta)**: Quitarle alguna actividad que estaba programada, prohibir que haga algún tipo de actividad que le guste, quitarle algún juguete,... En definitiva, se trata de quitarle situaciones u objetos placenteros.

- e) **Disco rayado** (adecuado para niños insistentes y cuando seamos incapaces de ignorar sus peticiones): Si el niño pide una cosa con insistencia (p.e. “quiero...”), se le responderá con una sola frase (p.e. “No te voy a dar lo que pides”). Por mucho que insista repetiremos siempre la misma frase sin prestarle la mínima atención, de forma tranquila y sin enfadarnos. Se enfadará, se quejará, cogerá una rabieta o gritará, pero al final se cansará de pedir y recibir siempre la misma respuesta.

- f) **Sobrecorrección**. Este procedimiento consiste en remediar en exceso las consecuencias negativas de la conducta desadaptativa (p.e. el niño que ensucia limpiará, además de lo que ha ensuciado, algo más).

En un primer momento, deberá restaurar el ambiente que ha desorganizado o el daño que ha podido causar en él, dejándolo en las condiciones iniciales (p.e. recoger los juguetes que ha tirado). Seguidamente tendrá que hacer un bien relacionado con la conducta negativa (p.e. ordenar otras cosas de la casa). Durante ese tiempo podemos darle instrucciones verbales o guía física, pero en ningún caso demostraremos cariño, aprobación o alabanza (podríamos estar introduciendo una condición reforzadora que

haga que se repitan este tipo de conductas en el futuro). Si se niega, se aplicará alguna técnica de las anteriores (p.e. tiempo-fuera).

- g) **Sistema de puntos** (*refuerzo demorado*): Este es un sistema de reforzamiento en el que se administran fichas como refuerzo inmediato asociado al cumplimiento de una conducta difícil (recoger sus juguetes, lavarse los dientes...), que posteriormente podrá canjear por un premio.

Observaciones:

- Elegir esta técnica sólo en caso de que no funcionen las anteriores, cuando se trate conductas muy instauradas.
- Podemos aplicar esta técnica para una o dos conductas como mucho.
- El propósito es facilitar la aparición y consolidación de determinadas conductas, por lo que una vez alcanzado este objetivo deberán eliminarse progresivamente las fichas y sustituirse por contingencias naturales (p.e. refuerzo social). Se puede hacer disminuyendo la cantidad de fichas que se dan por cada conducta o aumentando el número de fichas necesario para obtener el premio.

Procedimiento:

- Elegir las conductas que queremos cambiar. Definirlas bien: “Lavarse los dientes después de comer”, “Recoger los juguetes después de jugar”... No nos vale el típico “portarse bien”.
- Elegimos el refuerzo (algo que le guste –debemos preguntarle-) y el número de puntos necesarios para alcanzarlo (cuando consiga un número determinado o semanalmente). Al principio, para incrementar su motivación, debe resultar relativamente fácil conseguir puntos positivos, pero con el tiempo iremos incrementando el número de puntos necesarios para conseguir el premio.
- Diseñar el sistema de registro. Ahí entra vuestra creatividad (formato tabla -con niños pequeños utilizaremos dibujos-, un dibujo de la conducta que queremos cambiar dividido en tantas partes como sea necesario para conseguir el premio y que el niño debe colorear...).
- A la hora de conceder puntos podemos utilizar cualquiera de las siguientes estrategias:
 - Un punto (gomet verde, cara contenta, estrella...) por cada conducta positiva. No otorgamos ningún punto si no está presente esta conducta.
 - Puntos positivos por conductas positivas y negativos por conductas negativas (gomet rojo, cara triste...). Puede ser adecuado si utilizamos una tabla de registro semanal.
 - Puntos positivos, negativos y neutros (ej. naranja), este último a modo de aviso (no computa a efectos de alcanzar el premio ni tampoco supone una penalización). Por ejemplo, podemos utilizar el punto neutro cuando estamos trabajando más de una conducta y queremos hacer una valoración global, y haya habido una conducta positiva y otra negativa.
- No usar el punto como amenaza ni quitar los puntos conseguidos.
- Cuando la conducta se haya convertido en un hábito podemos retirar el sistema de puntos, sustituyendo el refuerzo material por otros naturales (ej. alabanza, beso...).

Ejemplo de registro para sistema de puntos con dos conductas (recoger los juguetes y lavarse los dientes):

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
							
							

7. EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN.

Para que los niños tengan un buen desarrollo emocional, necesitan sentirse queridos y cuidados por sus padres; sin embargo, un exceso de protección puede traer más problemas que ventajas en el desarrollo de su personalidad.

Los indicadores de que quizás los estemos protegiendo en exceso son:

- Cuando cometen algún error tendemos a disculparlos y proyectamos sus responsabilidades en compañeros y/o maestros.
- Tendemos a evitarles situaciones que pensamos pueden ser conflictivas o difíciles de resolver para ellos.
- Nos anticipamos a sus demandas, procurándoles a menudo lo que no han pedido (juguetes, golosinas, distracciones,...)
- Fomentamos conductas más infantiles de las que corresponden a la edad.

Impedir que aprendan por sí mismos y que afronten las situaciones que se van produciendo a lo largo de su proceso de desarrollo puede provocar:

- Disminución de su seguridad personal.
- Dificultades a la hora de tolerar frustraciones y desengaños.
- Excesiva dependencia de los padres, con la consiguiente dificultad futura para hacer cosas por sí mismo.
- Niños insaciables que no saben valorar nada de lo que tienen y que más que desear las cosas las piden de forma compulsiva y sin sentido.
- Relaciones sociales insanas: autoritarismo con los demás (hacer lo que él quiere, no respeto a las personas mayores,...) o retraimiento, lo que lleva a situaciones de rechazo.

Como padres hemos de ser conscientes de que el desarrollo positivo de nuestros hijos implica dejarles que se equivoquen, rectifiquen, afronten situaciones nuevas, no consigan siempre lo que quieren, dejarlos resolver problemas por si mismos,... De este modo estaremos fomentando que desarrollen estrategias y recursos muy valiosos para adquirir una adecuada competencia tanto en el plano personal como social (tengan un autoconcepto equilibrado y una autoestima positiva, sepan relacionarse de una forma correcta y estén seguros de si mismos).