

Escuela de Padres

SESIONES CURSO 2005/2006

SESIONES CURSO 2004/2005

PRIMERA SESIÓN:

HABILIDADES SOCIALES I

PRIMERA SESIÓN:

DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA EN EL NIÑO

SEGUNDA SESIÓN:

HABILIDADES SOCIALES II

EJEMPLO DE COMUNICACIONES

SEGUNDA SESIÓN:

CONVIVENCIA DE PAREJA

TERCERA SESIÓN:

COMUNICACIÓN PADRES-HIJOS

TERCERA SESIÓN:

RABIETAS, CELOS Y PELEAS

CUARTA SESIÓN:

EL SACRIFICIO POR LOS HIJOS

CUARTA SESIÓN:

TIC 's Y OTROS HÁBITOS NERVIOSOS

QUINTA SESIÓN:

ADOLESCENCIA

COMO DESARROLLAR LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS

volver

Programa de la charla:

1. Autoestima
2. Factores que determinan la baja autoestima en los niños
3. Características de la autoestima
4. Los cuatro aspectos de la autoestima

4.1. Vinculación:

¿Cómo se comportan los niños que presentan problemas de vinculación?

Como aumentar en el niño su grado de vinculación.

4.2. Singularidad:

¿Cómo se comportan los niños que presentan problemas de singularidad?

Como mejorar el sentido de singularidad en un niño.

#### 4.3. Sensación de poder:

¿Cómo se comportan los niños que presentan problemas de sensación de poder?

Como aumentar en el niño la sensación de poder.

#### 4.4. Modelos y pautas:

¿Cómo se comportan los niños que presentan problemas de pautas?

Como dar al niño mayor sentido de los modelos y pautas.

### 1. AUTOESTIMA

Las veces que uno se siente "a gusto consigo mismo", se dan algunos de estos sentimientos:

- Saberse importante para alguien que nos importa.
- Sentirse "especial".
- Sentirse por encima de todo, sabiendo hacer lo que debe, comiéndose el mundo.
- Sentirse repleto de proyectos, avanzando hacia objetivos importantes que reflejan sus creencias y escala de valores.

La autoestima es un sentimiento positivo hacia uno mismo que se expresa con hechos.

### 2. FACTORES QUE DETERMINAN LA BAJA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS:

Hacer pasar por imperativos morales cuestiones de gusto, necesidades personales, de seguridad o buen juicio. Ej. Usted está cansado y quiere tranquilidad. El niño se comporta bulliciosamente y le dice "Eres malo".

No diferencia la conducta de la identidad. Es mejor explicar porque una conducta está mal hecha que decirle a un niño "Eres malo".

La frecuencia de los gestos prohibitivos. El secreto para creerse cualquier cosa es repetirla lo suficiente.

La consistencia de los gestos prohibitivos. Si reñimos a un niño por una conducta, reñirle siempre.

La frecuencia con que los gestos prohibitivos están vinculados a la cólera o rechazo paterno. Los niños pueden tolerar la crítica sin sentido de pérdida de valía personal. Pero si la crítica va acompañada de cólera o rechazo paterno (aunque no sea real) tiene una enorme potencia.

### 3. CARACTERÍSTICAS DE LA AUTOESTIMA

#### UN NIÑO CON MUCHA AUTOESTIMA...

...estará orgulloso de sus logros.

...actuará con independencia.

...asumirá responsabilidades con facilidad.

...sabr  aceptar las frustraciones.

...afrontar  nuevos retos con entusiasmo.

...se sentir  capaz de influir sobre otros.

...mostrar  amplitud de emociones y sentimientos.

“ Mira!  C mo me gusta esto que he pintado!”

“Yo me sirvo el desayuno”

“Yo me ocupo de regarte las plantas”

“Es difícil montar esta maqueta, pero s  que puedo hacerlo”

“¡Chupi! El maestro ha dicho que mañana empezamos con divisiones largas”

“Déjame que te enseñe cómo se juega a esto que he aprendido”

“Me gusta mucho que papá esté en casa y me da pena cuando se va”

UN NIÑO CON POCA AUTOESTIMA...

...evitará las situaciones que le provoquen ansiedad.

...despreciará sus dotes naturales.

...sentirá que los demás no le valoran.

...echará la culpa de su propia debilidad a los demás.

...se dejará influir por otros con facilidad.

...se pondrá a la defensiva y se frustrará fácilmente.

...se sentirá impotente.

...tendrá estrechez de emociones y sentimientos.

"Hoy no voy al colegio; van a poner un examen de matemáticas muy difícil".

"Nunca dibujo nada bonito".

"Nunca quieren jugar conmigo".

"Como no me dijiste dónde estaba la escoba no pude barrer".

"Ya sé que no tenía que haberlo hecho, pero me dijeron que no me atrevería.

"Si el avión no vuela, yo no tengo la culpa; lo voy a romper".

“No sé dónde están las tijeras: ¿dónde está el pegamento? Este no es el libro que necesito. A este paso no voy a terminar nunca el trabajo”.

“No me importa; a mí me da igual lo que hagas”.

#### 4. LOS CUATRO ASPECTOS DE LA AUTOESTIMA

Hay cuatro condiciones que se deben dar para que los niños tengan autoestima:

- VINCULACIÓN: consecuencia de la satisfacción que obtiene el niño al establecer vínculos que son importantes para él y que los demás reconocen como importantes.

- SINGULARIDAD: resultado del conocimiento y respeto que el niño siente por las cualidades o los atributos que le hacen especial o diferente, apoyado por el respeto y la aprobación que recibe de los demás por estas cualidades.

- PODER: consecuencia de que el niño disponga de los medios, de las oportunidades y de la capacidad de modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.

- PAUTAS: que reflejen la habilidad del niño para referirse a los ejemplos humanos, filosóficos y prácticos adecuados que le sirvan para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y exigencias personales.

#### 4.1.-LA VINCULACIÓN

Tener un buen grado de vinculación, significa tener la sensación de que:

- Forma parte de algo.
- Está relacionado con otros.
- Se identifica con grupos concretos.
- Tiene un pasado y una herencia personales, lo cual amplía sus vinculaciones a otros lugares y épocas.
- Posee algo importante.
- Pertenece a alguien o a algo.
- Los demás muestran un gran aprecio por aquellas personas o cosas con las que él establece sus relaciones.
- Es importante para los demás.
- Posee un cuerpo en el que puede confiar para que responda como él desea.

Cómo se comportan los niños que presentan problemas de vinculación.

Los padres y educadores deben descubrir:

Los comportamientos reiterados.///La intensidad de la expresión.///El número de situaciones significativas.

El niño que presenta problemas de vinculación, se siente incómodo cuando hay un número alto de personas envueltas en una actividad de grupo.

Suelen pasar mucho tiempo solos.

Tienen resistencia a comunicarse.

La amistad es muy importante pero mantienen hacia los amigos actitudes ambivalentes.

No tiene interés hacia la identificación racial o étnica de su familia, aunque sea importante para sus padres.

Parecen "perezosos", puede parecer que ignoran las necesidades de otros miembros de la familia, cuando lo que ocurre en realidad es que evitan hacer cosas con ellos: ayudar es relacionarse y relacionarse es lo que les produce ansiedad.

Parecen relacionarse cuando en realidad lo que hacen es estar en medio, se meten debajo de las piernas y estorban, pero cuando se trata de establecer con ellos una relación directa, se escabullen, se callan. Con otros niños les ocurre igual: quieren establecer contacto pero la relación les produce ansiedad.

Evitan actividades extraescolares.

A veces, en lugar de tímido e introvertido, puede llegar a ser exigente o agresivo.

En el colegio se les suele clasificar como de "escasa capacidad de atención".

Cuando las relaciones humanas se les tornan agotadoras, se retraen para relacionarse preferiblemente con cosas y no con personas.

Cómo aumentar en el niño su grado de vinculación.

- Demuéstrele su cariño a través del contacto físico.
- Muestre un rostro amable al niño.
- Hágale notar, con palabras, lo bien que se siente usted con él.

- Elógiele de manera concreta. Que los niños sepan cuándo ve usted que su comportamiento positivo tiene un buen efecto sobre los demás.
- Comparta sus sentimientos con los niños.
- Comparta sus intereses, aficiones, actividades y experiencias familiares con sus hijos.
- Escuche a sus hijos sin juzgarlos continuamente.
- Haga algo especial para que el niño vea reconocidas sus necesidades o las cosas que le interesan. Recuerde: algo que le interese a él y no a usted.
- Evite interrogar a los niños que sean muy tímidos.
- Dé oportunidades para que los componentes de la familia trabajen y jueguen juntos.
- Usted puede establecer normas, reglas para toda la familia, que mejoren el grado de vinculación.
- Dé oportunidades para que los componentes de la familia compartan con los demás sus asuntos personales.
- Clarifique los papeles de los componentes de la familia.
- Fomente las soluciones positivas de los problemas que surjan entre los miembros de la familia.

