

**TERNURA
Y FIRMEZA**
Con los hijos

Cuarta edición

Alexander Lyford-Pike



 **Alfaomega**



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
AUTORES Y
EDITORIALES

"TERNURA Y FIRMEZA CON LOS HIJOS"

Dr. Alexander Lyford-Pike

Duodécima edición

EDICIONES UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE

Primera edición: 1.500 ejemplares: julio 1997
Segunda edición: 3.000 ejemplares: septiembre 1997
Tercera edición: 5.000 ejemplares: enero 1998
Cuarta edición: 8.000 ejemplares: enero 1998
Alfaomega Grupo Editor de México

Quinta edición: 5.000 ejemplares: mayo 1999
Sexta edición: 8.000 ejemplares: Colombia diciembre 1999
Séptima edición: 3.000 ejemplares: Santiago, mayo 2000
Octava edición: 3.000 ejemplares: Santiago, junio 2001
Novena edición: 5.000 ejemplares: agosto 2001,
Alfaomega Grupo Editor de México

Décima edición: 2.000 ejemplares: febrero 2002,
Alfaomega Grupo Editor de México
Undécima edición: 3.000 ejemplares: Santiago, mayo 2002.
Duodécima edición: 4.000 ejemplares: Santiago, mayo 2003.

Ilustrador: Osvaldo Torres Ruiz Diseño: PUBLICIDAD
UNIVERSITARIA

C.I.P.- Pontificia Universidad Católica de Chile Ternura y Firmeza con
los hijos / Alexander Lyford-Pike.

A mis padres:

*Por su presencia invisible
en todo lo visible
de este libro*

P R E S E N T A C I Ó N

Hay que agradecer que un psiquiatra escriba con la claridad y sencillez de Alexander Lyford-Pike, y que escriba con un amor apasionado y sereno a la vez por la familia y su misión educadora.

Estas páginas son una antología de su experiencia profesional, y ya el título anuncia su contenido: Ternura y firmeza; una difícil armonía para padres con criterios rígidos o con una fácil disposición hacia el cariño blando. Esa armonía sólo se logra con una firmeza tierna o con una ternura firme, es decir, cuando los padres no se guían por el amor espontáneo sino que optan por un amor inteligente por sus hijos, por cada hijo. No se trata de un equilibrio cuantitativo. La ternura y la firmeza no son recursos ni recetas. Son los componentes de un amor verdadero, que busca el bien de los hijos y no la comodidad propia.

¡Hijos con personalidad! ¡Hijos que conquisten su libertad porque han aprendido a ser responsables! Estas metas no son sueños sino metas posibles para padres que efectivamente ejercen de padres y que entienden que la autoridad bien entendida es el mejor servicio que pueden prestar a sus hijos.

Ternura y firmeza también se pueden traducir como comprensión y exigencia, como confianza y respeto, como libertad y obediencia, como intimidad y apertura. Saber armonizar estos binomios constituye el arte de educar. La firmeza debe ser estimulante y motivadora. La ternura por su parte es la causa y el fundamento de la firmeza. Sólo se exige a los que se quiere.

Alexander Lyford-Pike profundiza en estas claves, que no pasarían de ser palabras si no van respaldadas con hechos. La coherencia y el ejemplo de los padres serán siempre imprescindibles.

Este libro es una ayuda necesaria para las familias y para todo educador que quiera afrontar su trabajo con sentido común.

Diego Ibáñez Langlois.

S U M A R I O

Introducción	13
I No hay educación sin autoridad	17
II Qué es la Educación con Personalidad	29
III Un camino en tres etapas	39
IV Lo que no debe hacer	45
1) <i>Respuestas inseguras</i>	45
2) <i>Respuestas hostiles o agresivas</i>	54
V Comunicación efectiva	59
1) <i>Adecuado lenguaje asertivo</i>	61
2) <i>Mensajes sin palabras</i>	62
3) <i>Manejo de las discusiones</i>	65
4) <i>Reconocimiento de buenas conductas</i>	77
VI Respaldar las palabras con hechos	83
1) <i>Acciones disciplinarias</i>	85
2) <i>Hijos que ponen a prueba</i>	92
3) <i>Reforzarlos positivamente</i>	100
VII Establecer las reglas del juego	109
VIII Situaciones atípicas	115
IX Hijos responsables	123

I N T R O D U C C I Ó N

No es fácil educar a los hijos. Después de muchos años de trabajo en el manejo de problemas de conducta, nos parece útil resumir y explicar a los padres los resultados de estas experiencias, para ayudarlos en la difícil tarea formativa.

En este tiempo nos hemos convencido de que los hijos crecen seguros de sí mismos y con buena personalidad citando los padres han logrado transmitirles esa seguridad y confianza que les va a permitir, entre otras cosas, asumir la responsabilidad de sus actos.

Todos coincidiremos fácilmente en esta conclusión, que es simple de expresar, pero difícil de poner en práctica.

Ustedes encontrarán en las páginas que siguen modos prácticos de intentarlo. La experiencia nos ha demostrado que en la enorme mayoría de los casos se obtienen buenos resultados en la formación de los hijos aplicando esa actitud cu forma coherente, a través de un sistema que hemos llamado Educación con Personalidad (EP).

El nombre asignado a esta actitud educativa coherente no es arbitrario, ya que EP apunta a desarrollar la firmeza de la personalidad, tanto en los padres como en los hijos. Y es que la firmeza de los padres se transmite a los hijos y los ayuda a lograr una personalidad bien formada.

La base de la EP es la firmeza combinada equilibradamente con la ternura. Es esencial que ambos elementos estén integrados en un justo punto de equilibrio para que la aplicación de la EP tenga sus mayores posibilidades de éxito. Un exceso de firmeza puede desembocar en un autoritarismo contraproducente. Si, por el contrario, la ternura impide o diluye el ejercicio de la firmeza, el intento educativo corre serio peligro de fracasar. Equilibrar el grado justo de ambos elementos esenciales en la medida adecuada, sin excederse en la firmeza ni ahogarla en el cariño, es la tarea más difícil que enfrentan los padres.

Además de los resultados de nuestro trabajo directo con muchos casos, nos ha ayudado para la confección de este libro el estudio a fondo de las conclusiones de otros autores como: Lee Canter, Assertive Discipline for Children; Gael Lindenfield, Confident Children; Fernando Corominas, Educar hoy, y Fred Gasman, ¡Basta de niños malcriados!

La utilidad de sus trabajos facilitó nuestra tarea para producir este volumen, como ocurrió también con las sugerencias recibidas de muchas personas, a quienes nos complace expresarles nuestro reconocimiento.

También agradecemos especialmente al Dr. Daniel Flores, con quien hemos compartido, codo a codo, estos diez últimos años de trabajo profesional. Al Dr. Guillermo Castro y a la sicóloga Ileana Caputto, nuestro agradecimiento por los aportes de siquiatria infantil y psicología.

Para terminar, este libro no hubiera sido publicado sin el tenaz esfuerzo del periodista José María Orlando, de Paula Barbé de Gari y de han Pitaluga, quienes tuvieron la ímproba tarea de estar detrás de nosotros entre paciente y paciente, y viajes de avión-, para lograr que un manantial de ideas y pensamientos se pudiera plasmar en letra impresa.

Este libro es deliberadamente breve, para facilitar tanto la lectura como la aplicación de las técnicas educativas que sugerimos. Si usted lo prefiere, antes de empezar a leerlo puede tomar un atajo para hacerse una idea rápida del contenido, mirando primero las ilustraciones que muestran ejemplos del tema principal de cada capítulo, las que le informarán de los puntos básicos que irá encontrando desarrollados en el texto.

I

NO HAY EDUCACIÓN SIN AUTORIDAD

En nuestra sociedad, como en gran parte del mundo, existe actualmente una crisis de autoridad dentro de la familia. Esta crisis tiene tres efectos graves:

Por un lado, deteriora el papel de la institución familiar como núcleo básico de la organización social. Por otro, perjudica la formación de niños y jóvenes para una vida adulta provechosa. Esta debilidad formativa, a su vez, inhabilita a los jóvenes de hoy para educar a la generación siguiente, es decir, sus propios hijos, acentuando un progresivo deterioro en cadena hacia la decadencia de la sociedad.

Para evitar esta catástrofe es necesario el ejercicio correcto del principio de autoridad. Cuando los padres no logran marcar límites claros a sus hijos, dejan de cumplir su obligación de transmitirles una imagen positiva con perfiles bien definidos.

Este incumplimiento priva a los hijos de la guía que buscan y necesitan de sus mayores: puntos de referencia y modelos de conducta y aprendizaje.

La autoridad paterna cumple su función educativa cuando se ejerce con cariño, estímulo y paciencia. La ausencia de estos requisitos esenciales la convierte en un autoritarismo cuyas consecuencias son tan perniciosas como la equivocada permisividad que ha invadido tantas sociedades modernas.

Corrientes de pensamiento de diferente signo han contribuido a debilitar la autoridad de los padres. Las ideas liberales y materialistas, representadas en gran parte por Juan Jacobo Rousseau, impulsaron el concepto de que el hombre es bueno por naturaleza, sin embargo lo pervierte el proceso de socialización.



Desde la más tierna infancia hay que aprender a poner límites a los hijos. Cuando la familia no lo logra, es muy probable que tampoco lo corrija la sociedad.

Ha incidido también la aplicación parcial de aspectos de la psicología, especialmente la insistencia en que reprimir a los niños es causa de traumas posteriores. Este concepto ha ambientado una tolerancia casi total en la conducta de los niños, contrariando la realidad de que su formación exige precisamente lo opuesto.



Para algunas corrientes en psicología, corregir a los hijos es reprimirlos, es decir, crearles traumas. Este concepto -que va contra el sentido común- ha ambientado una permisividad casi total en nuestra sociedad contemporánea, que desorienta a los padres y colabora a que la inmadurez humana se prolongue eternamente.

Hasta las primeras décadas del siglo xx los hijos seguían patrones de conducta heredados de sus padres, quienes, a su vez, los habían recibido de las generaciones previas. Estas normas cubrían desde temas de comportamiento, como la vestimenta, la actitud en la mesa o la edad de fumar, hasta la crucial formación moral.

Su aplicación no fue inalterable sino adaptada gradualmente a los cambios de la realidad social de una generación a otra. Este proceso educativo fue barrido por ideas y convulsiones sociales que condujeron a la actual situación crítica en muchas familias.

Los niños necesitan y buscan normas, criterios y modelos claros en sus padres. Las fallas de las familias en este campo generan potencialmente trastornos graves de conducta en niños y jóvenes, que pueden llegar, en algunos casos, a actitudes antisociales.



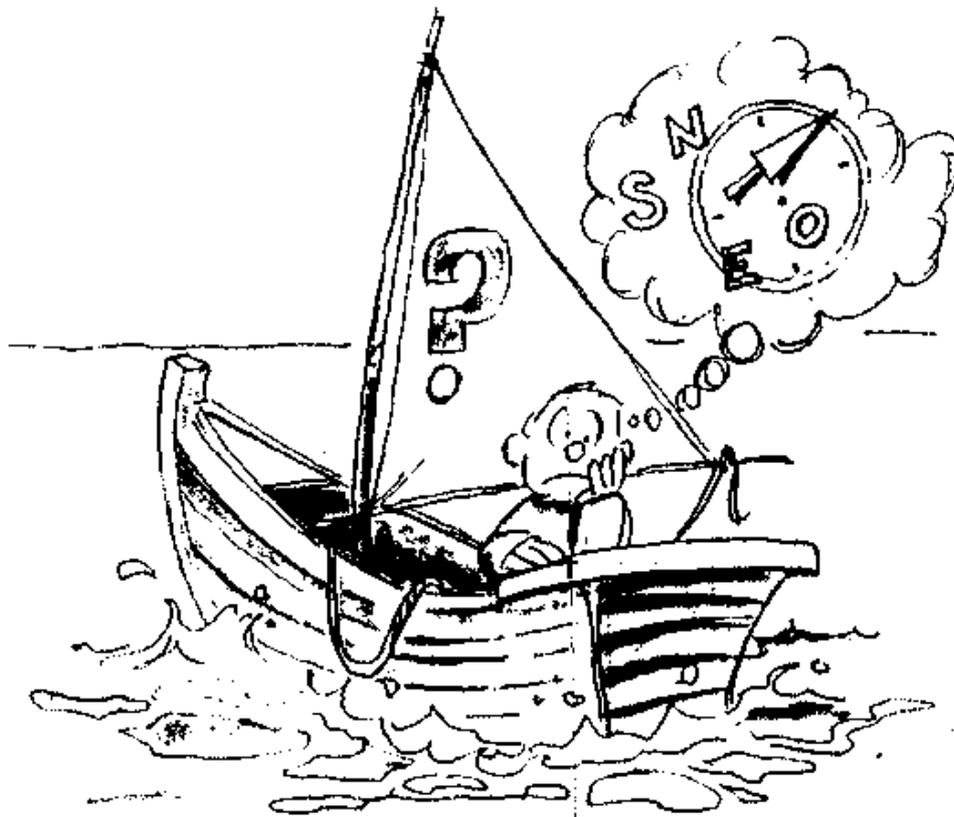
La misión principal de la vida es sacar adelante a la familia. Deben recordar, especialmente los hombres, que sus hijos son el principal negocio a atender. Es imposible ser feliz, si se fracasa en sacar adelante la familia.

El ejercicio de la autoridad en forma asertiva y responsable ayuda decisivamente en la educación de los hijos por sus padres dentro del núcleo familiar.

La autoridad asertiva o afirmativa significa la permanente puesta en práctica de los derechos y obligaciones mutuas entre padres e hijos, de manera equilibrada y flexible.

Si los padres cumplen su obligación de formar a sus hijos, éstos perciben clara y provechosamente los límites de sus derechos y los alcances de sus obligaciones en las diferentes etapas de su formación y crecimiento.

Este equilibrio se logra exclusivamente a través del ejercicio paterno de la autoridad. La ausencia de ella lo convierte en un barco a la deriva. El autoritarismo impone un contraproducente exceso represivo. Pero la autoridad asertiva, o sea. ejercer la autoridad paterna en la forma que más ayudará al

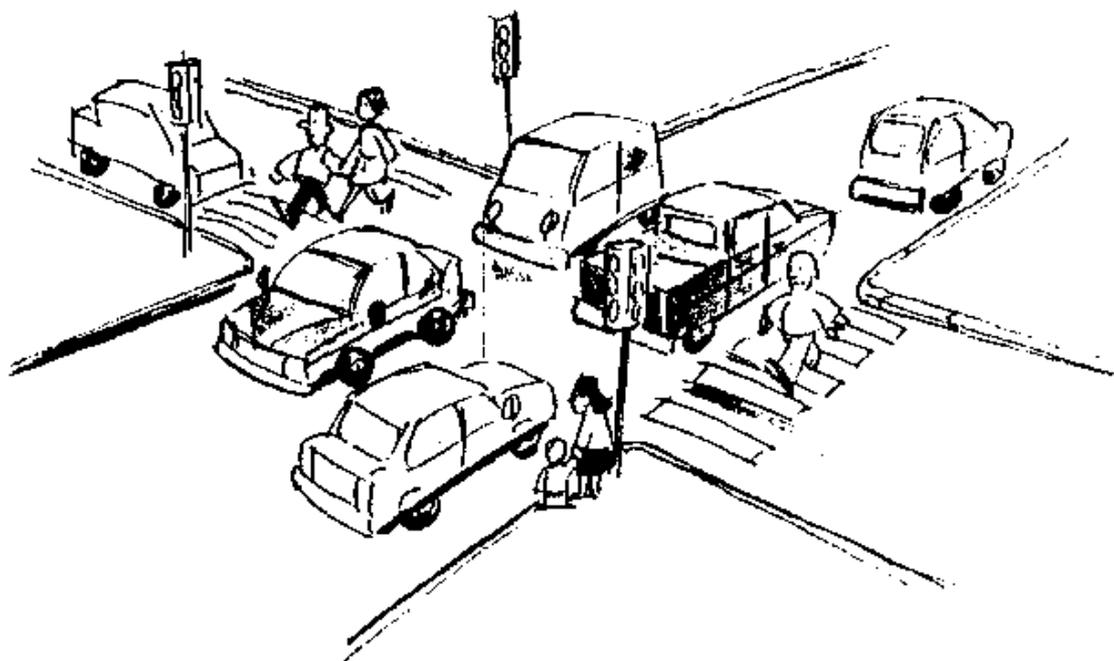


La ausencia de autoridad paterna convierte al niño en un barco a la deriva, ya que no se le transmite un modelo a imitar, ni se le enseña que las conductas inadecuadas deben ser modificadas, mejoradas.

hijo en la formación de su personalidad, no sólo no se opone a la libertad que proclaman los partidarios de la permisividad, sino que la alienta y la fortalece al darle el cimiento sólido de una personalidad desarrollada en el buen camino.

