



Cómo obtener lo mejor de sus niños

Ayudar a moldear el comportamiento de sus hijos es parte fundamental de la labor de los padres. Puede ser difícil pero al mismo tiempo es gratificante. Aunque algunas veces puede ser todo un reto, pero algunos principios básicos pueden ayudar.



CONCEPTOS BÁSICOS



- 1 Sea un ejemplo de la conducta que usted quiere ver en sus niños.
- 2 Note el buen comportamiento y **elógielo**.
- 3 Sea consciente de la etapa de **desarrollo** en que se encuentran sus niños.
- 4 Fije **expectativas claras y realistas** para sus hijos que sean apropiadas para su etapa de desarrollo.
- 5 Establezca **una estructura** y una rutina para el día a día de sus niños.
- 6 Aplique **estrategias disciplinarias** para guiar y enseñar en lugar de castigar.
- 7 **Mantenga la calma y sea consistente** cuando tenga que disciplinar a sus hijos.
- 8 **Entienda** que el niño en el pasado se ha beneficiado de la conducta negativa.
- 9 Use la **repetición** para reforzar continuamente el buen comportamiento.
- 10 Manténgase **preparado**— anticipe el comportamiento de sus hijos y tenga un plan para estas ocasiones.
- 11 Mantenga la calma y permanezca tranquilo.

SER MODELO DEL COMPORTAMIENTO



Los niños aprenden observando a todas las personas a su alrededor, especialmente a sus padres. Cuando usted usa buenos modales y estrategias para enfrentar problemas, usted les está enseñando a sus niños a hacer lo mismo.

- **Señale cuando los adultos comparten.** Los niños a menudo creen que son los únicos que tienen que “tener buenos modales”, “compartir” y “turnarse”. Así que cuando los adultos comparten, hágaselo notar a su niño. Por ejemplo

“Papi está compartiendo su bebida con tu mami. ¡Qué bien compartes, papi!”

- **De buen ejemplo de formas para calmarse** Enseñe a sus niños cómo calmarse cuando están enojados o frustrados. Por ejemplo, si está frustrada por estar en medio de un trancón de tráfico, puede decir:

“Mami se siente muy frustrada en este momento”. Ayúdeme por favor a calmarme respirando 10 veces profundamente conmigo.”

- **Enséñele a los niños a expresar lo que sienten.** Si está realmente frustrada, puede que tenga ganas de decir, “En este momento me estás volviendo loca”. En vez de decirle eso, intente expresar sus verdaderos sentimientos: “Mami se siente muy frustrada en este momento”. Esto le enseña a los niños a decir lo que sienten en vez de decir frases hirientes o de crítica. Ayude a sus niños a hacer lo mismo cuando están disgustados. Por ejemplo:

“Me parece que te estás sintiendo triste”

Si lo que supone no es acertado, permita que sus niños la corrijan.

COMPORTAMIENTO + ATENCIÓN = MÁS COMPORTAMIENTO

Si usted es como lo es la mayoría de las personas, no le prestará atención al niño si se están portando bien, pero cuando se porta mal, le da toda su atención. Por lo general esto es contraproducente. Ponerle atención a la mala conducta en realidad aumenta el mal comportamiento y es una manera de obtener más atención de nuestra parte.

La mejor manera de mejorar el comportamiento es **prestarles mucha atención a los niños cuando están haciendo algo que a usted le gusta y no prestarles atención cuando están haciendo algo que no está bien.**

Una manera fácil de que aumente la buena conducta es describiendo sus comportamiento y elogiándolos cuando hacen un verdadero esfuerzo. Por ejemplo:

“¡Qué bien pusiste atención la primer vez!”

“Muy buen uso de tu tono de voz bajo”.

Puede ser difícil habituarse a hacerlo, pero cada vez que lo haga se vuelve más fácil.

EL MEDIDOR DE ATENCIÓN

Cuando usted les presta a sus niños suficiente *atención positiva* no necesitan portarse mal para conseguir su atención. Recuerde que debe brindarles a sus hijos mucho amor y cariño durante el día, todos los días. Una forma muy fácil de hacerlo es dedicarles tiempo para disfrutar buenos ratos con ellos. Jugar con sus niños aunque sea por 5 minutos ayuda mucho, especialmente después de llegar del trabajo o de hacer una diligencia. Cuando juegue con sus niños, déjelos elegir el juguete y dirigir el juego. Es difícil no decirles a sus niños lo que tienen que hacer o hacerles muchas preguntas, pero es mejor no hacerlo. En vez, trate de describir lo que sus niños están haciendo ("Veo que estás trabajando mucho para construir una torre alta" o "Estás *apilando* esos bloques") y elogiarlo: "Qué bien juegas así sentado y tan calladito".