#### 4.2.-LA SINGULARIDAD

Para sentirse singular el niño necesita:

- Respetarse.
- Saber que él es alguien especial, aunque se parezca a los demás en muchas cosas.
- Sentir que sabe y puede hacer cosas que los demás no saben ni pueden.

- Saber que los demás le creen especial.
- Ser capaz de expresarse a su manera.
- Usar la imaginación y dar rienda suelta a su potencial creativo.
- Disfrutar del hecho de ser diferente, aprendiendo al tiempo a no incomodar a los demás.

Los niños pueden sentirse singulares por:

- Lo que pueden hacer con su cuerpo.
- Las habilidades que tengan.
- Los dones especiales que posean.
- Su aspecto.
- Su origen.
- Sus aficiones o intereses.
- Lo que saben.
- Lo que hacen.
- Lo que piensan.
- Lo que creen.

Cómo se comportan los niños que presentan problemas de singularidad.

Los padres y educadores deben descubrir:

Los comportamientos reiterados.///La intensidad de la expresión.///El número de situaciones significativas.

Los niños que se sienten poco singulares tienen a restringir su imaginación.

Imita lo que hacen otros, hay que decirle con exactitud cómo hacer las cosas.

A veces presumen mucho, pero normalmente, en momentos poco apropiados y sin que la situación varíe mucho. Paradójicamente, se echa para atrás cuando se le escoge para algo o se le saca a la pizarra en el colegio y en cambio intenta llamar la atención cuando son otros el centro de todas las miradas.

Rara vez contribuye con ideas originales.

Prefiere ir a sitios conocidos. Se adapta a los deseos de otros niños o adultos.

Parece fácil de manejar y que no asuma ningún liderazgo si no está seguro de obtener la aprobación de los demás. Le resulta molesto no ser capaz de atraer la atención de los profesores o padres.

Se embarullan con frecuencia y se deshacen en disculpas. Aceptan con dificultad una alabanza pública.

Tendencia a desmerecer sus propias actuaciones.

Cómo mejorar el sentido de la singularidad de un niño.

- Anime al niño a expresar ideas que puedan ser diferentes de las de usted.
- Es importante transmitir al niño que se le acepta.
- Señale al niño en qué consiste lo que tiene de especial o diferente.
- Permita, en la medida de lo posible, que los niños hagan las cosas a su manera, impidiendo, eso sí, que ofenda a otros o que pisoteen sus derechos.
- Deles más oportunidades para que se expresen creativamente.

- Deles mucho tiempo para que expresen sus intereses de forma creativa.
- No ridiculice ni avergüence a los niños, aunque usted tenga que poner límites a sus actividades.
- Ayude a los niños a encontrar modos aceptables de expresarse.
- Cuando el niño tiene un escaso sentido de su singularidad, utilice el elogio en privado.
- La organización del espacio puede influir positivamente sobre la singularidad.
- Mejor que castigar el mal comportamiento es estimular con premios el buen comportamiento.
- Tenga en cuenta las habilidades, las dotes o los intereses especiales de cada niño cuando distribuya tareas o trabajos.

En circunstancias especiales, las normas pueden romperse.

### 3.-SENSACIÓN DE PODER

Para que el niño tenga sensación de poder necesita:

- Creer que normalmente puede hacer lo que planea.
- Saber que puede disponer de lo que precisa para hacer lo que tiene que hacer.
- Sentir que tiene a su cargo algunas de las cosas importantes de su vida.
- Sentirse a gusto cuando lleva a término algo que está bajo su responsabilidad.
- Saber cómo tomar decisiones y resolver problemas.
- Saber cómo comportarse cuando está angustiado o agobiado, de manera que no pierda el control de sí mismo.

- Usar las habilidades que ha ido aprendiendo.

Cómo se comportan los niños que presentan problemas de sensación de poder.

Los padres y educadores deben descubrir:

Los comportamientos reiterados.///La intensidad de la expresión.///El número de situaciones significativas.

- Parecen tercos y mandones.
- Evitan hacerse responsables.
- Parecen desvalidos y abandonan con facilidad.
- Resultan difíciles e incompetentes, físicamente hablando.
- Eluden aceptar responsabilidades.
- Demuestran muy poca iniciativa.
- Eluden cualquier reto.
- Pobre control emocional.
- Intentan controlar a los demás.
- Pobreza de habilidades e incompetencia.

Cómo aumentar la sensación de poder en el niño.

Factores importantes para ayudarles a desarrollar su sensación de poder son: imponer límites y normas adecuadas, darles la

oportunidad de cargar con responsabilidades y pedirles que colaboren en las faenas domésticas.

- Asegúrese de que el niño se enfrente con cuestiones de su exclusiva responsabilidad.
- Dele distintas opciones cuando organice sus actividades, de manera que él pueda elegir.
- Que el niño sepa que es responsable de sus sentimientos.
- Enseñe al niño cómo puede influir en los demás de manera positiva.
- Ayude al niño a tomar conscientemente sus decisiones.
- Enseñe al niño mejores métodos de resolver los problemas y asegúrese de que al niño se le presentan problemas por resolver.
- Organice actividades de manera que el niño tenga más oportunidades de obtener éxito. Si un niño demuestra que es capaz de hacer algo bien, deje que lo haga.
- Ayude al niño a establecer límites para él y para los demás.
- Los padres deben cuidarse de cambiar las reglas y las normas sin discusión o sin aviso previo.
- Los componentes de la familia deben participar en las decisiones importantes que les afectan.
- Tiene que haber algún sistema de resolver las quejas.
- Estimular a los niños para que acepten retos más complicados y mayores responsabilidades.
- Hay que distribuir los recursos de la familia entre sus distintos componentes de una manera equitativa.
- Dejar claro de qué es responsable el niño y cuáles son las decisiones que puede tomar él solo.

#### 4.4.MODELOS Y PAUTAS

Para obtener pautas el niño necesita:

- Saber qué personas pueden servirle de modelo a su comportamiento.
- Desarrollar su capacidad de distinguir lo bueno de lo malo.
- Tener valores y creencias que le sirvan de guías prácticas para su comportamiento.
- Tener un amplio campo de experiencias, de manera que no se achique ante una nueva situación.
- Desarrollar su capacidad de trabajo para conseguir sus objetivos y ser consciente de lo que éstos significan.
- Otorgarle un sentido a lo que ocurre en la vida.
- Saber que, tanto en el colegio como en casa, se aprecian positivamente los conceptos por los que él se rige.
- Saber cómo aprender.
- Tener un sentido del orden.

Cómo se comportan los niños que presentan problemas de pautas.

Los padres y educadores deben descubrir:

Los comportamientos reiterados.///La intensidad de la expresión.///El número de situaciones significativas.

- Confusión crónica.
- Desorganización, desaliño, desorden.

- Se empeñan en que sólo hay una manera de hacer las cosas.
- La rigidez se amplía a las exigencias que ellos mismos se imponen.
- Todo lo relacionado con la ética y la moral representa un verdadero problema.
- Suelen echarse atrás ante experiencias nuevas.
- Se obsesionan con el tiempo y no les resulta fácil cambiar de horarios.

El trabajo se les acumula porque no son capaces de decidir qué es más importante hacer. Se exigen a si mismos y a los demás una perfección nada realista.

- Suelen convertirse en camaleones entre los demás.

Cómo dar al niño un mayor sentido de los modelos y las pautas

- Ayude al niño a entender en qué cree.
- Comparta con el niño lo que usted cree.
- Ayude al niño a establecer objetivos razonables y alcanzables.
- Ayude al niño a comprender las consecuencias de su comportamiento.
- Que el niño sepa lo que usted espera de él, dejando claro qué grado de perfección le exige.
- Sea un buen modelo para el niño.
- Ayude al niño a ampliar su campo de experiencias.

Cómo estimular el orden en su familia

Crear un clima familiar que refuerce el sentido de los modelos depende de tres factores:

- Comunicación.
- Organización.
- Mantenimiento del orden.

volver

## CONVIVENCIA DE PAREJA

volver

Recursos de la pareja para que los conflictos de los padres afecten lo menos posible a los hijos.

SI QUIERE QUE SU MATRIMONIO FUNCIONE PRESTE MÁS ATENCIÓN A SU PAREJA QUE A SUS HIJOS

En las familias cuyo eje central es el niño queda sobreentendido que los niños son las personas más importantes, y que la relación más importante es la de padre-hijo. Cuanto más ha funcionado estas familias, tan egocéntricos se han vuelto esos niños. Y cuanto más exigentes esos niños, tanto más exigente es la tarea de criarlos y educarlos.