El concepto latino de *auctoritas* significa sostener para crecer. En su sentido propio y riguroso, la autoridad se ejerce cabalmente en función de la libertad. La autoridad favorece que la libertad individual no coarte las libertades colectivas ni las de otros individuos. Ejercida en forma auténtica, es siempre un servicio a la libertad.

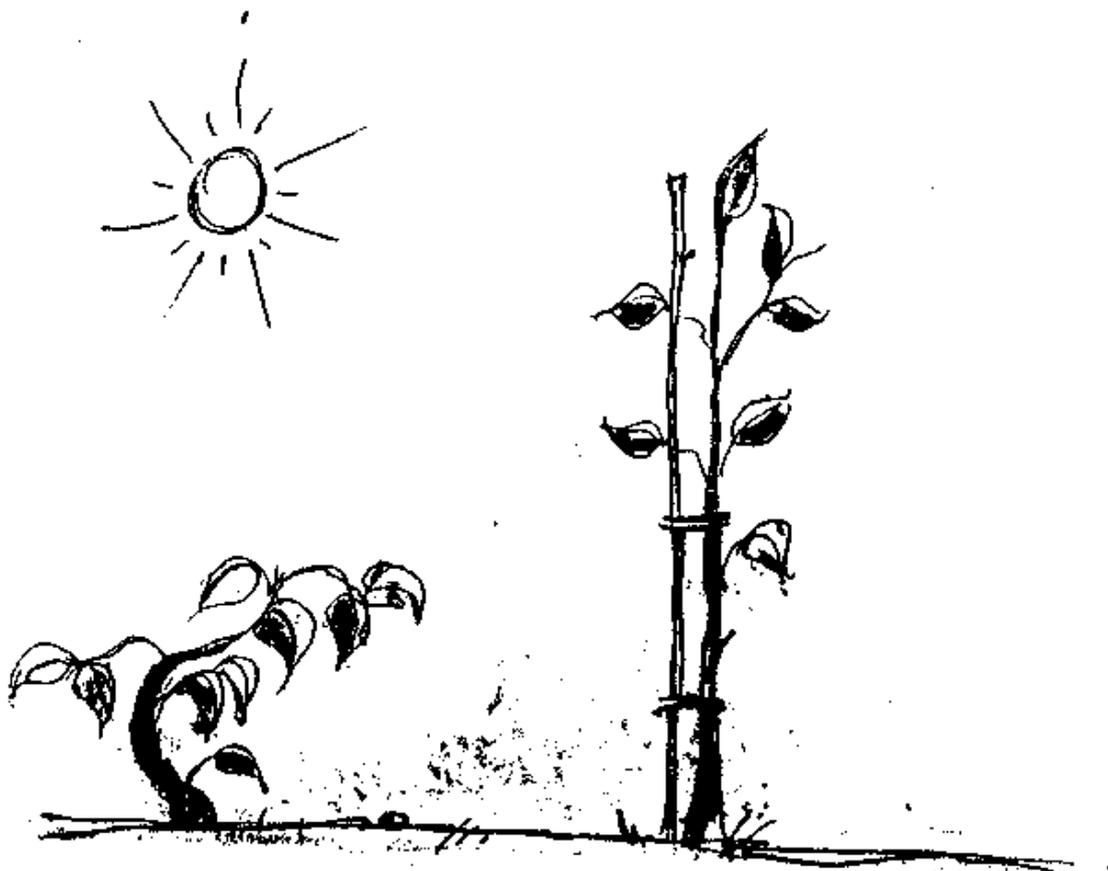
No es un concepto abstracto y aislado. No es abstracto porque se ejerce en el quehacer cotidiano concreto. No es aislado porque sólo puede ejercerse en función de la libertad individual y colectiva.



Mediante una educación que conjuga la ternura con la firmeza, se logra el orden y armonía de la personalidad, estimulando las tendencias de integración social a la vez que desanimando las conductas antisociales.

La tarea de educar es tal vez la principal misión que puede tener una persona. No alcanza con traer un niño al mundo: hay que educarlos y los primeros responsables de ellos, ante Dios y ante la sociedad, son los padres. Esa responsabilidad es indelegable ante nadie, ni en los colegios, ni en el Estado. Por eso, son el apoyo y la esperanza de los hijos mientras les van enseñando a sostenerse por sí mismos, al igual que la vara o "tutor" que se coloca junto a un árbol recién plantado para asegurar que crezca derecho.

Cuando se planta un pequeño árbol, tiende a crecer hacia arriba, buscando la luz e integrándose a su ambiente. Pero en ese proceso de crecimiento necesitará durante cierto tiempo estar atado a esa vara para que el desarrollo en altura sea recto mientras afirma cada vez más sus raíces en la tierra, alcanzando su máxima potencialidad.



*"Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza".
El ejercicio de la autoridad por parte de los padres, es como el "tutor" que ayuda al árbol recién plantado: asegura que crezca derecho.*

Si esto sucede en un nivel de vida elemental como la vegetativa, donde no existe la necesidad de traslado y discernimiento para nutrirse, crecer y reproducirse, la importancia de esa vara o "tutor" es mucho mayor en la persona, que integra en sí misma tanto a la vida vegetativa como a la vida animal e intelectual.

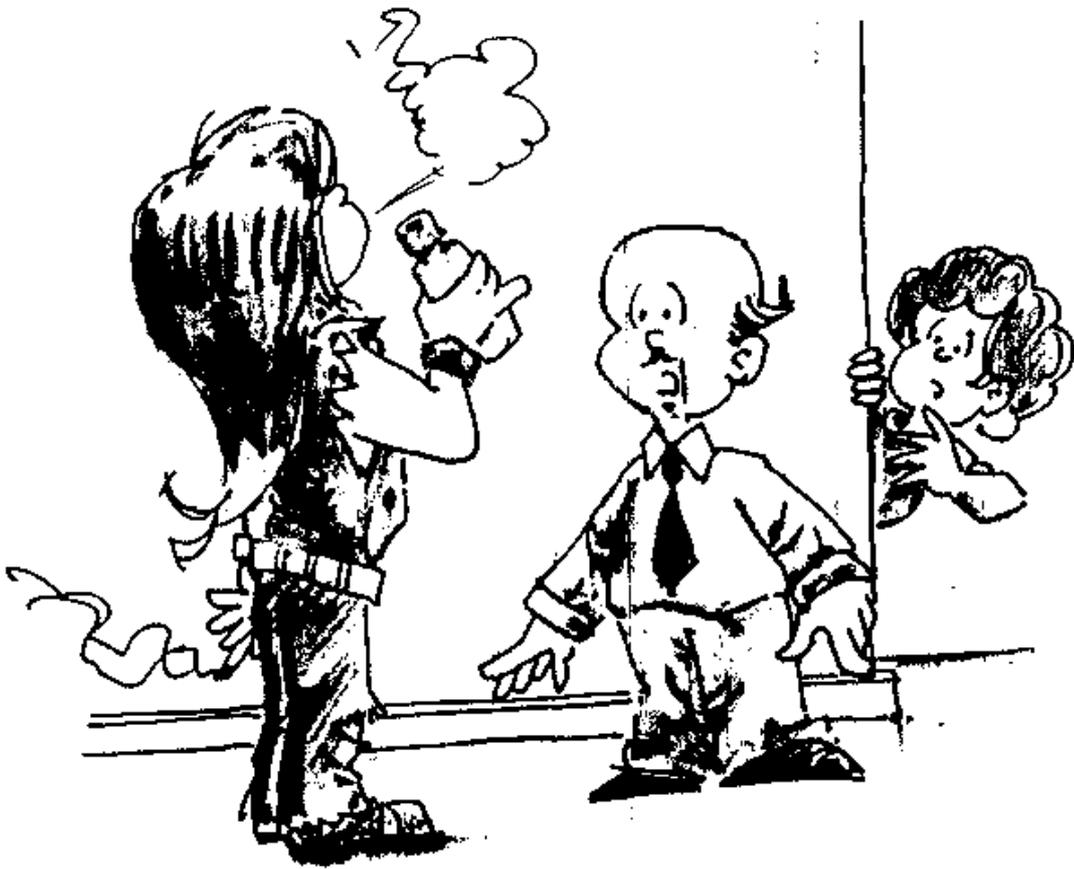
En el caso del ser humano, esa vara de respaldo que guía su crecimiento recto exige características de adaptabilidad, flexibilidad y firmeza.

Ser vara o "tutor" equivale al ejercicio de la autoridad en el caso de los padres, apuntalando para evitar desviaciones o para corregirlas si aparecen. Esta función de autoridad significa sostener para crecer. Enseñar a crecer es lograr que los hijos aprendan a aprovechar las experiencias de los padres de manera favorable y operativa en su propia vida, en un clima de libertad y responsabilidad.

La operatividad significa para los hijos alcanzar una capacidad de elección justa y equilibrada dentro de las posibilidades que enfrentarán al ir creciendo en sus propias vidas. Saber optar, eligiendo el bien para sus vidas, es saber ser libres.

En la interacción que se establece con los hijos, los padres cumplen permanentemente una acción formativa. Dado que ese proceso es continuo, se corre el peligro de que la autoridad se desgaste. Este peligro es más notorio en las madres, que son quienes generalmente pasan más tiempo con los hijos. La forma de evitar ese desgaste es el buen ejercicio de la autoridad.

Una forma práctica de ejercerla es a través de la denominada EP. La EP debe estar presente siempre en el proceso de formación y educación de un hijo. Es un error esperar a que los niños se hayan vuelto ingobernables o hayan fracasado los medios de comunicación con ellos intentados por otras vías. La autoridad está en la naturaleza misma del proceso educativo.



Es un error esperar a que los niños se hayan vuelto ingobernables..., para corregirlos. Hay que actuar ya en su primera infancia.

Esta realidad es dejada de lado, a veces, como consecuencia de un grave error antropológico de partida, al desconocer el desorden innato que todos llevamos dentro, que nos conduce frecuentemente a no hacer lo que queremos hacer y a hacer aquello que no queremos hacer. El desorden que existe en la naturaleza humana facilita que la inteligencia se oscurezca y la voluntad se debilite, impidiendo que la conciencia psicológica logre su fin propuesto.

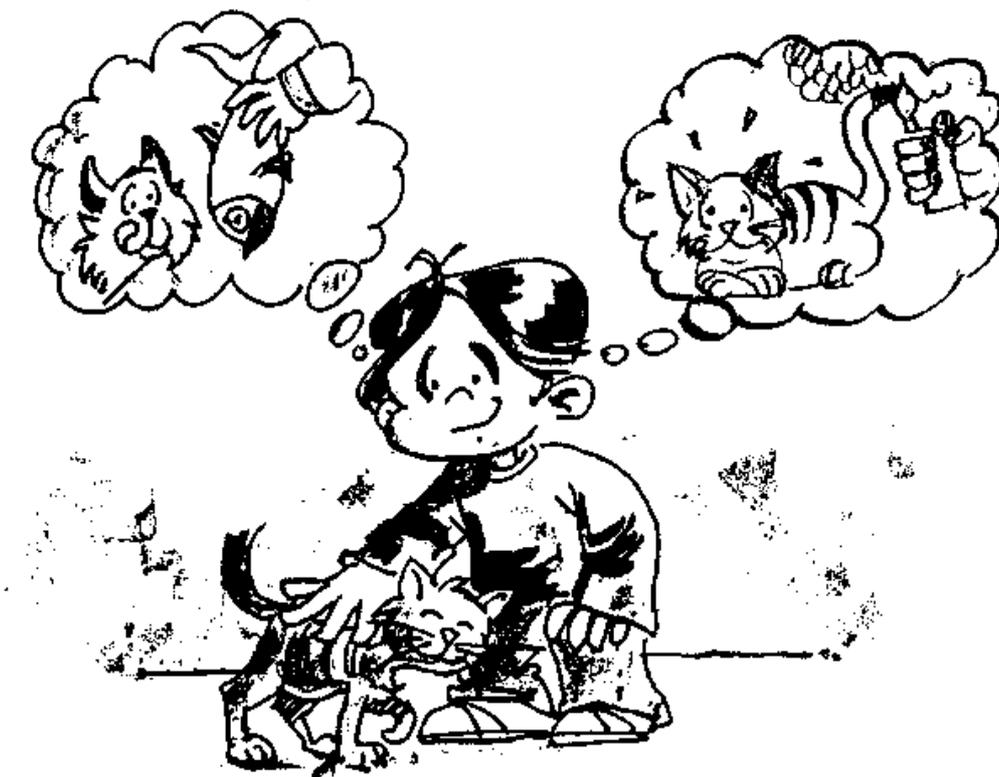
Se nace con este germen de descomposición de tipo antisocial. Esto se percibe especialmente en los niños menores, cuando muestran estallidos de crueldad en sus juegos e intercambios con sus pares (como el caso de otro niño con algún defecto físico) o con sus propios padres.



Ese germen de descomposición antisocial, se percibe especialmente en los niños menores, cuando muestran estallidos de crueldad en sus juegos e intercambios con compañeros (como el caso de otro niño con algún defecto físico) o con sus propios padres.

Estas situaciones se ejemplifican con dos casos reales:

- Luego de enfurecerse con su madre, porque no lo dejaba salir a jugar a la calle debido a que estaba lloviendo, un niño de nueve años tomó una piedra, y la arrojó desde afuera de la casa contra la ventana de la cocina, donde estaba su madre. La pedrada hizo añicos un vidrio, uno de cuyos fragmentos lastimó a la madre. Al percibir lo que había ocurrido, corrió de regreso a la casa, llorando copiosamente y pidiendo perdón casi con desesperación, mientras le repetía a su madre: "¡Te quiero, te quiero!".
- Una noche, siendo bastante tarde, un médico recibió una llamada telefónica desesperada de un padre, pues su hijo amenazaba a la madre con un cuchillo. El panorama que encontró el médico era desolador: cuadros, tapizados y hasta muebles acuchillados. Al menos, no había señales de sangre. El hijo estaba encerrado en su cuarto, sollozando y pidiendo



En todas las personas encontramos la presencia del germen del amor y del odio; de lo bueno y lo malo; de construir y de destruir. Desconocer este desorden innato es un grave error antropológico.

perdón. Aunque minutos antes había acorralado a su madre con el cuchillo al cuello, no dejaba de repetir gritando: "¡Mamá, te quiero, te quiero!".

Este último caso puede ser el de un chico drogadicto o con un trastorno grave de personalidad. Ambos ejemplos reflejan, tal vez en grado extremo, la presencia en las personas del germen del amor y del odio, de lo bueno y de lo malo, de construir y de destruir.

Es, por ejemplo, una constante dentro de las familias con hijos drogadictos la falta de límites por parte de los padres en la formación temprana del niño. Y cuando la familia no logra imponer límites, es muy difícil que la sociedad pueda hacerlo más tarde.

La educación es, en gran medida, un medio para establecer el orden entre las potencias encontradas que existen en la personalidad de un niño. Y será el ejercicio de una educación firme por parte de los padres (así como también de los educadores) lo que encauzará dentro de la persona sus instintos antisociales, llevándolos a ser personas útiles y que se integren en la sociedad armónicamente y de una manera positiva. Este ejercicio adecuado de la autoridad se facilita con la aplicación de la EP.

II

QUÉ ES LA EDUCACIÓN CON PERSONALIDAD

El ejercicio de la EP por parte de los padres significa:

- Hacer valer eficazmente los derechos propios al mismo tiempo que respetar los derechos de los hijos.
- Lograr que los hijos perciban y entiendan el mensaje de sus padres, incluyendo sus deseos, intereses y estados emocionales en el proceso de comunicación.
- Tomar decisiones sobre lo que corresponde hacer con respecto a los hijos y llevarlas a cabo sin cambios de posición que signifiquen una claudicación.

Esto conlleva la responsabilidad de producir el mensaje que más ayude a la educación de un hijo en una situación determinada, transmitirlo en la forma adecuada, o sea, con eficacia, tomar decisiones para asegurar su cumplimiento y asumir las consecuencias de ese cumplimiento.

La formulación vaga de la posición paterna o la marcha atrás en el cumplimiento de una decisión son negativas en el proceso educativo. Si la indicación no es clara, comprensible y directa, el hijo se sentirá menos inducido a cumplirla. Si el padre o la madre anuncian una decisión, pero luego dan marcha atrás, el niño absorberá el mensaje ineficaz de que tiene margen para eludir el cumplimiento, tanto en ese momento como en casos futuros.

Todas las personas se dividen en tres grupos de acuerdo a la respuesta que dan ante una situación que involucre alguna forma de conflicto:

Inseguros 	Agresivos 
No logran hacer valer eficazmente sus derechos, necesidades y afectos. Valen más los derechos de los demás.	Imponen sus derechos sin tener en cuenta los derechos de los demás.
Actitud SUMISA	Actitud DOMINANTE

Entre los dos extremos está la adecuada respuesta de los padres

CON PERSONALIDAD 
Logran hacer valer eficazmente sus derechos, teniendo también en cuenta los derechos de los demás. Dicen lo que piensan. Saben decir que no (ASERTIVO).
ACTITUD FLEXIBLE Y FIRME A LA VEZ

Esta división no es categórica sino dinámica y cambiante. Muchas personas se verán reflejadas en más de uno de esos grupos según sean las situaciones en que padres e hijos interactúan.