Otra forma es prestarles atención cuando se portan bien, sin distraerlos mientras lo están haciendo, con una caricia suave y cariñosa; por ejemplo, tocando suavemente su hombro o la espalda. Se recomienda que tenga de 50 a 100 breves contactos físicos o caricias con sus niños todos los días.

Usted puede reducir la mala conducta al ignorarlo, pero esto sólo funciona cuando le está prestando mucha atención a su buen comportamiento. La manera más fácil de hacerlo es no prestarle atención o ignorarlo. Ignorarlo quiere decir, no hablarle, mirarlo o tocarlo cuando su niño se está portando mal. El secreto para ignorarlo es asegurarse de prestarle atención positiva a su niño tan pronto como deja el mal comportamiento, diciendo

"Ya te calmaste; me parece que ya estás listo para jugar"

Es importante no ignorar comportamientos peligrosos que necesitan de su atención de inmediato.

¿QUÉ OPINAMOS DE LA TÉCNICA DEL TIEMPO FUERA?

Otra estrategia es el *tiempo fuera* - queremos decir, una **pausa obligada para no prestarles ninguna atención**. El *tiempo fuera* **no** es una forma de castigo o de aislamiento sino una forma de guiarlos y enseñarles.

El objetivo del *tiempo fuera* es alejar o retirar brevemente a los niños de una situación difícil para enseñarles cómo tranquilizarse a sí mismos. Usted puede usar la técnica del *tiempo fuera* con los niños desde los 9 meses de edad para muchas cosas desde no hacerle caso o por lanzar cosas y hasta por golpear. Diga una frase corta de unas cuantas palabras cuando tenga que usar el *tiempo fuera*, tal y como:

"Tiempo fuera— por lanzar cosas".

Entre más palabras use, más atención le presta a su niño, lo cual va contra el objetivo. Mande o ponga a sus niños en un lugar seguro donde se puedan ver los dos. De esta forma, ellos podrán ver que usted no está enojada y observar la diversión de la que se están perdiendo. Los niños más pequeños se pueden poner en un corralito o en otro lugar seguro, y los más grandes pueden sentarse en una silla o en un escalón de la escalera. El *tiempo fuera* debe ser aburrido, así que cerciórese de que no tenga ningún juguete a su alcance. Cerciórese también de que **nadie les hable, los mire o tenga contacto con sus niños** durante el *tiempo fuera*.

En vez de tener a los niños sentados por cierto tiempo, propóngales ponerle fin al *tiempo fuera* cuando se hayan tranquilizado. Esta es una buena forma de enseñarles a sus niños a controlar sus emociones, lo que es una destreza importante. Permita que termine el *tiempo fuera* **cuando dejen de mover sus manos y sus pies y cuando estén callados**. Una vez que sus niños cumplan con esto, elógielos por tranquilizarse e propóngales terminar el *tiempo fuera*, diciendo:

"Qué bien te has calmado; ya puedes dejar tu *tiempo fuera*."

No hay necesidad de tener una conversación seria con sus niños después del *tiempo fuera*; no les servirá de mucho, especialmente a los más pequeños.

¡MIS NIÑOS NO SE QUEDAN SENTADOS EN SU TIEMPO FUERA! ¡NECESITO AYUDA!

Se espera que un niño en edad de preescolar se pueda sentar durante el *tiempo fuera*. Si sus niños no

se quedan en el *tiempo fuera*, trate con firmeza de llevarlos nuevamente al sitio determinado para el *tiempo fuera*, caminando con calma ya sea al asiento o al escalón.