Poniendo a los niños en esa posición se volverán manipuladores, exigentes e indiferentes ante todo lo que los padres hacen por ellos, los hijos crecerán creyendo que pueden hacer lo que les da la gana, que es injusto esperar que asuman alguna responsabilidad de la casa, y que es obligación de los padres darles todo. Los hijos terminarán por ser infelices, porque la felicidad no podrá darse si no se acepta la responsabilidad por uno mismo, y no suponiendo que otro es el responsable por uno.

En una familia normalmente constituida, el matrimonio tiene que ocupar el primer lugar.

## 1.-CONVIVENCIA DIARIA: PUNTOS CLAVE

Cualquier pareja por imposible que parezca es susceptible de pasar por un momento de crisis. Lo que empieza como una relación fluida puede verse interferido por factores como el cansancio, estrés, problemas laborales, familiares económicas. Casi sin darse cuenta, la convivencia se torna en una sucesión de respuestas destempladas, silencios tensos y despechos continuos.

Para que la convivencia diaria no erosione la vida en pareja tenemos dos puntos clave:

**Voluntad.** Para asumir las responsabilidades, los miedos, exteriorizar emociones íntimas, para que la relación sea cosa de dos.

**Comunicación.** Uno de los principales saboteadores es la falta de comunicación: hay que aprender a escuchar e informar de forma adecuada, interesándose en lo que dice el otro, sin remontarse al pasado ni recurrir a generalizaciones, quejas o leer la mente del otro.

La comunicación es uno de los pilares básicos en los que se apoya toda relación.

Muchas parejas carecen de habilidades para comunicarse de forma adecuada, dando lugar a malas interpretaciones de los hechos.

- Hablar de los problemas de forma directa, sin "sobrentendidos", comentarlos en el momento.
- No eludir conflictos.
- Las manifestaciones de cariño son muy importantes, es aconsejable potenciar la ternura.
- Aprender a perdonar y disculpar. A veces nos enfadamos y molestamos por nimiedades.
- Lucha contra la monotonía, potencia tu creatividad y procura aportar novedades a la relación, intenta participar en la vida de tu pareja.
- Acepta a tu pareja como es, no intentes cambiarle. Es importante que se sienta aceptado y valorado por ti, resalta sus cualidades, intenta expresar sentimientos positivos. Recuerda por que te gustaba cuando erais novios.

- Intentar comprender los puntos del otro, no descargar el mal humor y los problemas personales en la pareja.

## 2.-ENEMIGOS DE LA CONVIVENCIA

Entre otros:

La llegada de los hijos. Puede ser una fuente de desconcierto que hay que superar en colaboración. Tener un hijo para superar una crisis es un gran error.

Actividades en común. El hecho de no tener actividades en común empobrece y dificulta mucho la convivencia. Ver la tele juntos no se puede considerar actividad en común.

Eludir constantemente las "discusiones". Esto provoca rencores que se van acumulando. Negar los problemas no hace que estos desaparezcan. Es mejor tomar medidas cuanto antes que eviten llegar a situaciones drásticas.

Esperar que el otro sea perfecto. La persona a la que se ama también tiene derecho a tener defectos. Intentar ver las cosas desde la perspectiva del otro.

Caer en el aburrimiento. No olvidar que además de pareja se es un individuo con sus particularidades y aficiones que pueden ser diferentes del ser amado.

La sexualidad. Es importante como búsqueda de placer, comunicación y comprensión, pero también puede causar frustración y malestar. No utilizarla para controlar al otro.

## 3.CONSEJOS PARA PREVENIR LAS DISCUSIONES

### 3.1.-UNIFICAR CÓDIGOS DE CONDUCTA EN CUANTO A LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

La educación de los hijos es una de las mayores fuentes de discusión de los padres.

Para evitarlas y para ayudarnos a nuestros hijos a ser más estables en su comportamiento, los padres deberían sentarse a hablar y negociar las tácticas que van a emplear en la educación de sus hijos (igual que hacen cuando deciden a que colegio van a ir etc.). Una vez llegado a un acuerdo, debemos seguirlo rigurosamente. También podemos hablar con la familia más cercana o cuidadores habituales de nuestros hijos para que siga nuestras normas.

### 3.2.-CLAVES PARA HABLAR Y NO DISCUTIR CON LA PAREJA(CONSEJOS QUE NOS VAN A SERVIR PARA HABLAR TAMBIÉN CON NUESTROS HIJOS)

Ejemplos de una mala comunicación.

Uso frecuente de frases del tipo. "Tú tienes la culpa", "Eres", "Haz", "Deberías", "Siempre". Reprochar su conducta. Es mejor decirle lo que le hace sentir esa conducta que meterse directamente con ella.

No escuchar, dar consejos antes de tiempo, no dejar acabar la conversación, hacer preguntas de reproche.

Justificar en exceso las opiniones tomadas (porque yo creo que...; sí, porque yo veo que...).

No saber elegir el momento oportuno para hablar de temas conflictivos.

Interpretar las respuestas con frases del tipo: Eso demuestra tu falta de personalidad, claro es que eres una persona sin carácter.

Acusar al otro y/o amenazarle.

Decirle a la otra persona lo que debería hacer.

Creer saber qué es lo que está pensando el otro en todo momento.

Mantener una posición inamovible. Cerrarse en banda, sin discutir los intereses de cada parte de la contienda. Así se reducen al mínimo las posibilidades de que un conflicto sea resuelto.

Aprovechar para discutir y reprochar hechos pasados.

No ponerse en el lugar del otro.

Orientaciones para mantener una buena comunicación:

Expresar de forma directa y sincera todo lo que sienten, desean u opinan, tanto lo bueno como lo malo.

Expresar sentimientos negativos. Es habitual que en la familia se den situaciones conflictivas que generen emociones de ansiedad, enfado, tristeza, etc. No manifestarlo impide llegar a una relación estrecha y comunicativa. La forma de expresar los sentimientos es ante todo una forma de expresar los sentimientos negativos es ante todo de forma directa, sin rodeos, espontáneamente y justo en el momento que aparecen. Por ello es importante que las frases a emplear sean los sentimientos propios, y no acusaciones contra otros.

Sinceridad, pero evitando la crudeza, hay que utilizar la mano izquierda.

Saber cómo escuchar. Escuchar bien refuerza los lazos de confianza, neutraliza los conflictos y mejora el clima de la relación en la pareja. Es necesario hacerlo de forma comprensiva y atenta.

Primero haciendo que en su cabeza no interfieran otros pensamientos. Escuchar todo lo que la otra persona transmita, con palabras y con gestos. Ha de cuidar también sus propios gestos. Mantener un contacto visual continuo, que la expresión de la cara muestre atención, que el cuerpo esté algo inclinado hacia delante, demostrando interés; y que mueva la cabeza o utilice palabras de asentimiento y comprensión ("ya, ahh, sí").

#### 4.-LA DISCUSIÓN: ¿QUÉ HACEMOS?

##### 4.1-DISCUSIÓN DE LA PAREJA, ¿SÍNTOMA DE CRISIS?

No tiene por qué. Tener discusiones en la pareja no ha de preocupar, pero sí la forma de resolverlas. "Saber solucionar conflictos" es la habilidad que ambos miembros deberían dominar para hacer frente a una discusión.

El diálogo abierto, músculos relajados, negociación, solución, beneficios para las dos partes, son formas correctas de "discutir".

## 4.2. EVITAR QUE LOS NIÑOS PRESENCIEN DISCUSIONE

Si realmente no se quiere hacer que el hijo sufra por los problemas de sus padres es necesario excluirlo de la tensión. Cuanto mayor es el niño, mejor puede asimilar el hecho de que existen problemas, siempre que no los perciba a través de gritos, insultos y discusiones violentas. Si éstas se producen, no debe ser delante de los hijos; si el motivo de la discordia es su educación, las medidas de precaución deben extremarse

Los niños (como seres egocéntricos que son), tienden a pensar que todos los

problemas que hay a su alrededor están motivados por su culpa. Por eso debemos evitar discusiones delante de ellos. En el poco deseado caso de que eso ocurriese desculpabilizar al niño cuando la discusión se haya calmado, estando los dos padres presentes. El niño puede ser víctima de crisis nerviosas o depresivas si la tensión de los cónyuges se traslada a los otros miembros de la casa por discusiones o enfrentamientos violentos.

No someter a los niños a conflictos de lealtad respecto a sus padres. El temor a perder el afecto de quien no respalden los atrapa en una situación de la que no tienen salida sin pagar el precio de sentirse traicionado a uno o ambos por ambos padres.

