

# Mejorar el comportamiento de los hijos sin perder la calma

Cuando su hijo tiene problemas para obedecer las órdenes, o parece hacer lo contrario de lo que se le pide, cuando para que haga algo hay que decírselo muchísimas veces y mandarle algo se convierte en un infierno, hay formas para que los padres puedan recuperar el control. A continuación se resume un programa sencillo pero eficaz para mejorar el comportamiento y obediencia de sus hijos. Cada paso dura aproximadamente una semana.

---

## APRENDA A PRESTAR ATENCIÓN POSITIVA A SU HIJO

Si su hijo es menor de 9 años, designe 20 minutos cada día, que será su «tiempo especial» con usted (no puede haber otros niños) y pase ese tiempo exclusivamente con su hijo. Si su hijo es mayor de 9 años, no hace falta que sea un período de tiempo tan estructurado, simplemente busque un rato cuando su hijo esté jugando y únase a él interesándose por lo que hace. Con los niños pequeños hay que empezar diciéndoles que ha llegado el «rato especial» para jugar, y preguntarles qué quieren hacer. No intente dirigir ni controlar la actividad, simplemente relájese y páselo bien intentando entender lo que hace e interesándose. Cuando lleve unos minutos observando, empiece a describir en voz alta algunas de las cosas que hace para mostrar su interés: «Así que estás jugando con los coches en el garaje, y los estás lavando porque van a ir a una carrera», pero no haga preguntas (excepto si no entiende lo que hace o lo qué significa, para entenderle mejor). No corrija lo que hace, aunque tenga dificultades o lo haga «mal». Después, diga de vez en cuando una frase de aprobación, de admiración o que le anime: «Pero qué bien lo haces, me gusta mucho cuando juegas así, en silencio», o, si no puede decirle nada, déle muestras de aprobación no verbales: un abrazo, una caricia en la espalda o la cabeza, una sonrisa, un guiño...

Si el niño empieza a portarse mal, intente ignorarlo mirando a otro lado, pero si sigue, dígame que no va a jugar más con él hoy porque se está portando mal, leván-

tese y salga de la habitación. Si se siente incómodo/a hablándole de esta forma, practique durante otra semana antes de pasar al siguiente paso.

---

## USE SU ATENCIÓN POSITIVA PARA MEJORAR LA OBEEDIENCIA DE SU HIJO

Ahora que ya sabe prestar atención positiva en el juego de su hijo, vamos a extenderla a cuando su hijo está obedeciendo o siguiendo instrucciones suyas de forma adecuada. Así conseguirá que su hijo esté más dispuesto a obedecer cuando usted le pide algo. Cuando le dé una orden no se marche, quédese para ver cómo la cumple, y dígame lo contenta que está por lo bien que él lo está haciendo: «Me gusta mucho cuando..., qué bien te está saliendo..., fantástico..., ya haces las cosas como un niño mayor..., ya verás cuando le diga a papá lo bien que lo estás haciendo..., qué orgullosa estoy de ti...», estos son algunos ejemplos de formas de prestar atención positiva cuando su hijo esté obedeciendo una orden, pero quizá sea mejor que usted busque su propia forma, según crea que va a estimularle mejor.

Si se tiene que marchar, vuelva cada poco para animarle en su trabajo (en vez de como antes para reñirle por no haberlo hecho), y si su hijo hace algún trabajo sin que haya necesitado decírselo, reconózcaselo con más intensidad. No es el momento para ponerse perfeccionista si la cama no está bien hecha, simplemente dígame lo orgulloso que está de que lo haya hecho él solo. Esta semana anímele en todas las cosas que haga bien, y busque las cosas en las que no obedezca inmediatamente para intentar animarle, especialmente cuando lo hagan bien; en una palabra, píllele siendo bueno.

Una vez que haya pasado una semana haciendo esto, busque momentos tranquilos en los que su hijo no esté muy ocupado y pídale pequeños favores: «¿Me alcanzas aquella revista?, ¿Puedes sujetar aquí mientras doblo este mantel?».... Pequeños favores que sólo requieran unos segundos, pero hágalo varias veces al día, y luego déle las gracias y anímele por haberlo hecho «Cómo me gusta cuando me ayudas así..., Da gusto...». Su objetivo en este momento no es asegurarse de que obedezca, sino aumentar las posibilidades de que lo haga bien para poderle animar por su buen comportamiento.