Si sus niños continúan rehusándose a permanecer sentados, intente un *tiempo fuera* caminando, en donde básicamente sean ignorados. Una vez que sus niños se hayan calmado, elógielos por calmarse y dígalos que sienten para el resto de su *tiempo fuera* diciendo: "Qué bien que te has calmado; ahora puedes sentarte por el resto de tu *tiempo fuera*". Si sus niños se rehúsan, vuelva a ignorarlos o a no hacerles caso. Una vez que sus hijos se tranquilicen, dígalos que se pueden sentar para el resto de su *tiempo fuera*. **El secreto del tiempo fuera** es practicar, practicar, practicar. Es preferible practicarlo varias veces cuando sus hijos están tranquilos antes de usarlo. La práctica implica hacer que sus hijos se sienten en el lugar deseado, mantengan sus manos y pies quietos y la boca cerrada y luego hay que elogiarlos. Haga esta práctica en broma y recompense a los niños con elogios. Los cuidadores de niños y otros miembros de la familia también puedes practicar la técnica del *tiempo fuera*, siendo modelos de buen comportamiento.

El *tiempo fuera* no es un castigo y no debe utilizarse de esa manera. Es importante mantener la calma y usar un tono suave y bajo de la voz. (¡Respire profundo unas cuantas veces!) No deje a los niños en *tiempo fuera* por largos periodos. Una vez que sus niños se tranquilicen, aunque sea solo por un segundo partido, debe elogiarlos por calmarse y ser dejarlos terminar el *tiempo fuera*. La repetición es una de las mejores formas para que los niños aprendan. Muchos psicólogos dicen que es preferible poner a un niño en *tiempo fuera* 10 veces, durante un 1 minuto, que una vez por 10 minutos porque los niños aprenden con la repetición.

CÓMO DAR INSTRUCCIONES A SU NIÑO



El mal comportamiento a veces se puede evitar dándole al niño instrucciones claras y sencillas. Las siguientes son algunas formas de hacerlo:

- Las instrucciones deben ser cortas y concisas.
- Deben estar de acuerdo con el nivel de desarrollo del niño. Use como guía la edad cronológica del niño, el número de las palabras usadas son iguales a la edad del niño. Para un niño de 2 años podemos decir: "Siéntate aquí".

- Usa tus buenos modales, se dice por favor y gracias. (Dar ejemplo)
- Nunca de una instrucción en forma de pregunta-no le dé a su niño una oportunidad de optar el no hacerlo.
- De a su niño opciones sencillas. Por ejemplo: Es hora de alistarse para ir al almacén. ¿Te gustaría ponerte el abrigo verde o el amarillo?".
- Asegúrese de que su niño le está prestando atención cuando le está dando instrucciones. Colóquese a su mismo nivel, diga su nombre, haga contacto visual, tóquele suavemente el brazo, y utilice una voz más fuerte para que note la diferencia en su tono de voz.
- **LO MÁS IMPORTANTE:** Elogie a su hijo por seguir las instrucciones (o por intentarlo).

CÓMO MOTIVAR A SU HIJO: RECOMPENSAS



Las recompensas o premios son una buena manera de ayudar a los niños a aprender a cumplir tareas. Por ejemplo, un niño que se le dificulta alistarse a tiempo podría beneficiarse de un sistema de recompensas cuando se alista a tiempo. Las recompensas no tienen que costar dinero; pueden ser tan simples como pasar juntos un rato agradable o elegir la película que ven en familia. Lo importante es cumplir con la recompensa.

LAS FORMAS DE RECOMPENSAR QUE FUNCIONAN:

- Tienen metas **positivas**. Ejemplo: "Alistarse a tiempo" en vez "de no llegar tarde."
- Son **fáciles** de seguir para los niños y los adultos; cada meta merece una recompensa. Concéntrese en 1 a 3 metas a la vez. De otro forma se vuelve muy complicado para usted y para su niño.
- **No son siempre cosas materiales**. Una "recompensa" puede tan sencilla como una

palmadita en la espalda. Use recompensas materiales con moderación.

- Entregas las **recompensas pronto**. Su niño necesita recibir su recompensa casi de inmediato de otra forma no vale la pena esperar.
- **Divide las tareas complicadas por separado** y trabaje en una cosa a la vez. Por ejemplo, alistarse en la mañana consiste en vestirse, comer el desayuno, alistar la mochila y montarse en el vehículo. **Gradualmente aumente la dificultad**, de tal modo que tenga que cumplir más tareas para recibir la recompensa.
- Son **flexibles**. Lo que hace a un niño hacer algo hoy puede que no lo motive mañana. A veces debemos cambiar las cosas a las que los niños tienen acceso todo el día a algo limitado. Un buen ejemplo es el tiempo que pueden ver la TV, usar la computadora o los videojuegos.