## 4.3. DOS GRANDES PASOS PARA SOLUCIONAR CONFLICTOS

Plantear el problema. Tener claro estos tres aspectos:

-Definirlos de forma específica y clara, no dando rodeos o indirectas. Siendo bre y objetivos.

-Expresar sentimientos propios: "Me ha dolido , me he sentido...."

-No emplear insultos, ni generalizaciones (siempre, nunca) o acusaciones al otro ("tú tienes la culpa"), valorar o reconocer la propia responsabilidad.

Esforzarse por solucionarlo. Consejos:

-Buscar alternativas de solución. No volver al pasado. Utilizar la "lluvia de ideas".

-Ambos tienen que poner de su parte en la solución del problema.  
LOS DOS.

-Es conveniente que entre los dos lleguen a un acuerdo. Si es necesario negociar.

#### 4.4. COMO RESOLVER LOS PROBLEMAS

Abordar sólo un problema por vez.

Repetir el contenido del mensaje recibido. Hacer un resumen de lo que la otra parte de la pareja ha dicho para comprobar que se le ha entendido bien. Esto clarifica la comunicación y neutraliza filtros. Si se ha entendido bien aportar nuestra experiencia. Si no la pareja tendrá que repetir y volveremos hacer nuevos resúmenes.

No hacer inferencias. Hablar de lo que se pueda observar y no especular sobre lo que la pareja pueda pensar.

Centrar la atención en las soluciones. No hacer comentarios respecto al pasado.

El cambio de comportamiento ha de ser mutuo. Una vez llegada a la solución posible, para ponerla en práctica deberá haber un cambio en la forma de actuar.

#### 5. OTROS EFECTOS DE LAS DISCUSIONES:

##### LOS SENTIMIENTOS DE CULPA DE LOS PADRES ACARREAN PROBLEMAS DE DISCIPLINA

Cualquiera que sea el motivo del sentimiento de culpa, tiende a conducir a un manejo flojo del hijo.

Los padres se inclinan a esperar demasiado poco del niño y demasiado de ellos mismos. A menudo están intentando ser dulces y pacientes, cuando la paciencia está en realidad exhausta, y el niño se va de las manos. O bien vacilan cuando el niño necesita firmeza.

El niño/a sabe cuando se pasa de la raya. Si no se le frena, estará dispuesto/a a comportarse así cada vez. Es como si dijera ¿Cuán mal debo comportarme para que alguien me detenga?. Su conducta se vuelve tan provocativa, que la paciencia de los padres estalla. La regañan o castigan. Se restablece la paz. Sin embargo, los padres se sienten culpables, se avergüenzan demasiado de perder el control. Entonces, en lugar de dejar las cosas como están, intentan levantar

el castigo, y permiten que los niños los castigue a la vez, el niño vuelve a realizar la conducta provocativa, precisamente en medio del castigo, retiran la penitencia antes de que se haya cumplido y el niño/a comienza a portarse mal otra vez.

Los padres concienzudos permiten que sus hijos se salgan de los límites cuando, en ocasiones, sienten que han sido injustos o negligentes. Pero pronto recuperan el equilibrio.

Si los padres pueden determinar en que aspectos son demasiado permisivos y deben reafirmar la disciplina, están en el camino correcto.

#### 6.-SE PUEDE SER FIRME Y AMISTOSO AL MISMO TIEMPO

Los niños necesitan sentir que sus padres, aunque sean agradable, saben cómo ser firmes y no le van a permitir comportarse de forma irrazonable o grosera. Esto les adiestra, desde el comienzo, para llevarse considerablemente bien con otras personas. Los niños malcriados no son criaturas felices y cuando salen al mundo, están condicionados para recibir un duro golpe.

No tema decir a su hijo: "Ahora estoy demasiado cansado/a para jugar, voy a leer y tu deberías hacer lo mismo".

#### 7.-¿CUÁL ES EL SECRETO PARA CRIAR HIJOS SANOS Y FELICES?: ALGUNOS PUNTOS DE DISCUSIÓN DE LOS PADRES RESPECTO A LOS HIJOS

- Preste más atención a su matrimonio que a sus hijos.
- Dé por sentado que sus hijos le obedecerán y tómelo como lo único que cabe esperar.
- Asegúrese la participación de sus hijos a la familia, en decisiones que no sean transcendentales y ayudando en las tareas de casa. Conviértalos en miembros responsables de la familia, hágalos responsables de su propia conducta. Deje de hacer las cosas que les corresponde a ellos (deje de atarle los zapatos, vestirles, etc.)
- Podemos administrar dosis de vitamina NO. Al experimentar frustración durante la infancia, el niño/a se prepara para enfrentarse a la vida adulta y van desarrollando cierta tolerancia a la frustración.
- En lo que se refiere a juguetes. Cuántas más cosas pueda representar cada juguete tanto mejor. Cuando un niño nos dice que

está aburrido, lo que en realidad nos está diciendo es que le estamos dando demasiadas cosas, demasiado tiempo.

- No dejarse engañar por algunos programas de televisión para chicos. La televisión es un problema más serio de lo que parece a simple vista. Cuando un niño mira la tele el contenido es importante, pero también lo es el hecho de estar sentado frente al televisor. Permita a su hijo que se distraiga sin tanta tecnología.
- Enseñar a los niños a ser autosuficientes.

## 8. UNA CONVERSACIÓN CON LOS HIJOS

Para poder tener una conversación en la cual su hijo/a se sienta tomado en cuenta, se sienta escuchado/a y comprendido/a , podemos hacer lo siguiente:

- Aparte tiempo para esta conversación. Si anda apurado mejor ni lo intente.
- Pregúntese a Ud. mismo si está dispuesto a conversar con su hijo/a.
- Encuentre un lugar donde pueden estar los dos sentados.
- Es importante que estén al mismo nivel para que se puedan mirar a los ojos.
- Una excelente manera de darse cuenta de si Ud. ha entendido lo que su hijo/a le ha dicho es que Ud. repita en sus propias palabras lo que su hijo/a acaba de decirle y le pregunte a su hijo/a si eso fue lo que le dijo.
- No interrumpa.
- Trate de reconocer lo que está sintiendo su hijo/a al hablar del tema.
- Exprese lo que Ud. piensa que él/ella está sintiendo. Dígale que Ud lo nota triste o con rabia, etc. Esto ayudará a su hijo a reconocer e identificar sus sentimientos.
- Si tiene que encontrar una solución, pregúntele a su hijo/a cual sería según él/ella la solución. Deje que él/ella hable de la solución antes que Ud.
- Repita en sus propias palabras la solución que dio su hijo/a y luego pueden conversar entre Uds acerca de lo acertado de la solución o habría que modificarla.

## TERMINAMOS COMO EMPEZAMOS: OTRO CONSEJO

### SABER QUE LA VIDA TIENE ACTIVO Y PASIVO.

Cualquier relación (pareja, familia, amigos, trabajo... tiene bonanzas y oleaje y cualquier otra idea es tener una idea utópica de lo que es la vida.

## ERRORES DE CONCEPTO CORRIENTES ACERCA DEL AMOR

El amor se demuestra:

- Mostrándose afectuoso.
- Dejando de lado repetidas veces los propios interés en pro de los hijo
- Observando a los hijos con ojo vigilante.
- Ofreciéndoles ventajas materiales.
- Invirtiendo en ellos tiempo abundante
- Tratándoles como si fueran seres especialmente superiores.

Pero:

- La correspondencia afectiva SOL, no basta para convencer al niño de que lo quieren.
- Aquel que deja de lado sus propias necesidades para atender a las de su hijo suele enmascarar baja autoestima, temor al conflicto y

hasta rechazo inconsciente. Además el hecho de sentirse "satélite" del niño crea resentimiento en los padres.

- El padre excesivamente vigilante que guía y dirige todos los pasos de su hijo transmite a éste la idea de que el mundo está lleno de peligros que el niño no puede afrontar. La sobreprotección equivale a: "Eres incompetente".

- Se advierte constantemente a los padres que deben pasar más tiempo con los niños pero es la CALIDAD y no la CANTIDAD lo que cuenta para sentirse amados.

"Deja de perder el tiempo, Juanin; es tu turno. ¡Juega de una vez!

"No empuñas esa sierra como es debido. ¿Cuántas veces te dije que la tomes así?

"¿Por qué no pateas la pelota como tu hermano?¿Cuándo vas a aprender a golpearla?

"Ahí volviste a hacer un borrón con la ténpera. Déjame hacerlo a mí. Y por Dios, FÍJATE como lo hago yo. ¡Si vas a hacer algo, hazlo bien!.

Estas horas "dedicadas a los hijos, están llenas de críticas, faltas de respeto, comparaciones y grandes exigencias. Cuanto más tiempo pasan los niños con su padre, menos aptos y dignos se van a sentir.