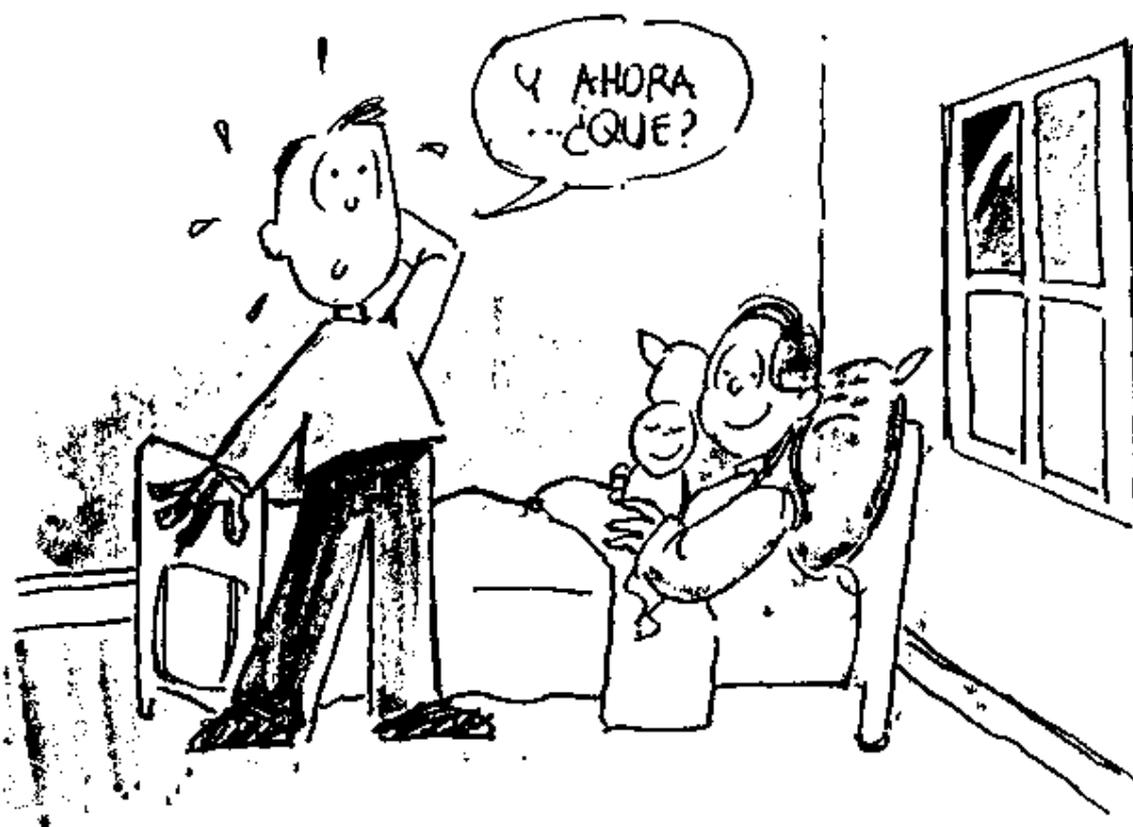
Pero la percepción esquemática de estos tres niveles de respuesta ayudará a los padres a actuar asertivamente en la educación de los hijos mediante el ejercicio adecuado de la autoridad. Una actitud de sumisión insegura o de dominio agresivo constituyen igualmente un mensaje ineficaz en materia de autoridad educativa. Una actitud asertiva, con firmeza equilibrada y con la flexibilidad que cada situación requiera, constituye el adecuado mensaje eficaz.

El concepto de asertividad se aplica en forma permanente en la relación diaria de los padres con los hijos. El diálogo y la comprensión de sus sen

timientos estimulan la mejora en su comportamiento y su integración social, es decir, la actitud en su relación con los demás, dentro y fuera del núcleo familiar. Debe tenerse en cuenta que su función de principales responsables de educación de los hijos implica, en definitiva, la actitud educativa-asertiva.

Por ejemplo:

- Hay visitas en la casa por la noche y su hija de cuatro años, siendo ya tarde, todavía está levantada. Como suele suceder, está cansada e irritable, pero se niega a acostarse. Usted entiende que su hija no se quiera perder el entretenimiento de la visita, pero también comprende que por el bien de ella y el suyo propio la niña debe irse a dormir. ¿Cómo logra que se vaya a la cama?



Nadie nace sabiendo cómo se educa. Es más fácil capacitar para curar enfermedades, enseñar matemáticas o apagar incendios, que para educar hijos. Frecuentemente, las modalidades de una generación no sirven a la siguiente. Hoy, es claramente más difícil que antes.

- Sus dos hijos se molestan continuamente entre sí. Discuten, se tomean mutuamente y llegan a pelearse. Usted ya ha probado separarlos, tener charlas con ellos en reuniones familiares, entender la razón de las peleas, pero los conflictos continúan. El tema ha llegado a hacersele insoportable. ¿Qué se puede hacer?
- La madre tiene un trabajo full *time* y necesita que su hijo adolescente colabore con algunas tareas de la casa. Él se niega e insiste en que odia hacer mandados.
- La madre percibe que los compañeros de su hijo no tienen en sus casas responsabilidades de ese tipo, pero ella termina el día demasiado cansada para hacer todo sola. Ha hablado con su hijo hasta el cansancio, sin embargo, sigue negándose a hacer lo que su madre le pide. ¿Cómo lograr que colabore?



Los padres deben ser los principales educadores de los hijos. Si están ausentes o no saben ejercer ese derecho indelegable, otros, con doctrinas, creencias y valores distintos, ocuparán su lugar.

Ante situaciones de este tipo, los padres deben desarrollar conductas específicas para asegurarse de que sus hijos los escuchen. Existen formas para manejar más positivamente las situaciones conflictivas y hacer entender a los hijos que los padres representan la autoridad. Esto significa que los hijos deben respeto a los padres porque hay entre ambos un vínculo jerárquico y de amor simultáneo.

Para ayudarlos a comprender, se les pueden transmitir mensajes del siguiente estilo:

- "Te quiero demasiado como para dejar que te portes así. Tu problema de comportamiento debe terminar y estoy dispuesto a hacer lo necesario para que te des cuenta de que hablo en serio".



Ante las conductas inapropiadas de los hijos éste es el mensaje que los padres deben transmitir. Así les quedará claro que no es una contradicción quererlos mucho y exigirles.

Hay que tener en cuenta que también se demuestra la autoridad cuando se es capaz de estimular y reforzar positivamente los cambios problemáticos que van manifestando y cuando se tiene la entereza de reconocer los propios errores.

Una dificultad innegable es que es más fácil capacitar a un hombre para curar enfermos, enseñar matemáticas o apagar un incendio que para ser buen padre. Además, no se trata sólo de "ser padre" como si fuera un generalizado título profesional sino de ser padre de Juan o Paula, de Martín o de María, es decir, de niños que poseen características individuales propias y que, por ese motivo, requieren en cada caso un manejo paterno individualizado.



Para la difícil y apasionante tarea de ser padres, hay mucha experiencia recogida, tanto académica como práctica, que ayuda y orienta. Educar es ir por delante, y para ello, hay que hacer el esfuerzo de asistir a cursos y conferencias, además de estudiar.

Como forma de enfrentar estas dificultades creemos de gran utilidad desarrollar tres capacidades claves en el ejercicio de la autoridad:

- **Hablar claro.**
- **Respaldar las palabras con hechos.**
- **Establecer reglas de juego.**

Estos tres planos de comunicación constituyen la base de la EP a ser aplicada de acuerdo a como se vaya desarrollando la formación de cada niño. Educar es asegurarse que el hijo crezca rectamente. La rectitud supone existencia de una disciplina en la persona. En los años formativos de cada persona esa disciplina debe ser establecida por los padres, en grado mayor o menor así sean mayores o menores las desviaciones que se produzcan en el crecimiento recto.

La EP, aplicada en uno o más de los tres planos de comunicación, sobre la base combinada de amor y autoridad, es fundamental para la correcta formación de la personalidad.

El ser humano es al nacer el animal más incompleto, más inacabado, más frágil e indefenso. A diferencia de un ternero, que se puede separar de la vaca al día siguiente de haber nacido y con el solo requerimiento de poder alimentarse bien, para el hombre es nefasto aislarlo de sus progenitores, así sea al día siguiente de su nacimiento, al mes o al año, a los seis o a los doce años.

Esta insuficiencia, este inacabamiento del ser humano, le impone dependencia de los demás para desarrollarse, crecer y cultivarse rectamente. Necesitará durante la primera parte de su vida el apoyo afectivo y la guía disciplinada del núcleo social básico, que es su familia, para poder funcionar con plenitud tanto en esa esfera como en el entorno más amplio de toda la sociedad.

El alcance de este objetivo le permitirá lograr su condición de sujeto social, radicalmente orientado a los demás, abierto a los demás e interconectado con los demás, pero sin perder su individualidad que lo hace único e irrepetible.

La aplicación de la EP, o sea, el nivel necesario de disciplina dentro de la educación asertiva del hijo en el entorno familiar, reconoce la naturaleza misma de la persona: su orden y desorden, su individualidad y sociabilidad.

El ejercicio adecuado de la autoridad, sin excederse ni quedarse corto, requiere un equilibrio difícil de lograr. En ocasiones, puede sentirse incapaz de ejercer la autoridad en el nivel exacto demandado por la situación que enfrenta su hijo, por obstáculos centrados en el exceso de fuerza o de sumisión, o en no saber cómo cambiar para percibir y atender mejor los derechos de sus hijos.

Cuando un padre asume o se hace cargo de una situación conflictiva con un hijo, puede responder en forma demasiado directa o demasiado fuerte. Muchos sienten que han fracasado si tienen que imponer sus decisiones por la fuerza para lograr que sus hijos les hagan caso.

Otros han sido instruidos por educadores que les aseguran que para lograr una buena salud mental en los hijos deben evitar todo tipo de actitudes "inflexibles" o "autoritarias" y encontrar siempre alternativamente una aproximación psicológica sin que importe la gravedad de las conductas.

La búsqueda de la aproximación psicológica como, por ejemplo, hablar con ellos sobre los motivos de su mala conducta, es correcta, pero incompleta, como una sola cara de una moneda, si no va acompañada de un mensaje claro y preciso de lo que los padres esperan de los niños y cuáles son los medios para corregirlos.

Otro obstáculo que suelen encontrar para manejarse adecuadamente en situaciones problemáticas, es que frecuentemente repiten sobre sus hijos modelos de disciplina que les fueron enseñados a ellos, pero que pueden no ser eficaces para una generación posterior. Es común observar que los chicos de hoy se comportan de maneras diferentes a como lo hacían sus padres a su misma edad. Esto induce a los padres a manifestar su preocupación diciendo o pensando que "yo nunca hubiera actuado como lo hace mi hijo" o "mi hijo dice cosas que yo jamás hubiera pensado".

Esto es real; sin embargo, apoltronarse en esta actitud equivale a declararse derrotado en un esfuerzo que recién empieza. Es verdad que educar hoy

en día es más difícil que antes porque, entre otras razones, el núcleo familiar está más amenazado, intimidado y extorsionado.

Pero a su vez, como contrapartida, los canales de comunicación están más abiertos. Sólo es necesario saberlos usar para que el agua corra más clara y cristalina.

Los impedimentos suelen conducir a un padre a la conclusión frustrante de que nada puede hacer para mejorar el comportamiento inadecuado de sus hijos. Lo que le hace falta es disponer de las herramientas necesarias y de la confianza en sí mismo para manejar cada situación con firmeza y flexibilidad, es decir, asertivamente.

III

UN CAMINO EN TRES ETAPAS

La EP es un camino en tres etapas. Los padres que lo transiten en el trato cotidiano con sus hijos encontrarán que es un sistema útil para corregir problemas de conducta de niños menores. Este libro explica en forma ordenada y con ejemplos de la vida real lo que los padres deben hacer, así como lo que deben evitar, para lograr que los hijos los escuchen, acepten su mensaje y lo cumplan.

La EP se logra mediante la aplicación de tres normas básicas y progresivas de acción. La primera, es la adecuada comunicación con sus hijos. La segunda, es no quedarse en palabras, sino respaldarlas con hechos cada vez que sea necesario. Y la última, es fijar clara y firmemente las reglas del juego, para que cada hijo, difícil de corregir y orientar, sepa siempre a qué atenerse y cuál será la consecuencia si persiste en su mala conducta.

Cada uno de estos temas requiere técnicas sencillas y otras acciones cuya aplicación aumentará la utilidad de un plan de EP para solucionar las conductas inadecuadas de los niños, consolidando la formación de su personalidad.

En capítulos siguientes explicaremos en forma detallada lo que un padre necesita hacer en cada uno de los tres campos de acción, que son complementarios y pueden resumirse de la siguiente manera:

- 1) Hablar claro: Significa la forma más conveniente de expresarse para asegurarse que sus hijos lo escuchen. La comunicación asertiva requiere de los padres hablar en forma adecuada, utilizar algunas simples técnicas no verbales para reforzar las palabras, saber cómo manejar las discusiones

y la frecuente actitud argumentativa de los niños y reconocer las buenas conductas.

2)Respaldo las palabras con hechos: Para todos los niños, los hechos son más elocuentes que las palabras; porque les demuestran claramente y sin posibilidad alguna de duda que usted no se limita a hablar sino que también ejecuta las acciones correctivas cuando es necesario. Estas acciones deben ser planificadas previamente por los padres, para estar listos a responder con hechos; hablándoles asertivamente a sus hijos, éstos no escuchan ni obedecen.

3)Establecer reglas de juego: Cubre la respuesta sistematizada de los padres a la conducta inadecuada de los hijos cuando la comunicación asertiva y el respaldo de palabras con hechos no han sido suficientes. El establecimiento anticipado de las reglas del juego les informa a los niños, claramente y de antemano, que tal conducta impropia específica provocará inevitablemente tal respuesta específica de los padres.

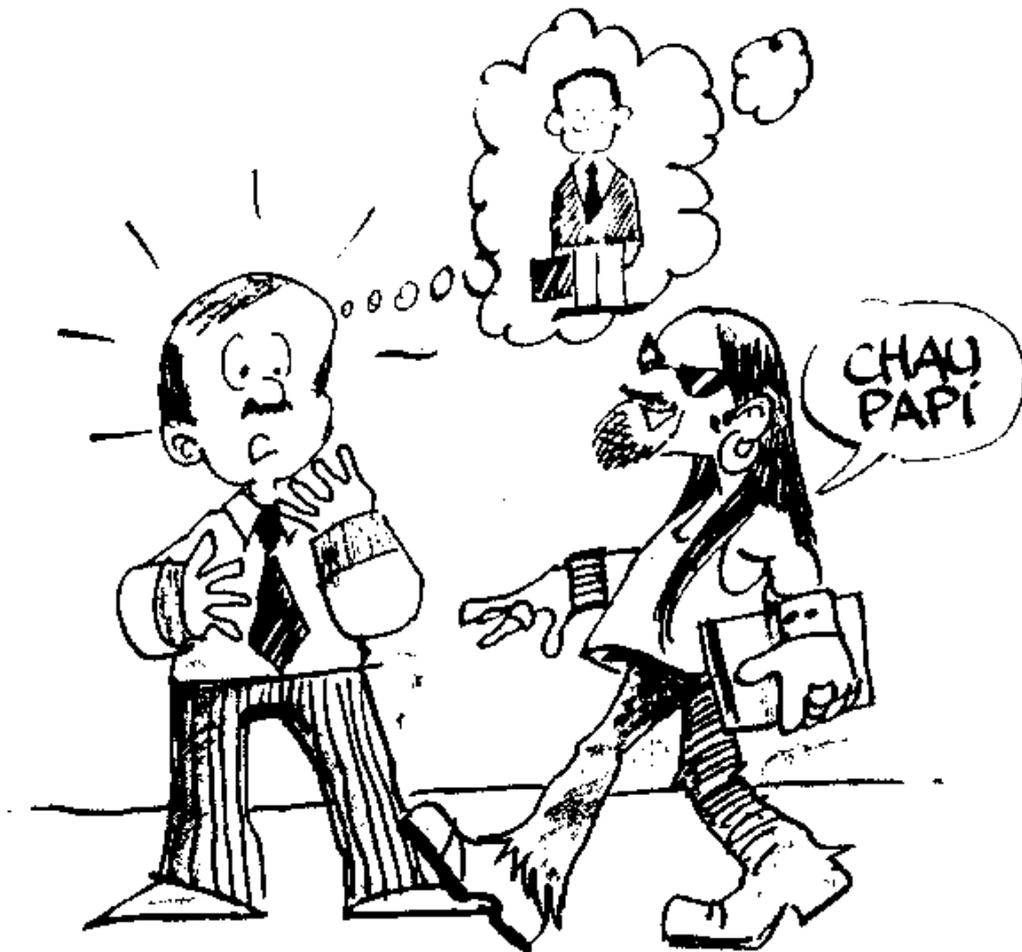


Frente a las diversas actitudes y problemas que plantean sus hijos, usted tiene a su disposición técnicas sencillas que lo pueden orientar adecuadamente, haciendo más eficaz la tarea de su educación.

