

ESCUELA DE PADRES

NIÑOS



Conseguir que los niños obedezcan, es todo un reto. Sobre todo cuando los conflictos llegan a generar un importante tormento en los padres, que los bloquea y muchas veces, les hace perder el control.

Tranquilidad padres!, los niños son siempre desobedientes y preocuparos si no es así. Los que acatan todo sin rechistar, se están saltando una etapa muy necesaria para desarrollar ciertas capacidades (les deja discutir lo que a su parecer es injusto, elaboran opiniones...). Ellos no nacen sabiendo qué se debe y qué no se debe hacer. Sois vosotros, padres y educadores, los que tenéis que enseñarle estableciendo normas y procurando que las cumplan. Sólo así es como aprenden hasta dónde pueden llegar. Es normal que a veces tengáis la impresión de que vuestros hijos son como máquinas sin desconexión, y que vosotros os subáis por las paredes porque no sabéis qué hacer. Para controlar la situación, sería conveniente que establezcáis unas **normas asociadas a consecuencias positivas y negativas**. Si somos firmes y constantes en este sistema, el niño termina por acatarlo. Eso sí, no lo hará cuando vosotros queráis, sino cuando él esté preparado, y eso, queridos padres, lleva un tiempo. Las normas que les pongamos, serán efectivas si son pocas, coherentes y con posibilidad de adaptarse a situaciones excepcionales. Para que vuestro hijo las interiorice más fácilmente, debéis empezar a ponerlas cuanto antes, aunque proteste. Revisar si cumplimos con ellas, es el primer paso para dar seguridad al niño y

como consecuencia, se sentirá más tranquilo. La hora de comer es un buen ejemplo: comer a la misma hora, marcando un horario y cumplirlo. En el mismo lugar y de la misma manera, avisando al niño que se acerca el momento de la comida para que vaya finalizando la actividad que está haciendo. Recordarle el ritual previo a sentarse a comer, “ponte el babero”, “nos lavamos las manos”, etc. y si es necesario, acompañadle mientras lo hace. Si desde el principio hay cierto control, las cosas os serán más sencillas. Al niño no le gusta perder privilegios, así que siempre existirá algo de resistencia a esa norma; pero si comprende que en el fondo está ganando, terminará asumiendo esta pérdida con gusto.

Igual que se debe premiar una buena conducta para que se repita, hay que castigar o ignorar una mala para que se extinga. Los castigos y los refuerzos son complementarios, si sólo se castiga o sólo se refuerza el sistema no es eficaz. Los castigos son importantes y difíciles de poner: a veces los padres los utilizáis como último recurso, en medio de vuestra transitoria desesperación y cuando ya no sabéis qué hacer. Pero debemos encontrar un punto medio. Para conseguirlo, quizá baste con saber que castigar no es siempre imponer al niño que haga algo que no le

gusta; no prestarle atención cuando tiene una rabieta, por ejemplo, también es un castigo para él. Debéis saber que las conductas de los niños nos cuentan lo que les pasa, es importante que evaluéis si se ha producido algún cambio que haya podido alterar su comportamiento, ¡escuchad qué nos pide con sus actos! Cuando llegan a los dos o tres años, muchos niños descubren que lo que hacen, provoca reacciones en los demás y esto les encanta. Así es como deciden repetirlo o no. Es frecuente caer en el error de dar órdenes haciendo hincapié en el comportamiento inadecuado que queremos que cambie (“¡no grites!”, “¡no tires de las cortinas!”), así estamos marcando las órdenes en negativo y atendemos a lo que no tiene que hacer el niño, sin explicarle lo que queremos que haga. Os conviene aprender a reorientar la forma en la que os dirigís a ellos, con órdenes positivas (“habla bajito, te escucho mejor”, “juega aquí en la mesa en lugar de detrás del sillón”), el niño sabrá lo que le estamos pidiendo y podrá llevarlo a cabo. Ser padres es tarea difícil, pero contad conmigo si os resulta angustiioso, y ¡aprended a disfrutar de vuestros hijos!

M^a Isabel Ortuno. Psicóloga
Máster clínica y jurídica



GABINETE PSICOLÓGICO
M^a ISABEL ORTUNO PANIAGUA

TERAPIAS

Individual, Infantil y Adolescente
Sexual y de Pareja
Familiar

Counselling o Psicoterapia Breve
Orientación y Crecimiento Personal

C/ Emilio Castelar, 38 - 2º B
Alcázar de San Juan
Tel: 605 878 109