- Los medios materiales suelen servir como sustitutos del amor. Es más fácil dar cosas del exterior que de uno mismo.

SI UN NIÑO SOLO RECIBE AMOR: SUFRIRÁ

Necesita ambos

SI UN NIÑO SOLO RECIBE SEVERIDAD: SUFRIRÁ

DALE AMOR CUANDO LO SIENTAS. No estás aquí para cumplir con todos los deseos de tus hijos. Los niños pueden ser muy manipuladores.

volver

RABIETAS, CELOS Y PELEAS

volver

## 1.-RABIETAS

Se puede influir en la frecuencia de las pataletas a partir de lo que haga el niño después del episodio. Las pataletas siempre comenzaron por algún motivo, probablemente la casualidad hizo cambiar a sus padres/abuelos/personas que lo cuidan, sobre un juguete que quería, la hora de irse a la cama o atraer la atención.

En ocasiones, los niños hacen pataletas simplemente porque están muy cansados o sobreestimulados y no pueden controlar sus emociones. Otras veces reflejan el enfado y la frustración que sienten por no poder hacer algo que querían hacer.

Pero cualquiera que sea el desencadenante, es un comportamiento inaceptable. El niño debe aprender que es una conducta inadecuada para conseguir lo que quiere.

### 1.1. TÉCNICAS QUE NOS AYUDARÁN A DISMINUIR LAS PATALETAS

#### 2.1.1. Ignorar las pataletas:

Es la fórmula más rápida para liberarse de este comportamiento, ya que el objetivo principal de la mayoría de las pataletas es llamar la atención y nada más. No se puede razonar con el niño en medio de este arranque emocional, así que no lo intente. Si se ignora cada vez que el niño hace una pataleta esperando a que termine, al final acabarán cesando. Eso sí, tener en cuenta que como en toda conducta que se emplee la ignorancia sistemática, las cosas indudablemente irán a peor antes de que empiecen a mejorar. Hay que tener paciencia

Apártese, haga otras cosas mientras dure la pataleta. Continúe con la conversación interrumpida o hable para sus adentros en voz alta. Si el niño está en un lugar seguro se puede incluso abandonar la habitación, observando la situación a distancia. A veces el niño seguirá a sus padres ya que necesita "público". Se puede cantar, poner la radio, la televisión, sentarse a leer un libro o ponerse a cocinar (o fingir que se hace). Hay que tener cuidado de no mirar al niño, ya que incluso una breve mirada podría prolongar la pataleta. No haga nada más, la meta que se persigue es que el niño abandone su actitud.

Contabilice la duración y la frecuencia de las pataletas. Aunque parezcan durar una eternidad, en realidad sólo duran algunos

minutos. Si se guarda un registro de su duración y su frecuencia se podrán ver los progresos que hacen el niño y sus padres.

Cuando el niño termina la pataleta recibir al niño de vuelta como si no hubiese pasado nada. Cuando el niño cesa de llorar hay que decirle frases como por ejemplo: "Anda, vamos fuera", pero nunca: "Has hecho una tontería. Ahora te estás portando como una niña mayor".

#### 2.1.2. Poner al niño en un rincón si las pataletas persisten.

Los padres deben decir al niño que está bien que quiera hacer una pataleta, pero que ellos están cansados de oírle. Ponga al niño en una silla y déjele en un rincón en otra habitación donde el niño no pueda verle, pero donde usted pueda controlarle. A un niño más mayor se le puede enviar a su habitación, si así se prefiere. Dígale que debe sentarse durante X (según los años que tenga el niño) minutos y que no podrá moverse de su silla hasta que esté tranquilo durante treinta segundos. El rincón debe ser un sitio aburrido (no cruel).

Antes de usar la técnica, en un momento tranquilo, explicarle al niño las reglas de estar en el rincón y que se le enviará allí cada vez que tenga una rabieta.

Si se llega a un punto en el que es necesario un apoyo para las palabras y acciones paternas, debemos añadir consecuencias de apoyo. Por ejemplo, si no cumple con su tiempo en el rincón, perderá uno de sus juguetes preferidos o un privilegio durante unos días. Sea consecuente con ello.

Utilice un reloj que pueda ver el niño.

No permita que el tiempo en el rincón se convierta en una manera de evitar responsabilidades.

#### 2.1.3. Usar un sistema de elogios y recompensas para reforzar la cooperación.

No olvide lo más importante. Cuando el niño coopere, se le debe elogiar cálidamente.

Debemos prestarle atención cuando se comporte bien y decírselo.

"Pesque al niño cuando se está portando bien". Hay que asegurarse de que se le presta la atención debida cuando se porta bien.

Algunas conductas negativas requieren un esfuerzo superior para cambiarlas. Sobre todo cuando el niño ha utilizado las pataletas durante muchos años es más difícil cambiarlas. Pero con recompensas, y firmeza de los padres/cuidadores se pueden modificar las conductas más rápidamente.

2.1.4. No dejar que las pataletas cambien los NO en SI.

2.1.5. Actuar con todas las rabietas, ocurran donde ocurran.

Ponga al niño en un rincón de forma inmediata, no espere a más tarde.

En ocasiones se molesta a la gente que hay en los alrededores, así que no se puede permitir que el comportamiento continúe en público. Entonces se debe llevar al niño a una zona donde haya menos gente. Avisarle: "Si continua la pataleta, te llevaré al vestíbulo o al coche". Si no se produce mejoría lleve. Deberá permanecer allí con uno de los padres y no volver hasta que se calme. Si no lo hace en un período razonable de tiempo, habría que demostrarle que se habla en serio dejando el lugar donde estábamos, restaurante, tienda aunque sea sin terminar la comida, incluso aunque haya otras personas. El hecho de mantenerse firme en la decisión es la única forma de conseguir que comprenda el niño que se estaba hablando en serio.

2.1.6. Tratar de mitigar las situaciones que provocan pataletas.

Hay situaciones y momentos en los que es más probable que el niño haga una pataleta. Si está muy cansado o sobreestimulado. No siempre es posible prevenir una pataleta temperamental, pero es útil ser consciente de los factores que pueden contribuir a que ocurra, y deben evitarse si es posible.

Haga frente a las frustraciones directamente. Si el niño se frustra cuando intenta llevar a cabo una tarea o intenta jugar con un juguete que es demasiado complicado para él, es conveniente cambiar la situación variando la tarea para hacerla más fácil o retirando el juguete hasta que el niño esté preparado para jugar con él.

1.3. Cuando todo falla.

Si ninguna de las soluciones expuestas eliminan o disminuyen los episodios de pataletas, sugiero que se solicite ayuda profesional. Es posible que existan otros factores subyacentes que dificulten el control de sus explosiones emocionales.

## 2.-CELOS INFANTILES

### 2.1.ESTRÉS POR EL NACIMIENTO DE UN HERMANO

Los niños se sienten muy dependientes de los lazos de afecto de la familia aunque se produce, desde las primeras edades, una tensión por adquirir autonomía y lograr cierto control personal sobre decisiones que gobiernan los adultos.

Suele ser un estresor típico de estas edades el nacimiento de un hermano/a, pues produce en la vida cotidiana de la familia, alteraciones transitorias. Además se produce una concentración de atención sobre el recién nacido de padres y otros familiares y amigos.

Estos cambios afectan sobre todo, a niños de 2 a 4 años, ya que son más sensibles y dependientes de los lazos de afecto y apego con sus cuidadores pueden percibir como muy estresante la separación temporal de la madre. Pueden llegar a pensar que esta separación va a ser duradera o que tienen responsabilidad o culpa en ella. Antes de 1 año se afecta menos, pues los lazos de apego están formándose y por encima de los 4, ya tienen más habilidades cognitivas que les permiten comprender la causalidad y desarrollar respuestas de manejo de la situación.

#### 2.1.1.Prevencción:

- Ir preparando al niño durante el embarazo, que vaya realizando las tareas que luego vamos a pedir que realice para ayudarnos, evitando así exigirle todo de golpe.

- Si el niño duerme todavía con los padres, cambiarle a una habitación sola antes de que nazca el bebé. Esto podría interpretarlo como rechazo de sus padres.

- Es preciso una preparación durante el embarazo, para que se perciba el nacimiento de un nuevo hermano como un hecho deseable y querido por toda la familia.

- Explicar con toda claridad que la madre tiene que ir al hospital a dar la luz, y que éste es un hecho temporal, prometiendo, si es posible, que el niño irá verla, o cuanto menos, hablará con ella por teléfono, pues sólo con información clara puede combatirse el temor a una separación permanente que puede desencadenarse en algunos niños.