Antes de entrar en la explicación detallada de cómo poner en práctica estos tres aspectos básicos de la EP, es importante advertir sobre sus alcances y sus limitaciones.

El plan que aquí se detalla fue diseñado para todos aquellos padres que quieren y necesitan desarrollar mejores conductas en sus hijos. Se trata de influir más positivamente en su comportamiento antes de que sea tarde.

Los tres principios en que se basa el plan de la EP -hablar claro, respaldar las palabras con hechos y establecer reglas de juego- constituyen un



pro

Por las características de la sociedad actual, los hijos están expuestos a influencias externas a la familia que les plantean modelos y patrones de conducta ajenos a los que tienen sus padres. Esto hace más dificultosa la tarea educativa de los padres, pero también plantea escollos a los propios hijos para poder crecer. Hoy en día, por ejemplo, es más difícil madurar como adolescente, que hace 20 años.

grama de acción integrado y global que, para su mejor penetración exitosa, conviene ejecutar en tres etapas que deben ser seguidas en ese mismo orden. Esta aplicación ordenada aumentará su electo didáctico.

Las acciones descritas pueden ser utilizadas en forma aislada en alguna intervención paterna por una situación puntual. Se dan casos en que los padres se manejan bien dentro de uno de estos tres principios que, por modalidad o características propias y de sus hijos, utilizan con más frecuencia.

Por ejemplo, una madre de cuatro hijos estaba con la menor, una niña de tres años, que se negaba a comer lo que había pedido en un restaurante de



Lograr cambios de conductas y hábitos no es un proceso fácil ni repentino. Los padres deben tener en cuenta que su propia capacidad de persuasión y afecto es el arma más efectiva para obtenerlos. Algunas actitudes paternas revelan que se han declarado vencidos demasiado pronto.

fast-food. En determinado momento la madre pasó un brazo sobre los hombros de la niña y hablándole suavemente, comenzó a darle la comida que la niña rehusaba hasta ese momento aceptar. Alentada por la actitud materna, comenzó a comer sin chistar. Esta misma madre, sin embargo, frecuentemente se equivoca al tratar a gritos a sus hijos cuando éstos la sacan de sus casillas.

Esta acción fue adecuada y acorde con un plan de EP. Pero comete un error cuando no sigue igual camino en el trato continuo con los hijos, es decir, cuando no aplica en forma ordenada y continua las etapas de la EP.

Lograr cambios de conductas y hábitos no es un proceso fácil ni repentino. Incluye factores múltiples que a su vez se combinan de diferentes maneras. El objetivo de este material no es imponer a los padres normas rígidas e infalibles sino aportarles puntos de referencia y apoyo en la difícil tarea de educar a los hijos. Los padres deben tener en cuenta, al utilizar las técnicas sugeridas, que su propia capacidad de persuasión es el arma más efectiva para alcanzar el nivel necesario de comunicación con sus hijos.

El plan de EP fue escrito para padres con hijos menores que no registren alteraciones graves de conducta hasta su ingreso a la adolescencia. A partir del período adolescente, si bien el plan seguirá siendo muy importante, la autoridad de los padres será el resultado del prestigio que hayan sabido conquistar ante sus hijos.

En los casos de niños con problemas graves de conducta, la EP también puede ayudar, pero jamás debe sustituir la atención profesional o de los grupos especializados de orientación y apoyo. Las conductas graves son las que no se logran modificar con la aplicación del sentido común y de las sugerencias contenidas en este libro o en otros manuales prácticos para el asesoramiento tanto de los padres como de los demás educadores de niños.

IV LO QUE NO DEBE HACER

Antes de que usted pueda empezar a manejarse mejor para encauzar la conducta inadecuada de sus hijos, es conveniente evaluar la forma en que responde habitualmente cuando éstos no lo escuchan o lo sacan de las casillas, empujándolo a una sensación de frustración e impotencia.

La mayoría de los padres no se da cuenta de ineficaces que son a veces sus reacciones ante un comportamiento indeseable de sus hijos. Con frecuencia no perciben que su manera de responder estimula a los hijos a mantener y hasta acentuar una conducta inconveniente.

Dichas respuestas ineficaces de los padres se agrupan en dos categorías:

1)Inseguras.

2)Hostiles o agresivas.

Si usted es como la mayoría de los padres, con seguridad reconocerá algunas de las respuestas que señalamos en los ejemplos que encontrará en este capítulo.

1) RESPUESTAS INSEGURAS: Las respuestas inseguras fracasan porque los padres no les establecen claramente a sus hijos lo que esperan de ellos y, si lo hacen, no están preparados o dispuestos a respaldar sus palabras con hechos.

Una respuesta es insegura cuando no le transmite al niño en forma precisa, fácilmente comprensible y firme lo que se espera que haga.

Cuando los padres responden de esta manera, les están abriendo la puerta para que ignoren sus palabras y hasta se aprovechen de ellos, porque les comunican, aun sin darse cuenta, que no están hablando en serio o que carecen de la fortaleza requerida para corregirlos.

Los ejemplos que siguen de respuestas paternas típicamente no asertivas frente a la conducta indeseada de los hijos, muestran la razón por la cual este tipo de respuestas no funciona.

- *Afirmación inefectiva*

Madre: "Te pedí que ordenaras tu cuarto, pero aún no lo haces".

El niño sigue sin cumplir el pedido de su madre, ante lo cual ésta repite frustrada: "No me haces caso".



Las indicaciones en forma de pregunta, no sólo no transmiten claramente lo que se espera de los hijos, sino que además manifiestan falta de convicción, debilidad o inseguridad por parte de quien las hace.

Este tipo de respuestas, si bien evidencian que muchos padres sienten que es útil hacerle ver al hijo que no se está portando adecuadamente, suponen también que los niños no son conscientes de que están actuando mal y que, si lo fueran, cesarían en su conducta inconveniente.

En realidad, la mayoría de los hijos son plenamente conscientes de que están haciendo algo inadecuado. Decirles solamente lo que están haciendo mal constituye un mensaje incompleto, porque no transmite en forma clara y definida lo que usted realmente, quiere que hagan y cuando deben hacerlo.

El pedido materno de que el niño ordene su cuarto seguido solo por quejas porque no le hace caso, diluye la instrucción y le quita fuerza, dejando margen para que el hijo la ignore.

La respuesta indefinida de la madre convierte en ineficaz la comprobación insegura de la desobediencia del hijo.



La simple comprobación de una conducta inadecuada del niño, lleva con frecuencia a que los padres, desconcertados, pretendan averiguar los motivos del comportamiento impropio. Esto no hace más que debilitar su posición, puesto que el pequeño no sabe o no quiere manifestar por qué actúa de ese modo. Si se persevera en esta actitud, en vez de educar se pasa a negociar de igual a igual, lo que es inadmisibile.

• **Preguntas (frecuentemente siguen a ejemplos como el anterior)**

Después de limitarse a una constatación pasiva de la conducta inadecuada del niño, muchas veces los padres, cansados o desconcertados, agravan el carácter inasertivo de su respuesta:

"¿Por qué te portas mal conmigo?" o "¿Por qué no me haces caso?".

El pedido paterno no funciona porque raramente el hijo puede o quiere explicarle el motivo de su comportamiento impropio, o la razón por la cual no le hace caso.

Ante preguntas de este tipo, muchos pequeños se limitarán a encogerse de hombros, indicando que no saben por qué se portan mal o no hacen caso.



La mayoría de los padres piensa, equivocadamente, que si pueden determinar la causa de la conducta impropia de sus hijos, recibiendo una explicación "coherente", los estarán induciendo a reconocer sus errores y a dejar de cometerlos. La inmadurez psicobiológica lo inhabilita para ello.

La mayoría de los padres piensa que si pueden determinar la causa de la conducta impropia de sus hijos, recibiendo de ellos una explicación, los estarán induciendo a reconocer sus errores y dejar de cometerlos.

Si bien este principio tiene una base razonable, en la práctica las cosas son más complicadas. Los niños pequeños generalmente no saben o no pueden explicar por qué se están portando de determinada manera. Las respuestas inseguras de sus padres en forma de pregunta, ciertamente no los ayudarán a comprender o percibir el motivo de su error.

Otro ejemplo de este tipo:

Niño (al salir de su casa hacia la de un amigo vecino, sin terminar los deberes del colegio): "Hasta luego, mamá".

Madre (exasperada): "¿Cuántas veces tengo que decirte que termines los deberes?".

La pregunta de la madre es insegura porque sólo transmite el disgusto materno sin expresar autoridad o guía. Obviamente ella no espera que su hijo le conteste "necesito que me lo digas nueve veces", sino que sólo está expresando debilidad a través de su frustración. La reacción asertiva de la madre debió ser: prohibirle salir hasta que terminara los deberes.

Una situación similar se da en este diálogo:

Niño (después de romper una ventana de un pelotazo): "Papá, se rompió el vidrio".

Padre (enojado): "¿Te das cuenta lo que cuesta un vidrio nuevo?".

Es claro que el padre no espera que su hijo le informe el precio del arreglo de la ventana, pero su reacción insegura a través de la pregunta no llega a transmitirle el verdadero mensaje: que un descuido irresponsable en su comportamiento le está causando un perjuicio económico a la familia.

Las preguntas inseguras reflejan el hecho de que los niños saben cómo sacar de sus casillas a los padres cuando éstos se muestran incapaces de actuar con firmeza.

• **Ruego**

Madre: "Anda a acostarte".

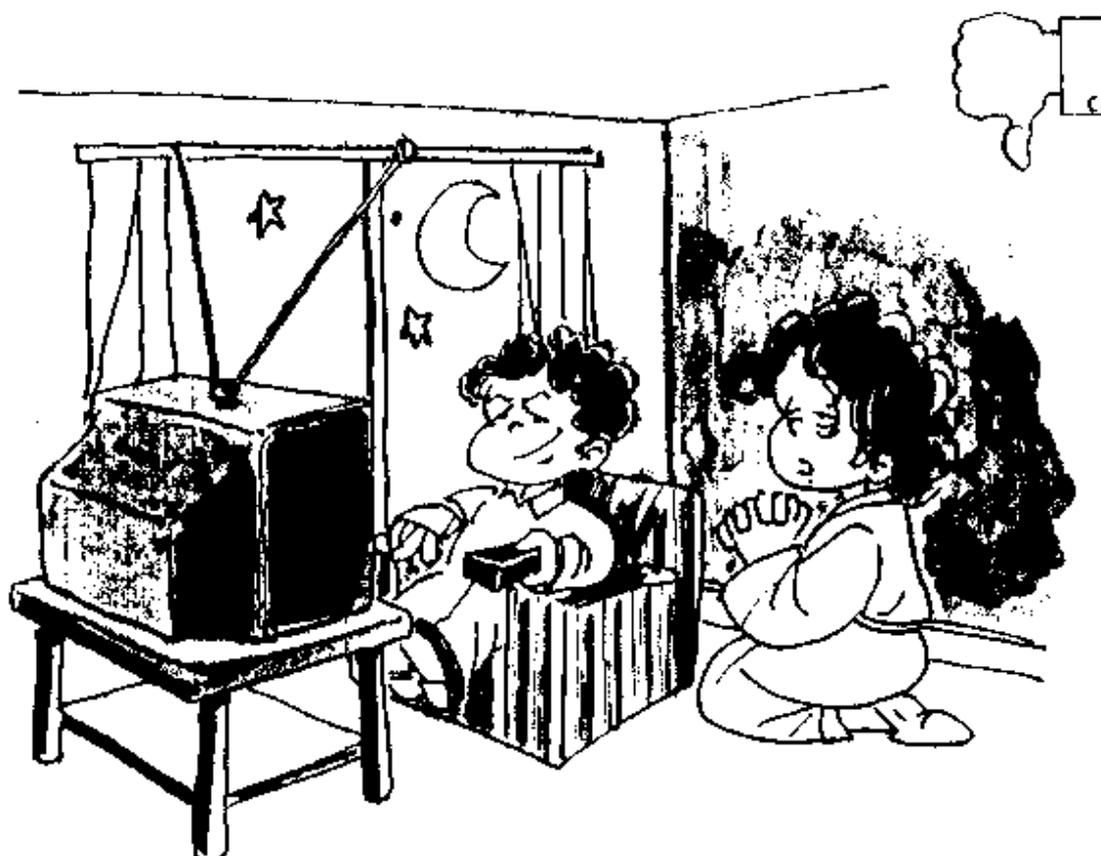
Hijo: "No tengo sueño".

Madre: "Es tarde y yo estoy cansada. Por favor, te vas a acostar".

Hijo: "Pero no estoy cansado".

Madre: "Pero yo sí. Por favor anda a dormir".

Cuando los padres ruegan, le están pidiendo a sus hijos que les tengan compasión. Esto no suele ser razón suficiente para que deje de comportarse en forma impropia, porque no comprenden la magnitud del cansancio de un adulto, que es diferente al de ellos. Peor aún, el ruego para que sea comprensivo y se apiade del adulto, le transmite una imagen paterna de fragilidad y debilidad que induce a la desobediencia,



El ruego al niño, pidiéndole que sea comprensivo y se apiade del adulto, transmite una imagen paterna de fragilidad y debilidad, que induce a la desobediencia y a la desvalorización. Se pierde así prestigio, autoridad y no se les presenta un modelo atrayente para ser imitado.

• *Ignorar la desobediencia*

Igualmente inseguro es darle al hijo una orden específica para que se comporte correctamente y después hacerse el desentendido si no obedece. Cuando un padre da una orden y el hijo no la cumple, es indispensable tomar medidas para que sea obedecida. Lo contrario es como decirle: "tengo que darte esta orden, pero si no me haces caso, no te preocupes porque no te pasará nada".

Por ejemplo:

Madre: "Cecilia, dejaste todo mojado el piso del baño. Anda a secarlo".

Cecilia (recostada en un sofá, leyendo una revista): "Sí, mamá, ya voy".

Madre (varios minutos después): "¡Cecilia, te dije que dejaras esa revista y fueras a secar el baño!".

Cecilia: "¡Ya voy, ya voy, déjame terminar de leer!".



Dar una orden sin verificar que se cumpla, es como decirle al niño: "Tengo que darte esta orden..., pero si no me haces caso, no te preocupes porque no te pasará nada". Proceder así es minar la educación en sus cimientos.

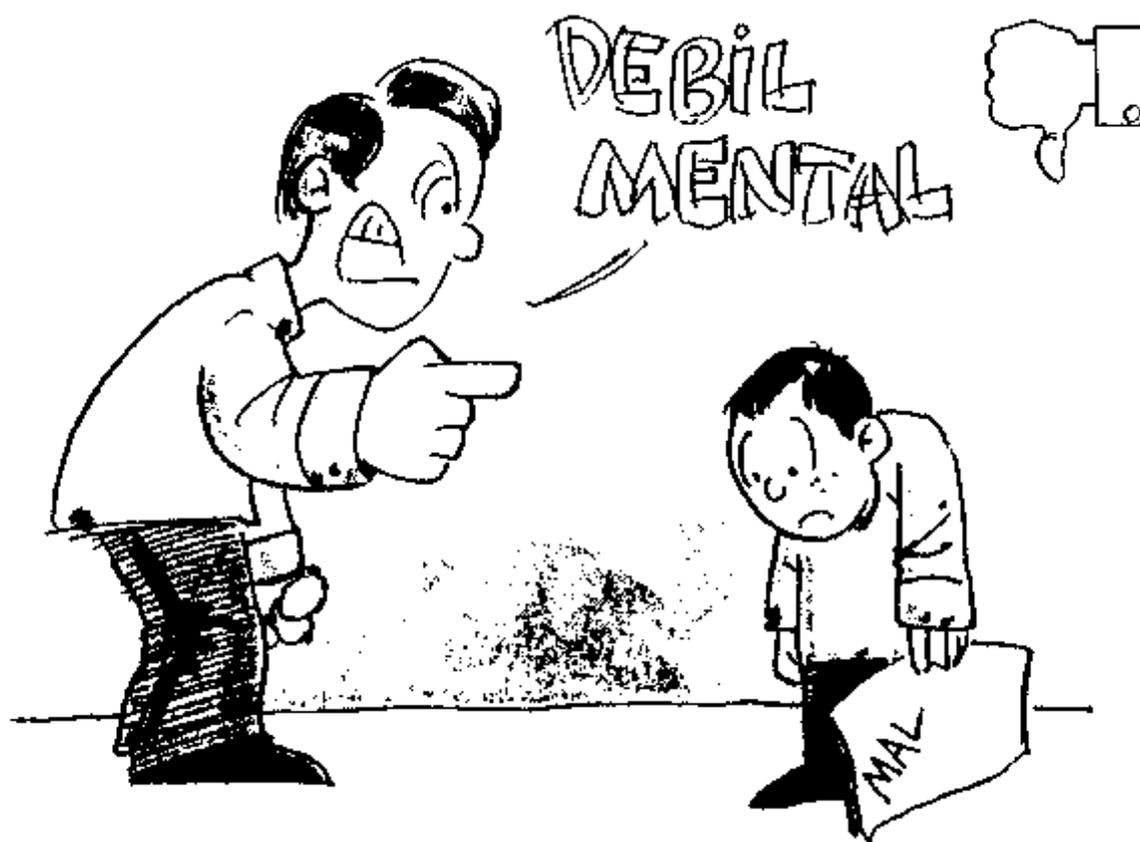
Pasa más tiempo y Cecilia sigue en el sofá leyendo. La madre la ve desde la cocina, pero, vencida, hace como que no se da cuenta de la desobediencia y sigue con su trabajo.