---

## DÉ ÓRDENES MÁS EFICACES

El propósito de este paso es mejorar la forma en que usted le pide a su hijo que haga algo u obedezca sus instrucciones. Lo primero es sólo mandar cosas que *realmente* quiere que se hagan. Es decir, seleccione sólo las órdenes que usted *quiere* que se hagan, y elimine los cientos de órdenes que da cada día y de las cuales sólo se cumplen la mitad. Nunca le dé órdenes a sus hijos como una pregunta

ni un favor. *No diga*: «¿Por qué no recoges los juguetes ahora?», no use órdenes-pregunta ni órdenes-favor, *simplemente diga la orden en un tono firme y directo*: «Recoge los juguetes», o «Lávate las manos y ven a cenar».

Otra cosa importante es no dar demasiadas órdenes a la vez, redúzcalo a pasos pequeños y sencillos. Cuando ordene algo, asegúrese de que no hay distracciones (televisión, juegos, música) y de que su hijo está prestando atención. Luego pídale que repita la orden, para asegurarse de que la ha entendido.

Pueden ser muy útiles las «tarjetas de encargos»: en una tarjetita apunte los distintos pasos de un encargo; cuando necesite que su hijo haga un trabajo le dará usted la tarjeta con las instrucciones, así se reducirán las peleas sobre cuál es la manera adecuada de recoger la cocina, hacer la cama, poner el lavavajillas, etc.

Finalmente es importante poner un tiempo límite para que el trabajo esté hecho y, cuando falte poco para que se cumpla la hora, recuérdese lo.

---

## **ENSEÑE A SU HIJO A NO INTERRUPIR A LOS PADRES CUANDO ESTÁN HACIENDO ALGO**

El objetivo de este paso es enseñar a su hijo a jugar independientemente sin interrumpir a los padres cuando están ocupados. Muchos padres prestan mucha atención a los niños cuando les molestan o interrumpen, y prácticamente les ignoran cuando el niño está jugando él solo, ¡¡no es sorprendente que les interrumpan tanto!! Cuando esté a punto de ocuparse en algo, déle a su hijo una orden de dos pasos: «Tengo que hacer algo importante, vete a tu habitación a jugar y no me interrumpas». La tarea que tiene que hacer su hijo mientras tanto deberá ser algo divertido. Luego dígame a su hijo lo contento que está de que no le haya interrumpido.

---

## **ESTABLEZCA UN SISTEMA DE PUNTOS POR COMPORTAMIENTO POSITIVO**

Si ha conseguido leer hasta aquí, seguramente estará pensando que esto sólo funciona en las películas americanas, pero necesita aprender a establecer un sistema de puntos para premiar cuando su hijo obedece órdenes, hace tareas y sigue instrucciones (tabla 22).

Se trata de hacer una lista de tareas pequeñas por las que el niño ganará puntos (o fichas de plástico) (p. ej., vestirse, 5 puntos; lavarse la cara, 2 puntos; lavarse los dientes, 2 puntos; hacer la cama, 5 puntos; recoger los juguetes, 3 puntos; no pelearse con los hermanos por la mañana, 3 puntos; por la tarde, 3 puntos; por la noche, 3 puntos; venir cuando se te llama, 2 puntos...). Luego se hace una lista de

**TABLA 22 Puntos a conseguir y precio de los privilegios por los que se pueden canjear**

Tarea	Puntos	Privilegio	Precio
Vestirse	5	Ver la televisión (30 minutos)	10
Lavarse las manos	2	Jugar con la videoconsola	10
Lavarse los dientes	2	Salir a jugar con amigos	8
Hacer la cama	5	Montar en bicicleta	8
Ordenar la ropa	2	Jugar con el juguete preferido	10
Recoger los juguetes	3	Salir a comer	100
Recoger los platos	1	Alquilar una película	200
Hacer la tarea (15 minutos)	5	Alquilar un videojuego	250
Bañarse	5	Acostarse 30 minutos más tarde	200
Dejar el abrigo en su sitio	1	Invitación de amigo a casa	300
No peleas con hermanos	5	Ir a jugar a casa de amigo	200
No rabietas	5	Juego electrónico favorito	500
Desayuno comida	3	Balón de fútbol	400
Comida cena	3		
Cenar o acostarse	3		
Ponerse el pijama	2		
Obedecer a la primera	5		
Decir la verdad	2		

premios en los que se puede gastar los puntos (ver la televisión media hora, 4 puntos; salir en la bici, 5 puntos; traer a un amigo a jugar a casa, 40 puntos; etc.).

## APRENDA A CASTIGAR LA MALA CONDUCTA DE FORMA CONSTRUCTIVA

Éste es *el punto más importante* de todo el programa.