- Conviene definir un papel al hermano mayor que le ayude a comprender y afrontar la relación con el bebé, desde un estatus

superior. Implicarle en tareas de cuidado del bebé puede enseñarle a cooperar y a desarrollar empatía (las niñas son más proclives a ello).

-Establecer reglas para todos, cuando llegue el bebé todos deben saber exactamente que es y que no es aceptable.

- Es preciso dedicar más atención al hijo mayor durante las primeras semanas, siendo muy cuidadosos de no dejar de hacer rutinas anteriores , ( por ejemplo, leerle un cuento en la cama, etc.) Por falta de tiempo. Es preciso evitar un desequilibrio entre las manifestaciones de afecto hacia el bebé y las que se le prodigan al hermano mayor.

-Si aparecen reacciones de celos deben aceptarse como una emoción normal, pero ayudar al niño a expresarlas apropiadamente. (Aceptarlas con humor).

. Si aparecen regresiones (chuparse el dedo, volver al chupete o biberón, descontrol de esfínteres si éstos se hubiesen alcanzado etc.), tratarlas con naturalidad, evitando sobrecargar al niño con exigencias, dándole un margen para que se adapte a la nueva situación, manifestándole especial cariño y valorándole por si mismo.

- Tener cuidado con las visitas que vienen a conocer al bebé procurando integrar al hermano en los elogios, destacando su conducta o ayuda como miembro valioso de la familia. -Es posible, que a pesar de esto, el niño se comporte con rabietas o exceso de celos, especialmente con familiares que vengan a ver al bebé. Lo hace para llamar la atención. Intentar no prestar atención a su comportamiento

2.1.2.Para evitar los celos entre hermanos.-

- No hacer comparaciones entre hermanos, aunque usted no las haga otros familiares o los niños lo hacen. Las comparaciones aumentan las rivalidades, tratar de valorar a cada niño individualmente o apreciándolo a él solo junto a los otros.

-Ayudarle a fomentar sus puntos fuertes y a hacer frente a los débiles.

-Elogie en vez de comparar. No fomente la competición

-Reconozca sus éxitos.

-Establezca reglas y otorgue privilegios de acuerdo con la edad, dos niños no deben tener exactamente lo niño. Asigna responsabilidades con claridad, establecer un sistema rotativo

-Anime los intereses individuales. El menor no tiene porque hacer lo que haga el mayor.

-Ignore los chismes, no se inmiscuya en los mismos. Reaccione solo ante las propias observaciones. Decirles que "Para poder jugar juntos debeis cooperar".

En niños mayores se puede conseguir que desaparezcan los problemas si se escriben reglas y se colocan en un sitio visible.

-No espere perfección.

### 3. DISCUSIONES Y PELEAS ENTRE HERMANOS

#### 3.1.¿CÓMO PREVENIR EL ESTRÉS ASOCIADO A LAS PELEAS DE HERMANOS?

Una recomendación general es una exquisita equidad de trato hacia los hermanos que deben recibir la misma cantidad de recursos, afecto y dedicación, atendiendo, sin embargo, las diferencias y peculiaridades de cada niño.

Procurar respetar sus individualidades acomodándolos en distinta habitación y diferenciándolos en proyectos, actividades, etc. Esta estrategia evita la confrontación directa por espacios u objetos, por obtener la atención del adulto.

Procurar eventos familiares agradables y positivos que impliquen a los hermanos, dándoles la oportunidad de relacionarse cooperando y no peleando.

Técnicas empleadas por los padres para afrontar las continuas peleas entre hermanos

Establecer reglas. Cualquiera que sea la edad de los niños estos deben conocer las reglas que existen en la casa.

Defina las reglas. Todos deben saber exactamente qué es lo aceptable y lo que no, en sus relaciones con el resto de hermanos. Explicar a los más mayores que el más pequeño necesitará tiempo para aprender las reglas. Elogie y recompense al mayor, cuando tenga respuestas pacientes con el pequeño y anime los comportamientos propios de hermano/a.

Proporcionar respuesta. Describa a un niño pequeño la conducta que considera aceptable en la discusión. "María, no se pega. Le toca a Ramón. Luego, te tocará a ti jugar con la pelota". Elogiales cuando encuentren formas no agresivas de tratar a los hermanos/amigos.

Confecciona una lista de maneras aceptables de terminar una disputa. Con niños mayores deberás buscar un momento de calma a fin de comentar las posibles soluciones para evitar o resolver un conflicto. Hay que ser muy concreto. Haga una lista de las situaciones cotidianas del hogar y para cada una de ellas, anote la posible solución, por ejemplo:

Situación

Solución errónea

Solución correcta

Solución correcta

Disputa sobre turnos para jugar.

Discusión sobre quiénganó el juego

Empujones a los demás

Insultos a los demás

Dar turnos

Ver tabla de puntuaciones, presentar los dos puntos de vista y pedir opinión a alguien

Escriba las reglas para los niños mayores. Puede conseguir que disminuyan los problemas entre hermanos con un cartel con las reglas que se han definido conjuntamente. Un ejemplo.

No se puede

Se puede

Pegar o empujar a los hermanos

Tratar de resolver problemas

Insultar

Evitar las discusiones

Entrar en la habitación de los hermanos sin permiso

Pedir ayuda a los padres si fallan las otras alternativas

Tomar cosas prestadas sin permiso

Pedir permiso

Enseñar soluciones alternativas a los conflictos.

-Mediante el juego de roles ("Tú eres yo, yo soy tú).

-Enseña la actitud con calma. Cuando surjan discusiones, se deberá conseguir que cada bando dé un paso atrás y respire hondo. Pida a cada niño que defina la naturaleza de la discusión con una voz tranquila y sin insultar. Luego, se pedirá a cada uno que sugiera una solución. El niño puede tener que aprender a contar hasta diez y a respirar hondo, o a utilizar otros ejercicios de mini-relajación, para poder pensar con tranquilidad.

-Discuta acerca del momento de retirarse en una disputa. En ocasiones, la mejor respuesta es retirarse o incluso ceder.

-Elogia y responde.

Llevar un registro de peleas y discusiones. Revisalas cada dos días, elogia los progresos.

Asigne responsabilidades. Se deben asignar con claridad las tareas que debe hacer cada niño. Utilizar las consecuencias negativas si es necesario. Informe al niño de antemano que se tomarán las medidas negativas consecuentes en caso de futuras peleas.

-Restrinja los privilegios. Si los chicos se pelean por los programas de televisión, se deberá prohibir la televisión para el resto de la tarde. Si los niños se pelean por el sitio donde van a sentarse en el coche, se les deberá dejar en casa con un canguro o perderán el derecho a elegir su asiento durante las dos próximas salidas.

-Utilice tiempo en el rincón

Refuerza la cooperación. Al final del día o semana se puede llevar un registro (gráfico, dibujo, etc. que se puede poner en la pared de la habitación del niño) de las ocasiones en que los niños cooperan en lugar de pelearse, haciendo que batan los récords anteriores o que ganen puntos para una sorpresa especial. En este caso sería bueno que la recompensa fuera familiar.

Forzar soluciones constructivas.

-No actúe siempre de mediador. Haga que los niños aprendan a resolver los conflictos:

-Ignorar sistemáticamente. Las disputas menores, a menudo son llamadas de atención.

-Responsabilizar a los niños. Cuando los niños piden que se resuelvan sus conflictos, déles tiempo para que hallen su propia solución. Si Ramón dice " Mamá, Choni no me deja usar su rotulador", pregúntele

“Qué puedes hacer al respecto?”. Esto dará al niño una oportunidad de utilizar las alternativas que ha practicado en los juegos de roles.

-Trate a los niños por igual. No intente ser juez y condenar al culpable. Si los niños no son capaces de resolver sus conflictos, habrá que tratarles a todos por igual.

-Separe a los niños o sepáreles de la situación. Aplique a dos hermanos el tiempo en el rincón por separado. O apárteles de la escena del crimen. La escena podría ser: Los niños han estado discutiendo durante algunos minutos, se les dice “Chicos, cuento hasta diez. Encontrad una solución”. La pelea continúa, o intentan que uno de los padres les ayude. Se les debe decir “Cuento hasta veinte. Si no podéis resolverlo por vosotros mismos, contaré hasta treinta”. Siguen las riñas. “De acuerdo, ¡Y... treinta!. Estaréis en el rincón hasta que suene la campanilla”.

-Cuenta directamente hasta treinta. En discusiones fuertes, se deberá castigar al niño. Los comportamientos inaceptables requieren consecuencias inmediatas. Un puñetazo, conlleva castigo.

-Sobrecorrección. Guarde esta solución para las ocasiones en que las otras no han sido eficaces.