Cuando usted intenta disciplinar a sus hijos y después hace la vista gorda, les está enseñando a que no lo escuchen ni le hagan caso. Si da una orden, asegúrese de que se cumpla. De lo contrario, debilita su autoridad y reduce la utilidad de su función educativa.

Algunos padres se sienten incapaces de poner orden en la conducta de sus hijos o fueron derrotados en previos intentos de hacerlo, por lo cual optan por ignorar lo que deben corregir.

Por ejemplo:

Una señora visita a una amiga cuyo hijo de doce años ha puesto el aparato de música en su cuarto con un volumen ensordecedor.



Las formas verbales que disminuyen a los hijos, transmiten una hostilidad o agresión por parte de los padres, que representan una mezcla equivocada de autoritarismo y exasperación. Actitudes como éstas pueden llevar inicialmente a la sumisión y luego a la rebeldía.

Amiga: "¿Cómo aguantas ese ruido?".

Madre: "¿Y qué voy a hacer? Le he pedido a Agustín hasta el cansancio que ponga la música baja y nunca me hace caso. Es como si le hablara a la pared y me ha ganado por cansancio".

Los ejemplos precedentes, que constituyen apenas algunas de las muchas situaciones similares que se presentan en la relación cotidiana entre padres e hijos, muestran respuestas paternas inseguras que van desde frases indirectas y poco claras hasta pasar por alto el comportamiento inconveniente. Estas actitudes de los padres reflejan ignorancia de cómo expresar



Ante las amenazas sin contenido, la mayoría de los niños aprenden a una edad temprana que no deben tomarlas en serio, ya que son el arma de los padres débiles, sin recursos y como tomados por sorpresa. Una idea primordial es que nada de los niños debe sorprendernos. Educar es ir por delante.

una orden precisa, debilidad en asegurar su cumplimiento y, finalmente, darse por vencidos. Las tres líneas mencionadas de actitud paterna perjudican a los hijos.

2) RESPUESTAS HOSTILES O AGRESIVAS

La hostilidad o la agresión constituyen el segundo tipo de respuestas estériles. Representan una mezcla equivocada de autoritarismo y exasperación de los padres para lograr que sus hijos se comporten en forma adecuada.

Es una forma improductiva y hasta peligrosa de actuar porque no logra que un hijo entienda las razones por las cuales debe portarse bien en su propio beneficio e ignora, además, las necesidades y sentimientos de los niños. La respuesta hostil o agresiva aleja al hijo porque lo hace sentirse rechazado por su padre.



Cuando más le grite a su hijo, más transmitirá su pérdida de control y debilidad, haciendo que su mensaje carezca de autoridad. Los niños, con una capacidad intuitiva extraordinaria, captan el descontrol; esto los incita a ponerse en una lucha de poderes que obstaculiza el normal proceso educativo.

Siguen algunos ejemplos de respuestas hostiles en que los padres suelen caer con frecuencia.

- **Formas de disminuirlos:**

"Me vuelves loca". "Me enfermas". "Eres un desastre". "Sinvergüenza irresponsable".

- **Amenazas *sin* contenido:**

"Ya te la vas a ligar".

"Me las vas a pagar todas juntas".



Normalmente, la agresión física puede ser una explosión paterna no meditada, con un efecto negativo sobre la educación del niño, que lo hace sentirse rechazado. Este distanciamiento obstaculiza una buena comunicación, basada en el afecto, que da pie a las llamadas "palizas bien dadas".

Estas amenazas muchas veces se producen después de frases paternas como "si sigues portándote mal te voy a ..." o "si vuelves a pegarle a tu hermano te voy a...". Estas frases implican ignorar la falta original, actitud no asertiva agravada por la amenaza poco realista de una forma indefinida e imprecisa de castigo.

Las amenazas pueden asumir formas diversas, pero hemos encontrado que la mayoría de los niños aprenden a una edad temprana *que* frases tales como: "si vuelves a hacer eso, te voy a..." no suelen ser tomadas en serio por los padres que las formulan, quienes, en realidad, terminan por no cumplir el castigo prometido. Los niños aprenden a no darle importancia a mensajes de este tipo y siguen portándose como les parece.

Las respuestas hostiles o agresivas suelen generar sentimientos negativos entre usted y sus hijos, por lo cual es importante evitarlas. Cuanto más le grite a su hijo, más inefectivo será. Los gritos le informan claramente que usted ha perdido el control de sí mismo y de la situación y que él, en cambio, ha ganado terreno.



El castigo debe tener un comienzo y un final. Cuando es excesivo, es frecuente que los padres den marcha atrás, pasando así el mensaje de que se les puede tomar para la broma por su propia incoherencia.

• *Penitencias excesivas*

Frecuentemente, a los padres se les va la mano al castigar a sus hijos. Cuando se dan cuenta de que la penitencia es excesivamente severa, muchas veces tienen que dar marcha atrás, lo cual también le da al niño un mensaje de debilidad e inconsistencia paterna.

La penitencia consiste siempre en quitarle al niño algo que le duela perder o imponerle hacer algo que lo contraría. La penitencia pensada de antemano y con tranquilidad por los padres y de volumen acorde a la conducta impropia que se busca corregir, es generalmente útil. Pero muchas veces es un desahogo en un momento de enojo o frustración, en vez de una medida correctiva bien planificada.

Por ejemplo:

Martín, de doce años, tenía orden de volver a su casa a las 8 de la noche, pero llegó de la casa de su amigo a las 11, cuando sus padres ya habían



Quando en la comunicación los padres transmiten sus estados interiores, están sepultando su propia imagen, lo que incita a la rebeldía y a la desobediencia.

terminado de cenar. Su padre, enfurecido, le gritó que era "un vago desconsiderado" y que, excepto para ir al colegio, no saldría de la casa durante un mes.

A la semana, la madre le levantó la penitencia y le comentó a una amiga: "¡No lo aguantaba mas dentro de casa, todo el tiempo molestando y diciendo que estaba aburrido y que no sabía qué hacer! Su padre tampoco podía más".

El resultado neto de esta penitencia excesiva, impuesta en un momento de enojo paterno, en forma desordenada e impulsiva, fue que Martín llegó a la conclusión de que los castigos que le imponían sus padres no eran en serio y que no tenía por qué preocuparse en el futuro.

- *Castigos físicos*

Los tirones de pelo, pellizcones, empujones o golpes son casi siempre resultado de una explosión paterna impensada, con efecto negativo sobre la educación del niño.

Éstos perciben claramente que los gritos fuertes, las penitencias de extrema severidad que después no se cumplen en su totalidad y los castigos físicos, indican que un padre no puede lograr el comportamiento adecuado del hijo o que no es capaz de mantenerse firme en la demarcación de límites.

Suele ocurrir que un padre que ha sido inasertivo, sumiso y permisivo con sus hijos explote un día y descargue su frustración con cualquiera de las muchas formas de agresión física. Lo que tiene un efecto aún peor, ya que desconcierta al hijo por la oscilación de su actitud entre extremos igualmente inconvenientes.

Es importante aclarar que una paliza bien dada, que fue preavisada como eventual castigo a una falta de comportamiento y que no responde a la explosión descontrolada de un padre sino a un calculado esfuerzo correctivo, suele ser altamente eficaz.

Pero como regla general, no conviene llegar a la agresión física.

V COMUNICACIÓN EFECTIVA

Las reacciones y respuestas inseguras en que suelen caer los padres, que describimos en el capítulo anterior, levantan una valla perjudicial entre ellos y sus hijos, dificultando el mutuo entendimiento familiar y reduciendo las probabilidades de que sus esfuerzos educativos los ayuden realmente en la formación de una buena personalidad.

Le explicaremos ahora la forma efectiva de comunicarse con sus hijos a través de la ER. Este sistema, que también han desarrollado otros muchos profesionales y que se utiliza en diferentes países, no es otra cosa que la aplicación constante y coherente de una mezcla de sentido común, cariño, calma y firmeza para lograr que los hijos perciban y entiendan su mensaje y estén más dispuestos a hacerle caso.

Muchas de las indicaciones que encontrará en las páginas siguientes incluyen, con seguridad, actitudes paternas que ya se le ocurren a usted en forma natural, aunque probablemente las aplique sin el orden sistematizado que las hace más productivas.

Para que la EP tenga éxito es necesario aplicar sus técnicas en forma permanente, sin interrupciones, claudicaciones o debilidad. Si la primera etapa del sistema, o sea, la comunicación asertiva, basta para mejorar aceptablemente la conducta de los niños, no es necesario recurrir a las otras etapas más severas.

Pero si la primera etapa de la EP no es suficiente y uno o más hijos persisten en conductas malas, deberá recurrir ordenadamente a las acciones que corresponden a la segunda etapa; y luego, si aún es necesario, a las de la tercera.

Para comunicarse de una manera efectiva con sus hijos en este primer paso de la EP, es decir, hacerles entender lo que usted quiere de ellos para que lo cumplan, necesitará aplicar cuatro técnicas claves para asegurarse que el mensaje sea claro y penetre.

Estas cuatro técnicas de comunicación son:

- 1)Adecuado lenguaje asertivo
- 2)Mensajes sin palabras
- 3)Manejo de las discusiones
- 4)Reconocimiento de buenas conductas



Hablar directa y asertivamente no deja dudas en la mente de sus hijos sobre lo que usted quiere exactamente que hagan. Esto no los intimida, sino que les da seguridad, porque nada mejor para ellos es ver en sus padres a personas con personalidad.

1) ADECUADO LENGUAJE ASERTIVO

La experiencia de muchos profesionales a lo largo de los años ha mostrado que cuando los padres están resueltos a que sus hijos con mala conducta se comporten como es deseable, se dirigen a ellos con asertivas frases directas. Esta actitud es útil y correcta y se refleja en mensajes claros de los padres como, por ejemplo:

"¡Quiero que ordenes tu dormitorio EN ESTE MISMO MOMENTO!".

"Tienes EXACTAMENTE CINCO MINUTOS para ordenar el baño antes de venir a la mesa".

"¡Deja de molestar a tu hermano AHORA!".

Tales mensajes directos y asertivos no dejan duda en la mente de sus hijos sobre lo que usted quiere exactamente que hagan y cuándo.

Cuando hable con sus hijos sea concreto. Evite frases vagas e imprecisas como "sé bueno" o "pórtate como un niño de tu edad", que reflejan apenas la expresión de un deseo, pero no transmiten la instrucción precisa de un mensaje claro, calmo y firme.

Los casos que siguen ejemplifican esta forma de actuar:

Padre (con calma y firmeza al hijo que le argumenta que tiene ganas de seguir jugando): "Te entiendo que quieras seguir jugando, pero ya es la hora de comer y quiero que guardes esos juguetes en su lugar INMEDIATAMENTE".

Madre (desde la sala a su hija, que está en su cuarto hablando por teléfono): "¿Andrea, terminaste ya los deberes?".

Andrea (desde su cuarto): "No, mamá, estoy hablando por teléfono con Paula".

Madre (camina hasta el cuarto de su hija, se sienta a su lado en la cama y le dice de manera calmada y firme): "Andrea, quiero que cuelgues DE INMEDIATO y termines tus deberes AHORA MISMO".

Faltan quince minutos para sentarse a cenar. La madre entra al cuarto de su hijo de siete años, donde hay juguetes desparramados por todo el piso.

Madre: "Pedro, la cena está casi lista. Ordena tu cuarto **ENSEGUIDA Y EN DIEZ MINUTOS** te vienes a sentar a la mesa".

2) MENSAJES SIN PALABRAS

Para transmitir al niño su mensaje aseverativo, claro e inequívoco, es necesario complementar el uso de las palabras con la forma adecuada de expresarlas.

Si cuando usted le ordena a su hijo que arregle su cuarto, "**¡YA MISMO!**", lo hace gritando y con enojo, le mostrará un descontrol autoritario que torna negativo el resultado de su mensaje.

Para que su instrucción tenga el necesario buen efecto, es tan importante lo que le dice a su hijo como la forma en que se lo dice.

Para lograr ese mejor resultado y que las palabras adecuadas tengan mayor fuerza de comunicación observe los puntos siguientes:

- *No pida algo ni dé una orden gritando.*
- *Hable siempre en tono firme, pero calmo.*
- *Transmita su tranquilidad al dar una orden o instrucción, lo cual le comunicará al niño que usted controla la situación.*
- *Siempre hable a sus hijos mirándolos a los ojos.*

El contacto visual es fundamental para la comunicación humana.

Mirar a los niños a los ojos mientras se les habla aumenta la eficacia de cualquier mensaje, al reflejar, la mirada, el cariño y la firmeza que hay detrás de lo que un padre les está diciendo.

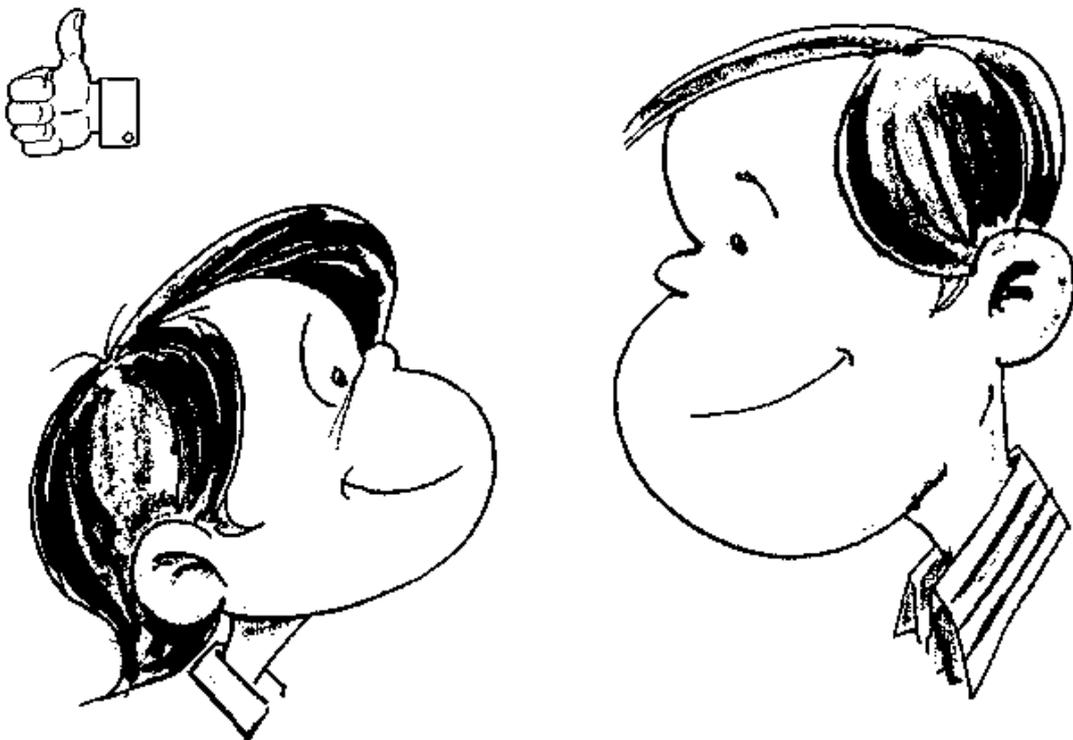
Un punto importante: A menudo, el niño eludirá la mirada paterna, bajando la cabeza o dándola vuelta. En ese caso, levante suavemente la cabeza de su hijo o hágala girar hasta que sus ojos se encuentren.