*Cómo «multar» a su hijo.* Una vez que haya seguido el sistema de puntos durante 1 o 2 semanas, adviértale a su hijo que puede ser «multado» si no le escucha o si no obedece una instrucción: «Si no haces lo que digo cuando cuente tres perderás X puntos o fichas», y empiece a contar lentamente: «Uno..., dos... y... tres». Si no lo ha hecho, deduzca X puntos de su cuenta. Esta semana puede multar a su hijo por cosas que no hace, pero no lo haga muy frecuentemente (como regla general una multa cada tres premios).

**Cómo usar el «tiempo fuera».** Cuando el mal comportamiento es más serio puede usar el llamado tiempo fuera o *time out*, que significa retirar a su hijo a un sitio tranquilo, aislado, para hacer un tiempo de penalización: «Si no haces lo que te digo te tendrás que sentar en la silla del rincón». Por cada año de edad el niño deberá sentarse en la silla durante un minuto. Durante este tiempo nadie puede hablar con el niño. El tiempo no empieza a contar hasta que no deje de quejarse, y si se levanta otra vez empieza de nuevo. Si aún así el niño se levanta, deberá estar con él sujetándole, pero sin pegarle. Una vez que su hijo cumpla el castigo le deberá preguntar por qué le ha castigado, y una vez que lo diga, felicítele por haber cumplido el castigo y dígame que está perdonado. Pero no le prepare una merienda ni le dé mimos especiales, porque el castigo perdería su efecto.

## **Contrato entre \_\_\_\_\_ y su familia o cuidadores**

### *I. Objeto del contrato*

Este contrato sirve para definir cómo tenemos que comportarnos \_\_\_\_\_ y su familia, para conseguir que todos seamos más responsables, estemos más contentos y hagamos mejor nuestro trabajo.

### *II. Cláusulas*

Las cláusulas de un contrato sirven para decir cómo se van a hacer las cosas para que todo funcione bien:

1. Los puntos sólo los pueden conceder los padres y/o cuidadores.
2. No se puede discutir cuándo se ha ganado puntos y cuándo no. Si se intenta discutir, automáticamente se pierde el derecho a los puntos.
3. Los puntos se van apuntando en la hoja durante todo el día y al final se entregan a \_\_\_\_\_ todos los puntos conseguidos.
4. \_\_\_\_\_ guardará todos los puntos, pudiendo canjearlos por privilegios cuando acepten los padres y/o cuidadores.
5. Si se pierden los puntos se pierden los derechos correspondientes.
6. Si se hace trampa con los puntos se pierden todos los conseguidos; y si la trampa es grave, se puede suspender la entrega de puntos por el tiempo que decidan los padres.
7. Los hermanos pueden tener en cuenta las buenas acciones de \_\_\_\_\_ y proponer que se le concedan puntos cuando se lo merezca.
8. Los puntos y privilegios se valoran según la lista de puntos y privilegios de \_\_\_\_\_ preparada especialmente para él.
9. Si se observa que cada vez \_\_\_\_\_ se porta mejor, se pueden conceder «Premios Especiales del Jurado».
10. Si los hermanos colaboran suficientemente, podrán compartir algunos privilegios con \_\_\_\_\_.

### *III. Lugar, fecha y firma*

En prueba de conformidad entre ambas partes, firmamos este contrato en \_\_\_\_\_, el día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200 \_\_\_\_.

Niño: \_\_\_\_\_ Padres o Cuidadores \_\_\_\_\_

## APRENDA A MANEJAR A SU HIJO EN SITIOS PÚBLICOS

Una vez que consiga mejorar el comportamiento de su hijo en casa lo podrá intentar en sitios públicos: 1) preste atención positiva y alabe el buen comportamiento, 2) felicítele cuando lo haga bien, 3) dé órdenes eficaces, 4) prémiele con puntos, y 5) prémiele y use el «tiempo fuera». Recuérdale las reglas ANTES de entrar en el sitio público, y establezca un premio si se porta bien y un castigo si se porta mal (puede usar el «tiempo fuera» en público: en tiendas puede usar los probadores, en supermercado vaya a una esquina con poca gente, en restaurantes los servicios...).

Finalmente búsquele una actividad para hacer durante el tiempo en que están en público (lleve papel y colores a misa o a un restaurante para que coloree, lleve algún juego pequeño si va de compras...). Si es imposible que se comporte, sáquele del edificio y hágale sentarse en el coche con usted mientras se le pasa la rabieta.