-Sobrecorrija a la parte culpable. Si ha visto que un niño rompía a propósito el juguete de su hermano, explique verbalmente la regla “ El niño que rompa un juguete deberá comprarle dos a su hermano”. Si el niño no tiene dinero, deberá darle un juguete propio, hará cosas para el otro niño o llevará a cabo tareas extra para ganarse el dinero que cuesta el juguete.

-Sobrecorrija a todos los niños implicados en la tarea.

-Sobrecorrija los insultos. Diciendo cosas agradables los unos a los otros diez veces.

Lo que no debe hacer el adulto es implicarse emocionalmente en el momento en que ambos niños están excitados, enfadándose o incrementando la excitación del momento, señalando culpables o sanciones sin reflexión previa. El adulto debe escuchar las explicaciones de los niños

Contratos de contingencias: Conviene que las metas que se decidan sean muy claras para facilitar su comprensión. Conviene hacer carteles u otro tipo de recordatorio visual para recordar la existencia de acuerdo. También debe inducirse el control de la conducta, llevando un registro que conviene que sea público. También deben ser justas y proporcionadas, relacionadas con las consecuencias de la

pelea, con posibilidad de evitarlas mediante comportamientos positivos. Además, estas deben aplicarse, lo mismo que las recompensas, sin chantajear afectivamente al niño ni "retirarle" el cariño.

\*Proporcionar respuesta. Describa a un niño pequeño la conducta que considera aceptable en la discusión. "María, no se pega. Le toca a Ramón. Luego, te tocará a ti jugar con la pelota". Elogiales cuando encuentren formas no agresivas de tratar a los hermanos/amigos.

SI NO QUIERE COMPARTIR.

-Enseñe la necesidad de compartir. Muestre al niño las ventajas de compartir.

-Enseñar como compartir:

-Dícales que deben compartir.

-Establecer reglas básicas. Se les puede decir por ejemplo: "El juguete es tuyo mientras juegues con él y lo tengas en las manos. Cuando termines de jugar y lo dejes, es correcto que otro niño juegue". Otra regla: "Si lo acaparas, lo perderás".

-No espere demasiado. Aunque los niños pueden aprender a compartir, es un concepto difícil para los pequeños. Asegúrese de que el niño tiene suficiente tiempo para jugar con los juguetes antes de que se le pida que los comparta.

-Elogiar y recompensar. Elogiar cada vez que comparta algo (ya sabes como).

-Utiliza la sobrecorrección. Cuando el niño no quiere hacer turnos, haz que los otros hagan dos turnos seguidos vigilando el proceso. Cuando vuelva a tocarle al niño, permítale que juegue pero recordándole que deberá guardar su turno como los demás niños si quiere continuar jugando.

-Castigar el juguete en el rincón. Si el niño rehúsa compartir un juguete, avísele de que no podrá disponer del mismo durante un período de tiempo específico. Sus hermanos/amigos tendrán derecho a jugar primero con el juguete, y cuando hayan terminado éste se guardará durante el resto de la tarde.

volver

## TIC 's Y OTROS HÁBITOS NERVIOSOS

### 1.-HÁBITOS NERVIOSOS

volver

La mayoría de los niños, en algún momento de su vida, desarrollan un hábito nervioso que les ayuda a descargar tensión y reducir ansiedad o frustración. A veces, esto se convierte en un hábito profundamente arraigado que continúa manifestándose, incluso cuando el niño no está ni fatigado ni tenso. Cuando los hábitos nerviosos se repiten demasiado, desarrollan vida propia, persistiendo muchas veces hasta la adolescencia o la edad adulta.

No reaccionar con demasiada fuerza, ni sentir la obligación de poner fin inmediatamente a los hábitos de los hijos. La mayoría de los niños deja de hacerlo por sí mismo si los padres tienen paciencia y no prestan demasiada atención a su hábito particular. Por otra parte, no ignorar hábitos que continúan hasta edades más allá de las habituales, o son tan intensos que conducen a un rechazo social o tienen consecuencias físicas.

Los principios básicos para reducirlos enormemente o hacerlos desaparecer son los siguientes:

Relajación

El primer paso para superar el hábito nervioso del niño es enseñarle a relajarse. No es posible estar nervioso y relajado al mismo tiempo. Las técnicas de relajación exigen detenimiento y constancia durante varias semanas. Los niños pequeños necesitarán sesiones de entrenamiento más cortas y mayores recompensas para seguir practicándolas. Acompáñalas de música relajante. Además de la relajación completa, poner énfasis en relajar la parte del cuerpo específica relacionada con el hábito y los resultados serán aun mejores.

Cambio de situación o asociación

Intentar identificar cuándo y dónde se utiliza el hábito para que estas asociaciones pueden cambiarse.

Alternativas

Puesto que hacer dos cosas incompatibles a la vez es difícil, es interesante enseñar al niño un comportamiento que compita con el hábito y evite que ocurra.

### Motivación

Los refuerzos a menudo dan a los niños un "empujón" adicional para que intenten romper con un hábito. Los gráficos, los juegos de puntos y las recompensas. Elogiarle cada vez que utiliza una alternativa al hábito o que evita practicarlo. Hay que "pilla" al niño haciéndolo bien. Al principio puede ocurrir que haya que elogiarle o recompensarle cada tantos minutos. Una vez que el hábito empieza a disminuir, se pueden reducir las recompensas y reconocimientos.

### Práctica

Cada vez que el niño recaiga en el hábito, los padres deben conseguir que practique el comportamiento alterno durante al menos tres minutos.

## 1. HÁBITOS NERVIOSOS MÁS HABITUALES

### 1.1.CHUPARSE EL DEDO

Para evitar el desarrollo del hábito de chuparse el dedo en un niño pequeño podemos ayudarnos de un biberón con una tetina con orificio pequeño o un chupete que pueden ayudar a satisfacer su necesidad.

### Ignorancia sistemática

Ignorar la actividad por completo. Es mejor no resaltar el hábito constantemente. Requiere paciencia y perseverancia por parte de padres:

- No hacer comentarios negativos ni positivos sobre esta conducta. Evite la conversación y contacto visual mientras el niño se chupe el dedo.
- No ofrecer ternura a través del contacto físico o proximidad

- Cuando deje de hacerlo, acarícielo y abrácele, dándole mucho cariño y comentarios positivos (si comprobamos que los comentarios parecen aumentar el hábito ignorarlo).

Crear un buen programa 6 pasos

- Ayude al niño a relajarse
- Consiga que sea consciente. Señalando el aspecto que tiene su dedo después de habérselo chupado. Dígale que se mire al espejo cuando se lo chupa y hablele del aspecto que tiene. Chúpese su dedo y pida al niño opinión. Señale a otros niños que se están chupando el dedo.
- Déle un sucedáneo. Un muñeco es un ejemplo. A veces con que apriete la mano basta.
- Cambie la situación/ rompa la asociación:
  - o Imponga restricciones sobre dónde puede hacerlo. Recompensar al niño si cambia de comportamiento.
  - o Aplique una consecuencia natural. Si el niño se chupa el dedo en lugar prohibido aplicar la consecuencia inmediatamente. No olvidar informar al niño de las consecuencias de antemano.
  - o Registre el comportamiento en un gráfico y recompense los esfuerzos.
  - o Empiece el proceso de nuevo. Cuando se elimina el hábito de chuparse el dedo en un lugar comenzar con otro lugar. Si el hábito se da en el colegio pedir colaboración con el profesor.
- Utilizar terapia intensiva para niños mayores. Enseñar al niño a "pillarse" metiéndose el dedo en la boca y a hacer prácticas con las manos. En vez de gráficos utilizar contratos de contingencias. En algunos niños mayores con un aparato colocado por el dentista es suficiente.

## 1.2 RECHINAR LOS DIENTES

El niño que rechina los dientes por la noche, suele apretar las mandíbulas durante el día. Para romper con este hábito, empiece por inhibir la actividad diurna.

Cuando un niño se siente ansioso y tenso, se contraen sus músculos faciales y la mandíbula se tensa. Aprieta los dientes. Algunos rechinan los dientes.

Enséñele a relajarse :Aunque está sufriendo tensión facial, debe aprender a relajar todo su cuerpo. De importancia a los ejercicios de relajación facial. Practicar varias veces al día hasta que la respuesta esté bien aprendida. Delante del espejo el niño se sonríe a si mismo, aprieta los dientes un poco e inspira profundamente dos veces. Al espirar la segunda vez, deja que su boca se abra y piensa "tranqui".

Consultar al dentista: Podría prescribir una protección de plástico que el niño se pondrá por la noche.