La incidencia de la mirada en toda forma de interrelación humana está representada en aquella frase tan común: "los ojos son el espejo del alma", como se percibe en esta anécdota:

Una actriz filmaba en una oportunidad un corto publicitario. El camarógrafo le decía que la postura, los movimientos, las palabras y la sonrisa estaban bien, pero que los ojos no acompañaban. Pese a que se repitieron las tomas varias veces, no se pudo mejorar la producción. La causa era que la actriz se había separado de su marido el día anterior y, pese a que todos los elementos externos de su actuación eran impecables, no lograba transmitir el mensaje con sus ojos, que sólo reflejaban el impacto de su problema familiar.

- *Utilice gestos no intimidatorios, por ejemplo, con sus manos, para dar mayor énfasis y fuerza a sus palabras.*

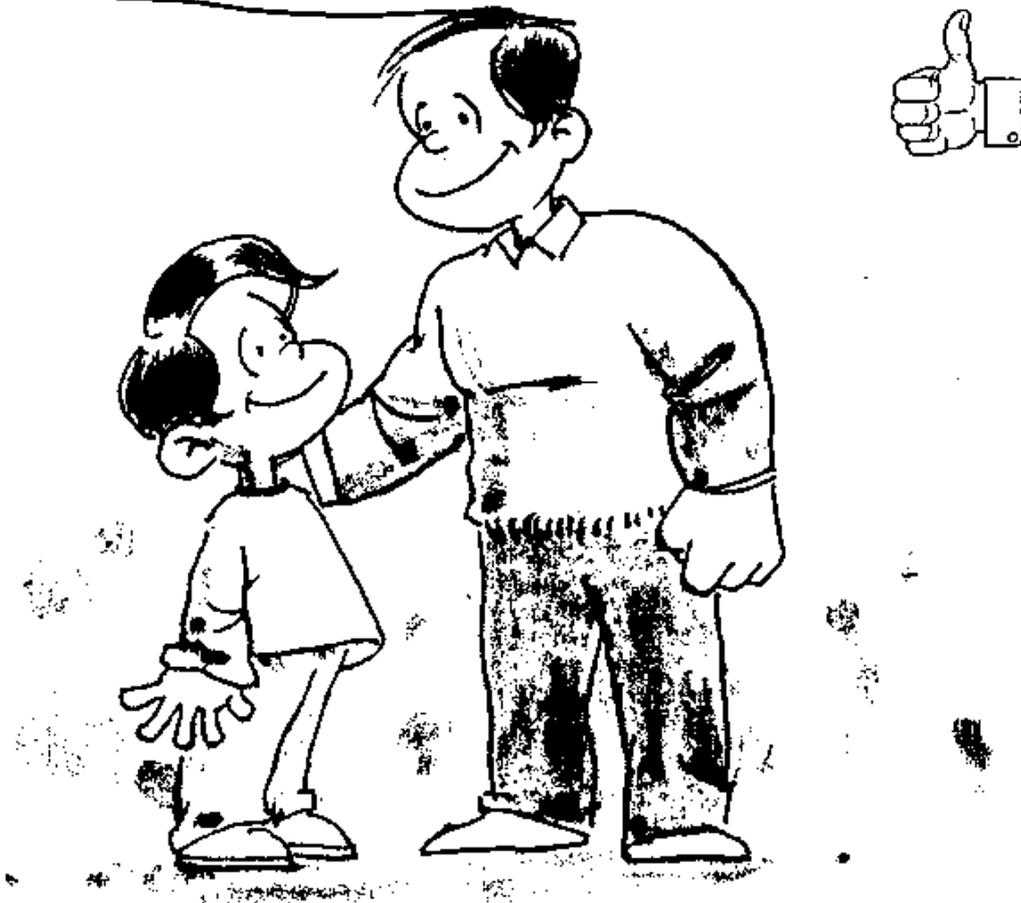
Estos gestos generalmente comunican al niño que usted está hablando en serio. Pero tenga siempre presente la enorme diferencia que existe entre el gesto útil que enfatiza y el gesto contraproducente que intimida.



Mirar a los niños a los ojos mientras se les habla aumenta la eficacia de cualquier mensaje, al reflejar el carillo y la firmeza que hay detrás de lo que un padre está diciendo

Tomar al niño de un brazo con violencia para zarandearlo o pellizcarlo o, inclusive, ponerle su dedo índice extendido frente a la cara mientras le imparte una instrucción, debilita el mensaje que usted quiere transmitir y que quiere que sea entendido por su hijo. Si éste lo obedece por sumisión atemorizada, su mensaje fracasó.

El niño debe obedecerlo porque entiende que así debe hacerlo, no porque está asustado o simplemente para zafarse de una situación de airada reprensión paterna. Si la reacción del niño es pensar "mejor hago lo que me dicen hasta que pase la tormenta", el mensaje paterno estuvo mal expresado. La forma paterna de expresar el mensaje es inducirlo a la conclusión de que "papá evidentemente habla en serio, así que por algo será y, aunque no me guste, mejor hago lo que me dice".



En muchos casos, la mano de un padre sobre el hombro del niño tendrá más peso y significado que las palabras. La calma, el cariño y la firmeza que le transmite el contacto físico, lo predispone a comprender y a aceptar los mensajes paternos.

Este importante resultado favorable se logra estableciendo un contacto físico que le transmita la calma, el cariño y la firmeza del padre o la madre, jamás un enojo agresivo que sólo lo atemoriza o lo induce a una rebeldía aún mayor.

Por ejemplo, si usted pone su mano sobre el hombro del niño mientras le habla, mirándolo a los ojos, fortalecerá su mensaje porque estará transmitiendo su firme sinceridad en tratar de ayudarlo y no de agredirlo o descargar la propia frustración paterna.

EN MUCHOS CASOS, LA MANO DE UN PADRE SOBRE EL HOMBRO DEL NIÑO TENDRÁ MÁS PESO Y SIGNIFICADO QUE LAS PALABRAS.

3) MANEJO DE LAS DISCUSIONES

Hay cinco técnicas o formas básicas para manejar las situaciones que se presentan cuando los hijos, en vez de obedecer una orden paterna, responden con diferentes tipos de argumentos que intentan plantear una discusión. Son técnicas dirigidas a evitar que los padres caigan en una estéril discusión argumentativa con sus hijos, cuando éstos no esgrimen razones valederas sino que sólo intentan plantear excusas para ignorar u oscurecer la orden paterna.

Estas técnicas se conocen como "disco rayado", "banco de niebla", "interrogación negativa", "extinción" y "tiempo fuera".

- *Técnica del disco rayado*

De modo frecuente ocurre que cuando usted quiere simplemente decirle a su hijo lo que debe hacer, el resultado es una discusión.

Por ejemplo:

Madre: "Ricardo, por favor, ¿puedes recoger tus juguetes? Están tirados por todo el cuarto".

Ricardo: "¿Por qué siempre tengo que juntarlos yo? Alberto nunca los junta".

Madre: "Tú siempre dejas las cosas tiradas; él, no".

Ricardo (enojándose): "¡Siempre le la agarras conmigo!".

Madre (molesta): "Eso no es verdad".

Ricardo: "Estás siendo injusta".

Madre: "Estás equivocado, no soy injusta".

En este caso, la madre terminó preguntándose si era justa o no y dándose por vencida en vez, de establecer con firmeza lo que quería, esto es, que Ricardo recogiese los juguetes.

Nunca le podrá ganar una discusión a un niño. Para ayudarlo a evitar que sus hijos lo lleven a discusiones inútiles y, por el contrario, mantenerse en su objetivo, hemos encontrado un medio útil que llamamos "técnica del disco rayado".

El nombre refleja el hecho de que cuando usted usa esta técnica, suena como un disco rayado que sigue repitiendo siempre lo mismo, una y otra vez, hasta que logre la penetración y aceptación de su mensaje.

Cuando aprenda a hablar como un disco rayado será capaz tanto de expresar lo que quiere como de lograr que el mensaje penetre. Al mismo tiempo, aprenderá *a ignorar* los esfuerzos de su hijo para desviarlo del tema y envolverlo en una discusión que usted no podrá ganar.

Volviendo al ejemplo de Ricardo:

Madre: "Ricardo, por favor. ¿puedes recoger los juguetes? (argumento de lo que usted quiere). Están tirados por todo el cuarto".

Ricardo: "¿Por qué siempre tengo que juntarlos yo? Alberto nunca los junta".

Madre (con voz tranquila): "Ése no es el tema. Yo quiero que tú levantes los juguetes". (Repetición, disco rayado).

Ricardo (calmándose): "Está bien, ya te escuché, ya los levanto".

• *Los siguientes, son una serie de lineamientos para el uso del "disco rayado" cuando sus hijos discuten:*

- Determinar claramente qué es lo que quiere que su hijo haga. Por ejemplo: "Yo quiero que levantes los juguetes".

- Continúe repitiendo lo que usted quiere cuando su hijo le discuta. No responda a ninguno de sus argumentos.

- Si después de usar el "disco rayado" en medida razonable su hijo todavía no hace lo que usted quiere, debe estar dispuesto a apoyar sus palabras con acciones.



"EL DISCO RAYADO"

En general, los adultos ignoramos que es imposible ganarle una discusión a un niño. Para ayudarlo a evitar que sus hijos lo lleven a discusiones inútiles y, por el contrario, mantenerse en su objetivo, la técnica del disco rayado es un medio muy útil.

El ejemplo que sigue muestra cómo aplicar esos lineamientos e integrar los gestos a la técnica del "disco rayado":

Padre (mirándolo a los ojos y con una mano sobre su hombro): "Raúl, vas a dejar de molestar a tu hermano" (ha establecido específicamente qué es lo que quiere).

Raúl: "No es culpa mía, él me molestó primero".

Padre (con firmeza): "Ese no es el punto. Tú vas a dejar de molestar a tu hermano" (disco rayado).

Raúl: "¿Por qué siempre me quieren embromar nada más que a mí?".

Padre (calmadamente): "Raúl, tú vas a dejar de molestar a tu hermano (disco rayado). Si no dejas de molestarlo, estarás en penitencia hasta la hora de acostarte".

Raúl: "¿Por qué te la agarras conmigo?".

Padre (calmadamente): "Raúl, si vuelves a molestar a tu hermano estarás en penitencia hasta la hora de acostarte" (disco rayado).

- *Técnica del banco de niebla*

Busca conseguir que los hijos no lo saquen de sus casillas, haciendo oídos sordos a sus actitudes y argumentos provocativos, cuya finalidad es hacer que los padres pierdan el dominio de sí mismos y de la situación. Toma su nombre metafóricamente del hecho de aislarse de las intenciones manipulativas del niño, como sucede cuando una persona o un barco penetra en un banco de niebla y queda aislado de lo que lo rodea.

Por ejemplo:

Ricardo: "¡Eres una mala!".

Madre (calmadamente): "Puede ser que a ti te parezca que soy mala" (banco de niebla).

Ricardo: "Siempre me rezongas a mí".

Madre: "Puede ser que tú creas que siempre te rezongo a ti" (banco de niebla).

Esta técnica, combinada con la del "disco rayado", favorece, por un lado, no reaccionar a la crítica del hijo y a evitar ser desviado del objetivo. Por otro, lograr que responda a la orden.

Por ejemplo:

Madre: "Recoge los juguetes".



Cuando se asocia la técnica del "banco de niebla" a la del "disco rayado", los hijos se quedan sin argumentos y no se distraen del mensaje que se les quiere transmitir. Por otra parte, ayuda a los padres a mantener la serenidad y la calma, tan necesarias para formar hijos con personalidad.

Ricardo: "Eres una mala. Siempre tengo que juntarlos yo".

Madre (con calma): "Puede ser que tú creas que soy mala (banco de niebla), pero recoge tus juguetes" (disco rayado).

Ricardo: "Siempre me embroman a mí".

Madre (con calma): "Puede ser que tú creas que siempre te embromo a ti (banco de niebla), pero recoge tus juguetes" (disco rayado).

Es muy probable que este mensaje penetre y Ricardo obedezca.

- *Técnica de interrogación negativa*

Una respuesta hostil de un hijo esconde, a veces con agresividad, la verdadera razón de su descontento. La técnica de interrogación negativa lo va conduciendo gradualmente hasta llegar al motivo real de la respuesta agresiva inicial.

Por ejemplo:

Es el cumpleaños de María. Su madre le está organizando la fiesta, sin embargo, María muestra una actitud de crítica negativa.

El diálogo se desarrolla de la siguiente forma:

María: "La torta está espantosa".

Madre: "¿Qué es lo que tiene la torta de espantosa?" (interrogación negativa).

María: "Que quedó fea".

Madre: "¿Y qué tiene para estar fea?" (interrogación negativa).

María: "Que mis compañeras se van a reír" (se llega al punto que verdaderamente afecta a la niña).

Madre: "¿Por qué crees que se van a reír?".

María: "Siempre se burlan de mí y me pelean, no quieren jugar conmigo".

Madre: "¿Y sólo se burlan de ti?".

María: "Sí".

Madre: "Pero a veces se deben burlar también de otras chicas, ¿no?".

María: "Sí, a veces sí".

Madre: "¿Y no te parece que lo hacen para hacerte enojar y divertirse un rato a tu costa?".

María: "Sí, yo me enojo y dejo de jugar con ellas".

Madre: "¿Y qué podrías hacer para no enojarte y seguir jugando?".

María: "No hacerles caso".

Madre: "Muy bien, María, ésa es precisamente la forma en que evitarás que se rían de ti".

Recuerde que cuando sus hijos le hacen críticas agresivas están buscando sacarlo de sus casillas. Dé respuestas que neutralicen la agresión y ésta se esfumará, especialmente si ha logrado llevar al niño a la verdadera razón de su hostilidad y presentarle una solución.

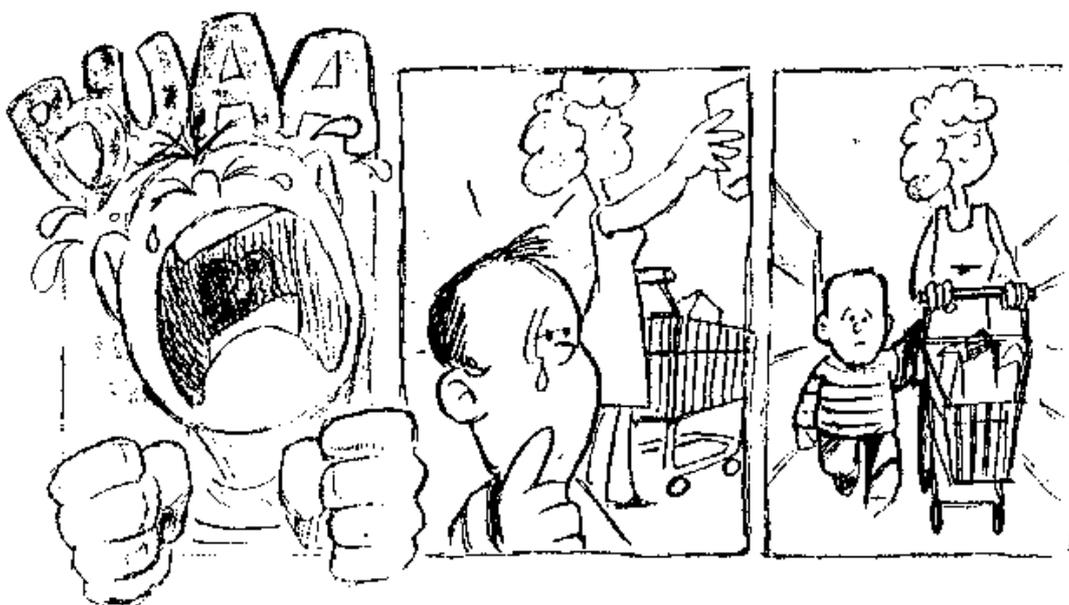
- *Técnica de extinción*

Es útil para suprimir o extinguir una determinada conducta indeseada en su hijo. El mantenimiento de esa conducta dependerá en gran parte de los resultados que genera. Cuando éstos aumentan, también aumenta la probabilidad de que la conducta indeseada vuelva a producirse. Lo que refuerza esa conducta son las consecuencias, que se conocen como "reforzadores".

Estos reforzadores pueden ser positivos o negativos. Los positivos incorporan o agregan algo al ambiente del niño una vez que ha emitido la conducta, en tanto que los negativos quitan algo del ambiente del niño, producto de la conducta.

Cuando una conducta deja de ser reforzada, es decir, que se eliminan los reforzadores, disminuye su frecuencia hasta desaparecer, extinguiéndose.

Un niño puede estar manteniendo una conducta inapropiada porque se la refuerza positiva o negativamente.



TÉCNICA DE LA EXTINCIÓN

Hay un principio psicológico que establece que todo estímulo que no es respondido, se extingue. Cuando no se responde ante un reclamo inadecuado de los hijos, habrá inicialmente una explosión de llanto para captar la atención y forjar una respuesta favorable. Luego, ésta se irá extinguiendo poco a poco. Es imprescindible tener fortaleza para no ceder.

Por ejemplo:

En un caso de conducta inapropiada, que es reforzada positivamente, cada vez que el hijo de cinco años se pone a llorar y su madre le da una golosina para consolarlo, lo estará reforzando positivamente y la conducta de llorar a cada rato (cuando esto ocurre sin razones justificadas) continuará.