CUANDO LAS COSAS NO MEJORAN

Por mucho que el padre o cuidador lo intenten, hay ocasiones en que las estrategias que describimos aquí no parecen funcionar. Puede que existan otras cosas que deba considerar:

- ¿Su hijo está durmiendo bien? Como cualquier persona, un niño que no ha dormido lo suficiente probablemente no pueda comportarse bien, escuchar indicaciones o portarse como lo haría normalmente. Introduzca la palabra clave "dormir" en www.HealthyChildren.org/es para recibir más información sobre cómo ayudarle a sus hijos a conciliar el sueño y a dormir lo suficiente.
- ¿Se sienten seguros sus hijos? Los niños necesitan sentirse seguros. Si algo ha sucedido en la vida de sus hijos que los pueda haber dejado sintiéndose inseguros (Por ejemplo, un suceso violento en la comunidad, un padre que los ha dejado, la mudanza de un niño a una casa nueva), esto puede causarles problemas de comportamiento. Volver o establecer una rutina puede devolver a sus hijos la seguridad y control ayudará a que su comportamiento regrese a la normalidad.

- ¿Están pasando sus niños tiempo con las personas que ellos saben que los quieren? Tener relaciones estables y positivas con las personas que tienen en su vida-especialmente los padres-es muy importante para la salud y el bienestar de los niños. Si esas relaciones se han interrumpido por cualquier razón, trate de reconciliarlas de nuevo y haga posible que sus hijos pasen más tiempo con esas personas.
- ¿Ha pasado por algo difícil recientemente? Si es así, es posible que sus niños simplemente no puedan acatar sus instrucciones, enfocarse, o controlar sus emociones. Debido a la respuesta de estrés de su organismo. El evento puede ser algo doloroso para sus niños. Así como un niño busca confort y un vendaje cuando se raspa la rodilla, un niño que ha pasado por una experiencia dolorosa recientemente necesita saber que puede contar con sus padres o la persona encargada de su cuidado para recibir el apoyo que necesita para curarse y seguir adelante. Si aun así sus niños continúan teniendo dificultades, su familia puede necesitar la ayuda de un consejero. El pediatra de sus niños puede ayudarle a hacer esta conexión.
- ¿Cómo se siente usted con respecto a estas preguntas, como padre o cuidador? Los padres necesitan de sueño, seguridad, y relaciones positivas tanto como los niños. De la misma manera, los sucesos traumáticos pueden afectar la capacidad de los adultos para pensar claramente y controlar sus emociones. Pedir ayuda de familiares, amigos y profesionales de la salud puede ser muy importante para la salud y el bienestar de los padres y de los encargados del cuidado de los niños.

LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS DESPUÉS DE UN EVENTO TRAUMÁTICO

Las estrategias descritas anteriormente pueden ser útiles en la mayoría de los niños, pero si un niño ha sufrido un evento traumático como la muerte de un abuelo, la partida de uno de los padres del hogar, o si un integrante de la familia tiene problemas de droga, pueden actuar de manera diferente. Podría parecer que están "actuando con rebeldía". Esto no se trata de que sus niños se están portando mal para recibir atención. Su organismo está respondiendo al estrés que están sufriendo. Por consiguiente, a menudo no pueden manejar las presiones normales de la vida, como tratar de hacer las tarea o ir a la escuela el tiempo, como lo podrían hacer normalmente. Este comportamiento es diferente a un berrinche común y requiere una repuesta diferente. En lugar de la disciplina, el consuelo y el apoyo que un padre de familia o un cuidador brinda ayudarán a calmar a los niños y a convencerlos de que están a salvo. Esto permitirá tranquilizar a su organismo, y es muy probable que su conducta mejore.

Por favor, visite el sitio web de la AAP para la versión en línea de este documento así como información adicional en www.aap.org/traumaguide (En inglés).

Las recomendaciones en este plan de ayuda no indican un curso del tratamiento exclusivo ni son el estándar para la atención médica. Modificaciones a este plan, teniendo en cuenta las circunstancias individuales, pueden ser apropiadas.

© 2014 American Academy of Pediatrics