Enséñele a ser consciente. Con estos ejercicios aprenderá a ser consciente:

- Mirarse al espejo. Que observe el aspecto y la sensación que muestra su cara cuando rechina los dientes. Que practique la mini-relajación.
- Práctica. Hágale practicar las dos actividades por la casa hasta que se dé cuenta de la costumbre de tensar las mandíbulas cuando ésta se produzca a lo largo del día.

Proporcionar motivación. Siéntese con el niño y haga una lista de razones por las que debería dejar de rechinar los dientes. Algunas razones las puede proporcionar el dentista durante la consulta, otras se reflejarán en el espejo, y usted puede ayudarlo dándole recompensas por superar el hábito. Utilice un reloj de cocina y empiece por pequeños periodos de tiempo.

Enseñar respiración con la boca abierta: Cada vez que el niño rechina los dientes consiga que practique este ejercicio: Deberá respirar lentamente con la boca abierta durante tres minutos. Cuando empiece a "pillarse" y practicar por su cuenta, estará en camino de romper el hábito. Refuércelo frecuentemente.

Siguiente objetivo: El rechinar los dientes. Haga que practique los ejercicios de relajación poco antes de ir a dormir. Deberá comprobar por la mañana que no siente ni la mandíbula ni los dientes como si hubieran estado tensos durante la noche. Hacer un gráfico para notar la mejoría.

### 1.3 MORDER LAS UÑAS

Enseñarle a relajarse

Primero una relajación general. Segundo centrarse en los dedos y boca.

Práctica. El niño debe practicar ambos ejercicios varias veces al día durante una semana o más, hasta que empiece a reconocer que la tensión de su rostro y manos es la que conduce a morderse las uñas.

#### Enseñarle a ser consciente

Es importante que el niño sea consciente de los aspectos negativos de la acción de morderse y roerse las uñas.

- Utilice comparaciones. Que el niño compare sus manos con las de sus padres (si no tienen este hábito). Que mire fotografías de manos atractivas en las revistas que las pegue en su cuaderno, en la pared etc. Haga comentarios de personas con manos bonitas. Haga hincapié en las partes bonitas de las manos del niño sugiriendo lo mucho más bonitas que serían si no se mordiera las uñas.
- Anímelo a ser consciente de su aspecto. Frente al espejo que mire sus propias uñas.
- Anímele a ser consciente de cuándo y dónde lo hace. Comente las ocasiones durante el día y las situaciones concretas en las que lo practica.
- Efectúe un recuento de este hábito. Haga una lista de los momentos y sitios en los que se está comiendo las uñas. Si le ve comenzar a mordérselas, hágale una señal. Recuerde, que no debe ser hostil ni punitivo. Se está enseñando al niño a ser consciente.

#### Cambiar la situación, romper la asociación

En cuanto el niño es ya consciente de su hábito es momento de hacer cambios.

- Proporciónale una alternativa. Déle un objeto lo suficientemente pequeño, como para que lo lleve a cualquier sitio sin que se note. Los niños más mayores se divertirán aprendiendo habilidades que requieran ambas manos, como hacer puntos, rompecabezas, etc.
- Cambie o evite las situaciones que se asocien a este hábito.

#### Enseñar a interrumpir el hábito

Además de proporcionarle alternativas, es conveniente buscarle una acción "competitiva".

- Sustituya el gesto. El niño debe practicar haciendo otro gesto (apretar el puño, estrujar una pelota...) , durante tres minutos hasta

que la urgencia de comerse las uñas haya pasado. Así se relajará la tensión súbitamente.

- El niño debe practicar. Cuando pesque al niño comiendo o royendo sus uñas hágale practicar la alternativa que ha aprendido. Si se pesca así mismo practicaré durante menos tiempo. Si no quiere practicar, interrumpa la actividad que haya emprendido y oblíguele a pasar un tiempo en el rincón (COMO YA SABÉIS) hasta que coopere.

Reforzar y motivar

Siempre es importante sorprender al niño cuando está utilizando otras alternativas a comerse las uñas y comuníquelo lo maravilloso que es por superar este hábito.

- Elogie y señale sus progresos.
- Utilice motivaciones positivas. Es importante que puede ilusionar a un niño.
- Enséñele a cuidarse las uñas. Una manicura cuidada le enseñará que cuidarse las uñas es además un placer bello y saludable.

## 2.-MUECAS Y TICS

Las muecas y regañinas o las observaciones críticas no contribuyen a hacerlos desaparecer. Cuando dure más de dos semanas seguir las siguientes recomendaciones. Si existe cualquier razón para sospechar que el tic puede ser síntoma de un problema emocional o físico más grave, es necesario efectuar inmediatamente un examen médico.

Disminuir el estrés: Enseñar al niño a relajarse.

Si el tic es habitualmente una respuesta al estrés, intentar eliminar los horarios excesivos, ayudándole con los problemas escolares o todo lo que pueda mejorar la tensión. Añadir la práctica de la relajación al repertorio de adquisición de aptitudes del niño. Intentar que el niño tenga confianza en sí mismo así como también un buen concepto de sí mismo para que pueda hacer frente a las situaciones de estrés de la vida.

Enseñarle a ser consciente

Haga que el niño se mire en el espejo y pídale que describa cómo es el tic y cómo se produce. Ayude al niño a confeccionar una lista con las situaciones en las que el tic tiene lugar más a menudo junto con los inconvenientes sociales de éste hábito.

## Enseñar alternativas

Se trata de tensar aquellos músculos directamente opuesto a los que están implicados en el tic.

## Elogiar al niño cuando practique

Lo más importante para superar un tic son la práctica constante y la utilización de movimientos adecuados para contrarrestarlos. Elogie al niño cuando practique especialmente cuando empieza o en una fase más temprana.

## Proporcionar prácticas negativas

Si lo anterior no funciona haga que el niño practique tanto el tic que los músculos que lo producen se canse. El propósito de este ejercicio no es castigar al niño, sino desalentar al tic por medio de la utilización profusa de los músculos.

## ALGUNAS INDICACIONES PARA LA RELAJACIÓN INFANTIL

Se le indica al niño que se tumbe cómodamente con los ojos cerrados y comience a respirar muy lenta y profundamente, inhalando el aire por la nariz y expulsándolo por la boca.

“Ahora vas a aflojar los músculos de todo tu cuerpo y vas a concentrar toda tu atención en tu mano derecha. Ahora aprieta el puño. Afloja la mano y relájala. (que no la diferencia tensión-relajación).

Ahora vas a fijar tu atención en tu brazo derecho. Aprieta de nuevo tu mano derecha y tensa los músculos de tu brazo. Ahora, afloja completamente la mano y el brazo.

Ahora vas a realizar varias respiraciones muy lentas y profundas. Inspira el aire lentamente por la nariz. Expúlsalo muy poco a poco por la boca. Hacer lo mismo con la izquierda

Ahora vas a concentrar toda tu atención en la pierna derecha. Levanta horizontalmente tu pierna derecha arqueando el pie derecho hacia atrás en dirección a la rodilla. Intenta tocar la rodilla con la punta del pie. Ahora vas a aflojar lentamente todos los músculos que tienes en tensión. Pierna y pie izquierdos.

Ahora la cara. Tu atención se dirige a la frente. Arruga poco a poco tu frente subiéndola hacia arriba. Ahora arrúgala fuertemente. Destensar y hacerle ver la diferencia anterior. Concéntrate ahora en tus ojos. Cierra los ojos apretándolos fuertemente. Hacerle notar

cómo alrededor de sus ojos se contraen los músculos. Ahora ir aflojando muy lentamente tus ojos. Deja de apretarlos con fuerza y relájalos. Cada vez más. Observa la diferencia. Concéntrate ahora en tus labios. Arruga fuertemente los labios. Nota la tensión en el labio superior e inferior y en toda la zona alrededor de los labios, relajar los labios. Te concentras ahora en tu mandíbula. Aprieta fuertemente los dientes. Siente cómo la tensión muscular invade los dos lados de la cara y las sienes. Ahora separa los dientes y relaja la cara. Ahora tu estómago. Tensa fuertemente los músculos de tu estómago comprimiéndolos hasta que notes lo duro que se pone. Ahora afloja lentamente los músculos de tu estómago y nota cómo ha cambiado la sensación de antes. Respirar lenta y pausadamente.

Finalmente vas a concentrarte de nuevo en todas y cada una de las partes de tu cuerpo que has aprendido a relajar, pero esta vez sin necesidad de tener que tensar los músculos como antes, sino únicamente relajándolos cada vez más. Nombrar lentamente cada uno de los músculos anteriores.

Al finalizar contar hasta cinco muy lentamente y que mueva poco a poco las manos para recobrar el movimiento muscular, después contar hasta dos y mover poco a poco tus piernas y así sucesivamente.

**CADA EJERCICIO TENSION-RELAJACION SE REPETIRA VARIAS VECES.**

volver