En un caso de conducta inapropiada, que es reforzada negativamente, si a un niño pequeño que le teme a la oscuridad se lo obliga a dormir con todas las luces apagadas, el temor a la oscuridad se mantendrá.

En el primer caso, el hábito de llorar injustificadamente debe ser desalentado, o sea, que debe evitarse reforzarlo con alguna forma inapropiada de consuelo como una golosina o los brazos de la madre, que el niño seguirá buscando con la repetición de su llanto. Ante la no-respuesta habrá inicialmente un aumento del llanto para captar más la atención, para luego irse extinguiendo poco a poco.

En el segundo caso, hay que buscar un método que realmente ayude al niño a perder su temor a la oscuridad, como dejar encendida una veladora de luz tenue durante algún tiempo e ir observando su reacción gradual hasta percibir que ha perdido el miedo.

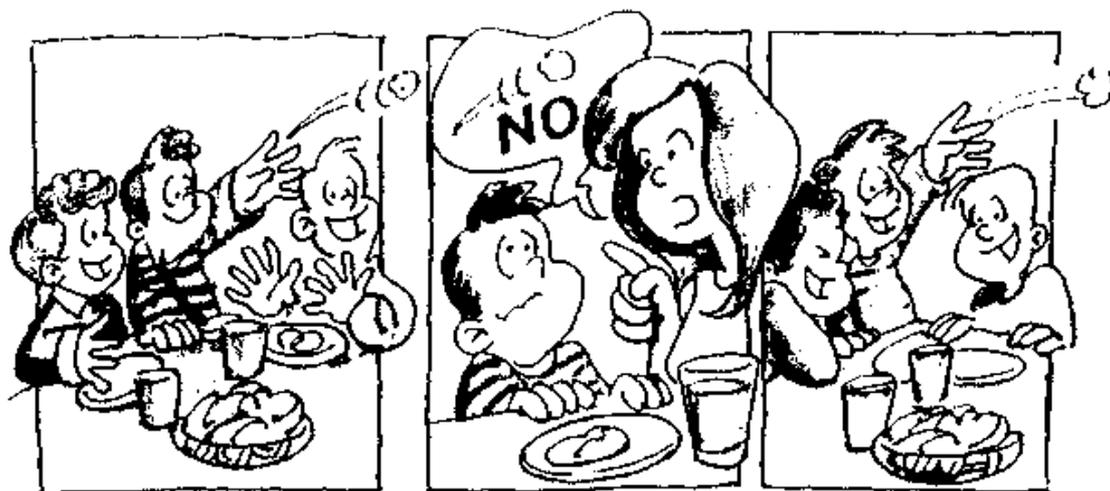
- *Técnica de tiempo fuera*

Consiste en cortar el comportamiento indeseado de un niño separándolo del entorno o la situación inconveniente donde se produce su mala conducta.

Por ejemplo, un niño pequeño tira trocitos de pan durante la comida familiar y sus hermanos se lo festejan. La madre le ordena al niño que deje de hacerlo, pero el pequeño, alentado por las risas de sus hermanos que celebran su proceder impropio, sigue lanzando proyectiles de pan a diestra y siniestra.

Lo más eficaz será sacarlo de la mesa y llevarlo a comer solo, en su habitación. De esa manera dejará de ser el centro de atención. Al separarlo del entorno o las circunstancias que alentaban su comportamiento inadecuado, éste tiende a desaparecer.

Si bien la aplicación de esta técnica no es siempre sencilla, hay que mostrarse firme y no dejarse llevar a discusiones o a seguir sus sendos razonamientos, demostrándole, de esta manera, que quien pone las reglas del juego es usted. Logrará marcar los límites y mantener un orden respetuoso en el hogar.



Técnica "tiempo fuera"

Un niño pequeño tira pedazos de pan durante la comida familiar y sus hermanos lo festejan. La madre le ordena que deje de hacerlo, pero alentado por sus hermanos, continúa con su "proeza". Lo más eficaz será sacarlo de la mesa y llevarlo a comer solo a otra habitación, donde nadie le festeje sus malas conductas, y deje de ser, a su vez, el motivo del caos familiar.

Las cinco técnicas propuestas pueden no ser las únicas, pero frecuentemente resultan las más útiles a la hora de aplicar la autoridad.

Asimismo, pueden combinarse para el manejo de una misma situación. El ejemplo que sigue combina las tácticas de "disco rayado", "banco de niebla" e "interrogación negativa".

Este ejemplo incorpora el llamado "compromiso viable".

Se trata del acuerdo a que se llega con el niño, cuya responsabilidad se incentiva al mostrarle que no se gana necesariamente en todas las decisiones y que muchas veces hay margen para un acuerdo conveniente. Los compromisos no necesariamente deben satisfacer todas las necesidades y deseos.

Las técnicas descritas para el manejo adecuado de las discusiones pueden ser enseñadas a los niños para que ellos las utilicen en la interacción con sus hermanos, compañeros de juegos y otras personas.

Ejemplo:

Padre: "La semana pasada llegaste tarde cuatro veces para la cena".

Hijo: "No fue culpa mía. No podía volver a tiempo".

Padre: "Estoy seguro de que tienes esa sensación porque si no habrías venido a cenar a tiempo. Pero no me importa de quién sea la culpa. Lo único que quiero es que estés a la hora de cenar" (banco de niebla y disco rayado).

Hijo: "Bueno, sí".

Padre: "Eso me dijiste la última vez que hablamos. No le creo cuando lo dices de esa manera, como si estuvieras tratando de darme largas y nada más".

Hijo: "No, de veras, no volverá a pasar".

Padre: "Vamos a aclarar las cosas. Explícame por qué tienes la sensación de no poder llegar a casa a la hora de cenar" (compromiso viable).

Hijo: "No vas a entenderlo".

Padre: "Tal vez no, pero trataré" (aserción negativa).

Hijo: "Lo que pasa es que me da vergüenza tener que volver a casa antes que los demás amigos".

Padre: "¿Qué es lo que te avergüenza de volver a casa antes que los otros?" (interrogación negativa).

Hijo: "Que me llames para que vuelva a casa me hace sentir chico".

Padre: "¿Qué hay en el hecho de que te llame, que te haga sentir chico?" (interrogación negativa).

Hijo: "A los otros, sus padres no los hacen volver a casa a las ocho y media".

Padre: "¿Es que no cenan?".

Hijo: "Ah, no sé".

Padre: "Cenarán más tarde que nosotros, o a sus padres no les importará si sus hijos cenan o no. ¿Qué crees tú que será?".

Hijo: "Que cenan más tarde".

Padre: "Bueno, mañana, si eres el último en volver a casa, fíjate qué dicen los otros cuando se van" (compromiso viable).

Hijo: "¿Para qué?".

Padre: "Quiero saber a qué hora se van a cenar los otros" (compromiso viable).

Hijo: "Quizá no se vayan hasta más tarde".

Padre: "¿No crees que tendrán hambre si ya es tarde?".

Hijo: "Me imagino que sí".

Padre: "¿Y no crees que cuando sienten hambre preferirían irse a su casa a cenar?".

Hijo: "Supongo que sí".

Padre: "¿Crees que se quedarán allí solamente porque tú también te quedas?".

Hijo: "¿Crees que a ellos también les dará vergüenza?".

Padre: "No. Creo que te preguntarán si tienes hambre y por qué no te vas a casa a cenar".

Hijo: "¿De veras?".

Padre: "Sí. ¿Tú no sientes hambre antes de cenar?".

Hijo: "Claro".

Padre: "¿Y te parece que sentir hambre es una razón para tener vergüenza?".

Hijo: "No".

Padre: "Entonces, ¿qué te parece si les dices que tienes hambre y te vienes a casa a comer, en vez de esperar a que yo te llame? ¿Así te seguirán sintiendo demasiado chico?" (Compromiso viable).

Hijo: "No".

Padre: "¿Crees que mañana de noche tendrás que ser otra vez el último en llegar a su casa?".

Hijo: "No".

4) RECONOCIMIENTO DE LAS BUENAS CONDUCTAS

La asertividad que usted ha demostrado al comunicarle clara y firmemente a un hijo lo que quiere que él haga, debe ser complementada con el reconocimiento de la buena conducta. Es de gran importancia que cuando su hijo lo escuche y lo obedezca, usted responda asertivamente con alguna forma de reconocimiento que lo alentará a perseverar en un buen comportamiento.

La medida del equilibrio con que usted debe tratar a su hijo es imponer las medidas correctivas o disciplinarias que sean necesarias y luego, cuando corrige y mejora su conducta, hacerle percibir su satisfacción por el resultado. (No debe descuidarse el elogio a las buenas conductas espontáneas).

Para encontrar este equilibrio le sugerimos formularse a sí mismo este tipo de preguntas:

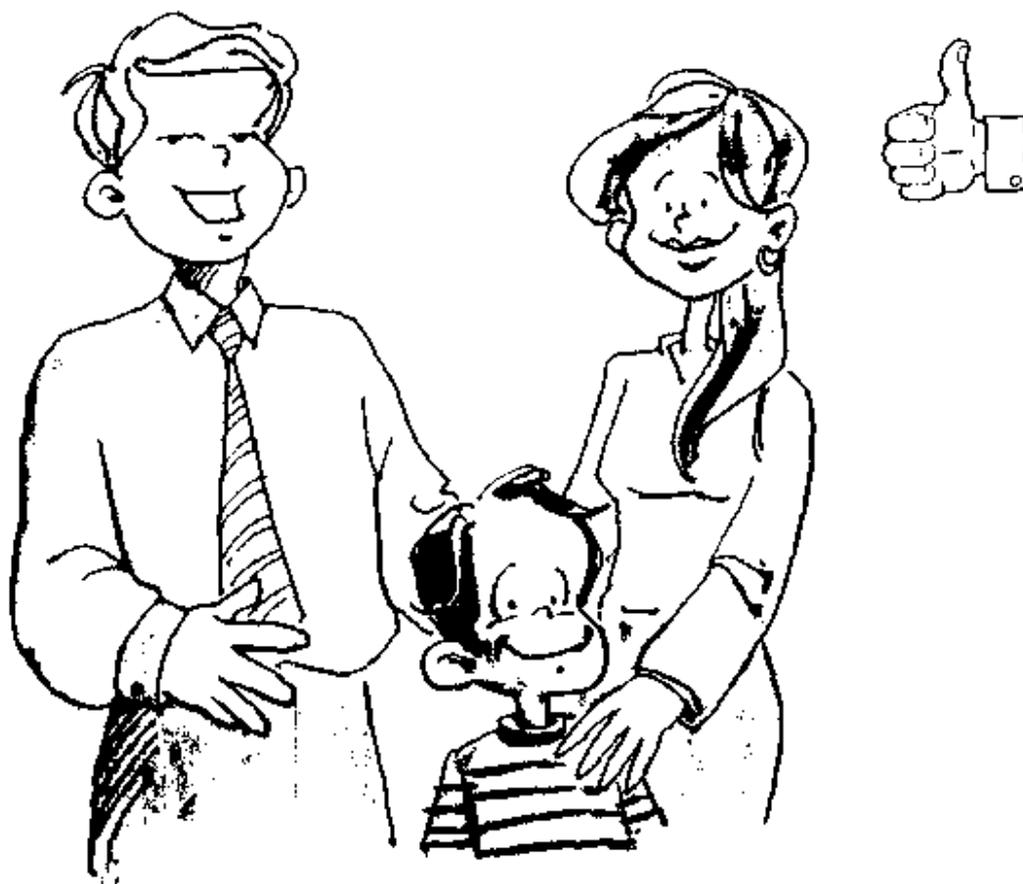
-¿Cómo respondo cuando mi hijo, habitualmente contestador y argumentativo, ahora me obedece sin objetar cada cosa que le pido?

-¿Cómo respondo cuando ahora viene del colegio con buenas notas, después de un período en que lo habitual era que llegara con calificaciones bajas?

-¿Cómo respondo cuando veo a los niños jugando en forma tranquila y sin pelearse, cuando antes lo usual era que sus juegos terminaran a gritos o a golpes?

-¿Elogio lo que espontáneamente hacen bien o me callo porque debo dar por sobreentendida su buena conducta?

A menudo, los padres no perciben la importancia del elogio y otra forma de aliento cuando los hijos se comportan adecuadamente. Es importante



A menudo los padres no perciben la importancia del elogio y el aliento cuando los hijos se comportan adecuadamente. Es importante tener en cuenta que el buen estado emocional de los niños requiere que tengan confianza en sí mismos. Para lograr esto, el reconocimiento de los padres ocupa un rol preponderante.

tener presente que el buen estado emocional de los niños requiere que tengan confianza en sí mismos, a la cual ayuda el reconocimiento que reciben de sus padres.

Respuestas paternas usuales como: "¡Qué bien!" o "¡Qué lindo!" son asertivas, pero a veces son dichas como al pasar, con poco énfasis y escasa penetración, lo cual las torna insuficientes. Cuando sus hijos se comportan de modo adecuado, usted tiene que estar llano para reforzarlos mediante el reconocimiento.

El reforzador demostrará al niño que usted aprueba y aprecia su mejor comportamiento. No acepte el mejoramiento de la conducta del niño como algo natural y sobreentendido y que, por lo tanto, no requiere un reconocimiento especial. Al contrario, la demostración de que usted se alegra y aprecia el comportamiento adecuado (reforzador) le comunicará al niño tanto el cariño como el sentido de justicia de un padre.

Su HIJO NECESITA DE SU ATENCIÓN. Si NO LA OBTIENE PORTÁNDOSE EN FORMA DESEABLE Y POSITIVA, LA BUSCARÁ PORTÁNDOSE EN FORMA INDESEABLE Y NEGATIVA. EL ELOGIO, EN EL VOLUMEN Y MOMENTO ADECUADOS, DEMUESTRA AL NIÑO LA ATENCIÓN Y LA PREOCUPACIÓN PATERNAS Y 1.0 AYUDA A MANTENERSE EN EL BUEN CAMINO.

-El elogio

Los padres asertivos están siempre atentos al enorme impacto que pueden tener sus elogios. Los utilizan no sólo para ayudar a fortalecer la autoestima de los niños sino también para enseñarles conductas apropiadas.

El elogio no debe ser impensado, sino medido, de acuerdo al nivel que se quiera dar a ese reforzador. No elogie desmesuradamente un logro pequeño, pero tampoco sea parco cuando el niño ha dado un paso importante en mejorar su conducta.

Si un hijo ha mejorado algo sus notas en el colegio, empero aún no ha llegado al nivel requerido, no le diga: "¡Qué espléndido, están muy bien!" sino: "Has mejorado bastante, pero todavía te falta un poco. Un poco más de esfuerzo y ya te habrás asegurado salvar el año".

El elogio o halago es el más útil reforzador positivo con que cuenta. Esta utilidad se registra cuando usted le dice a un hijo (siempre que se las merezca) cosas como:

"¡Qué bien que preparaste solo todas tus cosas!".

"Te felicito por lo bien que hiciste tus deberes".

"Gracias por lo mucho que me ayudaste hoy en la casa".

Cuando elogie a sus hijos, le conviene tener en cuenta los siguientes lineamientos:

-Dígalos específicamente qué es lo que están haciendo o han hecho que a usted le gusta.

-Cuando los esté halagando, asegúrese de caminar hacia ellos o estar muy cerca, mirarlos a los ojos y, si es adecuado, palmotear suavemente su hombro o su cabeza para aumentar el impacto de su mensaje.

-Cuando elogie a sus hijos evite el sarcasmo y toda otra forma de comentario negativo. La forma más rápida de desentusiasmarlos es diluir los comentarios positivos con agregados como:

"¡Qué bien que limpiaste tu cuarto hoy! Ya era hora...".

"¡Hoy te has portado tan bien, que no lo puedo creer".

Este tipo de comentarios son, en realidad, una forma encubierta de hostilidad y hacen que los niños reaccionen con sentimientos de frustración hacia sus padres.

El elogio es una de las herramientas más importantes que usted puede usar para hacerles saber a sus hijos que le complace y reconoce su comportamiento adecuado.

El elogio puede ser reforzado, como explicamos a continuación.

-Primero: halague a su hijo por portarse bien. Por ejemplo:

Madre: "Me has ayudado mucho en casa hoy. Se lo vamos a contar a papá cuando llegue del trabajo, se pondrá muy contento".

-Segundo: halague a su hijo delante de otro adulto. Por ejemplo:

Madre (hablándole al padre en presencia del niño): "María me simplificó mucho el trabajo de la casa. ¡No te imaginas cuánto me ayudó!".

-Tercero: el otro adulto halaga al niño, reforzando el elogio. Por ejemplo:

Padre (a María): "Me alegra mucho lo que me cuenta mamá. Eres realmente una hija muy especial".

De la mano de los halagos verbales van las respuestas no verbales: una caricia, un abrazo, pueden significar tanto o más que el: "¡Qué bueno!".

Una sonrisa, un gesto, una palmada en el hombro, comunican su apoyo y el reconocimiento de una conducta apropiada de *su* hijo.

Hemos dicho en este capítulo que cuando sus hijos se comportan inapropiadamente, es necesario que usted les comunique un mensaje firme, claro y asertivo de que usted quiere que esa conducta se modifique. Su mensaje debe estar equilibrado por elogios frecuentes cuando sus hijos hacen lo más apropiado.

Por ejemplo:

Padre (mirando al hijo a los ojos): "Pedro, no es hora de mirar televisión. ¡Quiero que te aprontes para el colegio ahora mismo!" (mensaje asertivo).

Pedro: "Sólo quiero ver unos minutos más, ya está por terminar".

Padre (calmadamente): "Te entiendo, pero quiero que estés pronto para el colegio ahora mismo" (disco rayado).

Pedro: "Pero, papá, por favor...".

Padre (serenamente): "Quiero que estés pronto para el colegio ahora mismo" (disco rayado).

Pedro: "Está bien, ya te escuché, ahora mismo voy".

Cuando sus hijos hacen *lo* que usted se propuso, reconozca que están actuando en forma conveniente y haláguelos: "Te felicito por como te has portado hoy" o, "¡cuánto me alegra que hayas llegado puntual a la hora de cenar!".

Refuerce positivamente el elogio siempre que pueda:

Padre: "Te felicito por el dictado. Se lo tenemos que mostrar a mamá". (Dirigiéndose a la madre): "Mira qué bien que hizo José el dictado".

Madre (al hijo): "Estoy orgullosa, yo sé lo difícil que es no tener faltas en un dictado".

VI

RESPALDAR LAS PALABRAS CON HECHOS

Cuando la comunicación asertiva descrita en el capítulo y no da el resultado que se busca y los niños siguen comportándose inadecuadamente, pese a los esfuerzos de los padres por hacerles entender lo que quieren que hagan y cómo deben hacerlo, ha llegado el momento de respaldar las palabras con hechos.

Al llegar a este paso, posterior a la comunicación asertiva, es necesario que los padres:

-Estén seguros de que lo que les exigen a sus hijos es lo mejor para ellos. Antes de tomar medidas de carácter disciplinario con los niños, asegúrese que su mensaje original, que ha sido desobedecido, era correcto. Por ejemplo, si usted le ordenó a su hijo que hiciera "los deberes de inmediato", debe estar seguro de que era impostergable o conveniente que los realizara en ese momento. Si realmente no era necesario exigirle que los hiciera ya y podía igualmente realizarlos media hora después, permitiéndole, entre tanto, que terminara de ver un programa de televisión, no agrave su error castigándolo por no haber obedecido una orden que inicialmente no estuvo bien impartida.

-Si usted anticipa que su orden verbal inicial, mediante la comunicación asertiva, puede llegar a ser ignorada por su hijo, programe con antelación las medidas que tomará en ese caso para respaldar con hechos sus palabras que fueron ignoradas. Las medidas que usted imponga al niño tendrán sobre él consecuencias positivas si le hacen comprender su error, o negativas si su mensaje no penetra y sigue sin entender la razón de las acciones paternas.

POR ESTE MOTIVO, NO IMPROVISE. SI ANTICIPA QUE SU INSTRUCCIÓN ORAL ASERTIVA PUEDE LLEGAR A SER DESOBEDECIDA, PROGRAME ANTICIPADAMENTE CÓMO LA RESPALDARÁ CON HECHOS, ESTABLECIENDO LAS MEDIDAS CORRECTIVAS QUE APLICARÁ Y QUE DEBEN ESTAR EN PROPORCIÓN CON LA FALTA PARA QUE TENGAN MAYORES POSIBILIDADES DE UTILIDAD EFECTIVA PARA EL NIÑO.

Para cumplir este objetivo hay tres tácticas que se deben tener en cuenta, complementarias entre ellas, para asegurar los mejores resultados:

- 1) Usar acciones disciplinarias.
- 2) Manejarse asertivamente cuando sus hijos lo ponen a prueba.
- 3) Reforzarlos positivamente, a través de diferentes formas de aliento o recompensa, cuando se comportan de manera adecuada.



Es muy importante que los padres tengan tiempo para conversar sobre los hijos y determinar con antelación cómo van a respaldar sus palabras con acciones que aseguren el buen comportamiento. Cuanto más se preparen, tendrán más seguridad, confianza y firmeza.

1) ACCIONES DISCIPLINARIAS

Cuando usted ha completado la comunicación asertiva sobre lo que quiere que hagan, tiene que prepararse para el paso siguiente en caso de que no obedezcan sus instrucciones y decidir qué hará si no lo escuchan y no le hacen caso.

Determine a tiempo cómo va a respaldar sus palabras con acciones para asegurarse que sus hijos sigan el comportamiento adecuado.

Por ejemplo:

¿Los mandaría a su cuarto por determinado período de tiempo?

¿Les quitaría el privilegio de jugar al fútbol o con sus muñecas?

¿Los dejaría sin salir el fin de semana?

La clave es adelantarse, sin esperar a que sus hijos ignoren su mensaje y reiteren su conducta impropia, para decidir recién entonces cómo va a actuar.

Si educar es dirigir, dirige mejor quien va adelante, no atrás, de los acontecimientos.

Cuanto más preparados estén de antemano los padres, para respaldar sus palabras con hechos, más ayudarán a sus hijos a que terminen con sus conductas inadecuadas.

Las medidas disciplinarias deben consistir en algo que no les guste, pero que no los dañe ni física ni psicológicamente.

Los siguientes linchamientos lo ayudarán a determinar rápidamente las medidas que puede usar si sus hijos no lo escuchan.

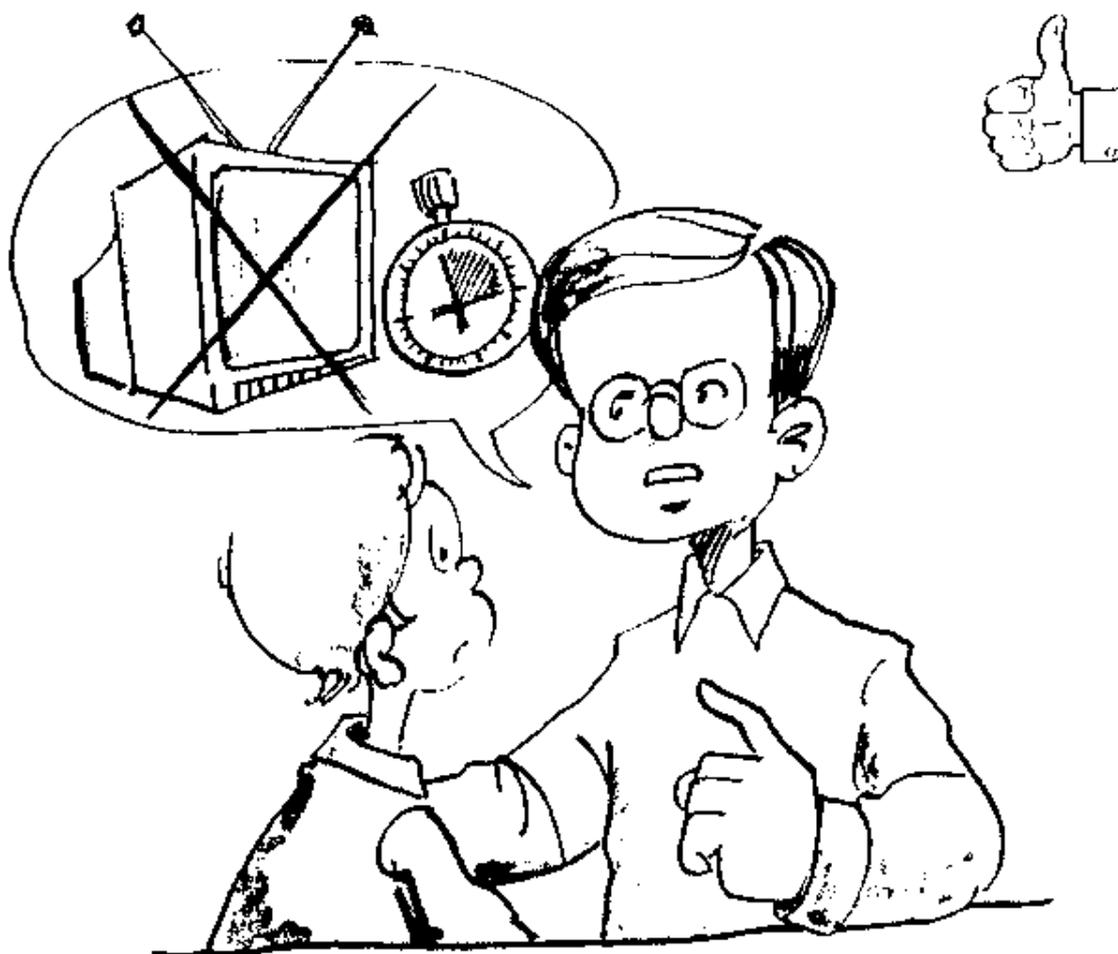
-Aislamiento

Separarlo de usted y de otras personas y puesto en una situación poco estimulante o aburrida, tal como estar sentado o parado en un lugar poco atractivo de la casa, quedarse en su dormitorio o sentarse en un patio.

Si tiene que imponer una medida disciplinaria en forma simultánea a más de un hijo, es preferible que la cumplan separadamente en lugares diferentes.

Cuando la penitencia incluya un determinado período de tiempo, márquelo con un reloj a la vista del niño, para que éste sepa cuándo termina la medida que usted le ha impuesto.

Es importante asegurarse que la penitencia sea algo que le disguste. Si usted encuentra que a su hijo no le importa quedarse dentro de su cuarto, cambie la medida por otra que le importe: no ver televisión, no usar el teléfono, retirarle un juguete.



RETIRO DE PRIVILEGIOS

Significa el retiro temporal de actividades placenteras habituales a las que se han hecho acreedores. Es una forma práctica de que aprendan a ser responsables de sus actos, a la vez que captan la bondad o maldad de los mismos.

-Retiro de privilegios

Significa el retiro temporal de actividades placenteras habituales a las que se han hecho acreedores: comer fuera de hora, jugar afuera, ver televisión, hablar por teléfono.

-Condicionar conductas agradables

Asegúrese de que cumplan con lo que usted desea antes de que ellos sean autorizados a hacer lo que quieren.

Por ejemplo:

"No podrás salir a jugar con tus amigos hasta que no hayas ordenado todo en tu cuarto".

-Poner en penitencia

Es restringirlos a un lugar de la casa, permaneciendo dentro de ésta o en su cuarto durante un determinado período de tiempo.

-Acción física

Significa dirigir físicamente a sus hijos pequeños para que hagan lo que usted considera más conveniente. Como tomarlo de un brazo - suavemente, pero con firmeza- y conducirlo al sitio donde ha dejado tirado un juguete para que lo recoja.

La acción física debe ser firme, pero suave, evitando caer en la respuesta agresiva del golpe, el zarandeo o cualquier forma de violencia.

Debe existir una proporción lógica entre la conducta inapropiada y la medida disciplinaria.

Es conveniente presentar las medidas disciplinarias como una elección de los niños, dándoles la opción de terminar con su mala conducta o enfrentar el castigo que esa conducta inapropiada conlleva. Esto forma parte de la actitud paterna de apoyar las palabras con hechos.

Los siguientes ejemplos le ayudarán a planear su respuesta a sus hijos:

Conducta problema	Consecuencia lógica
Habitualmente, su hija de doce años pone música con volumen excesivo en el equipo de música de su cuarto.	Se le saca el equipo de música del cuarto durante tres días.
Su hija de nueve años rompe a propósito un juguete de su hermano.	Se le saca dinero de sus ahorros para comprar un reemplazo.
Su hijo de seis años deliberadamente desparrama agua en el piso cuando se baña.	Se le retira su propio juguete similar y se le da al hermano. Se le hace secar el piso.

Pueden elegir portarse bien o pagar el precio de su conducta impropia.

Por ejemplo:

Padre: "Alberto, no puedo permitir que molestes a tu hermano en la mesa. Si vuelves a hacerlo otra vez, te irás a tu cuarto. Es tu elección".

Alberto: "Está bien" (pero empieza gradualmente a molestar de nuevo a su hermano).

Padre: "Alberto, has vuelto a molestar a tu hermano, así es que has elegido irte a tu cuarto sin el postre".

Cuando usted hace que sus hijos elijan una conducta disciplinada o no, los está obligando asertivamente a asumir la responsabilidad de su propia decisión. En el ejemplo precedente, el niño elige seguir molestando a su hermano pese a la advertencia de la acción disciplinaria. Por lo tanto, es el niño quien elige la opción de irse a su cuarto.

Cuando usted da a sus hijos posibilidades de elección, les está dando la oportunidad de aprender las consecuencias naturales de sus acciones y los ayuda a aprender que son responsables de sus conductas y de las consecuencias de las mismas.

La medida disciplinaria debe ejecutarse lo antes posible, ya que la demora diluye su efecto correctivo. Cuando sus hijos no lo escuchan, debe comunicarles inmediatamente la conducta disciplinaria y hacer que se cumpla.

Por ejemplo:

Madre: "Pedro, no es hora de jugar al fútbol, es hora de levantar la mesa".

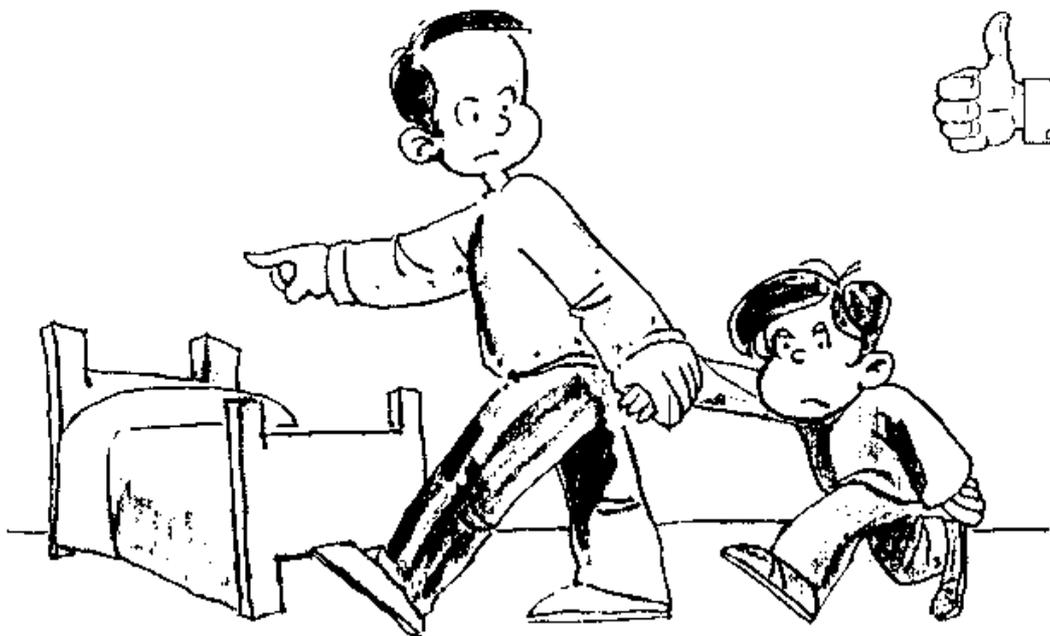
Pedro: "Mamá, déjame jugar".

Madre: "Pedro, ya sabes la regla: no hay fútbol si antes no levantas la mesa".

Pese a la conveniencia de que la acción disciplinaria se cumpla lo antes posible, hay casos en que es preferible dilatarla para poder aplicarla sobre algo que su hijo proyecta hacer más tarde, al día siguiente.

Por ejemplo:

María (vuelve a llegar tarde sin haberle avisado a sus padres): "Hola, papá".



La acción física que acompaña las palabras con hechos, debe ser firme y suave, evitando caer en la respuesta agresiva del golpe, el zarandeo o cualquier forma de violencia. Los padres tienen el derecho y el deber de actuar de esta manera, transmitiendo una personalidad firme que será punto de apoyo para el crecimiento de los hijos.

Padre (se sienta con la hija): "María, le dije que no me gusta que salgas sin avisarnos a donde vas. Te dije que si lo volvías a hacer, tú estabas eligiendo estar en penitencia".

María: "Pero, papá, perdóname".

Padre: "Nada de peros. Tu madre o yo tenemos que saber adonde vas. Lamento que no me hayas escuchado. Tú elegiste quedarte en penitencia, así es que mañana no irás a la fiesta de cumpleaños de tu amiga".

Utilice la medida disciplinaria cada vez que su hijo elija comportarse inadecuadamente.

La constancia es esencial para demostrarles a los niños que usted respalda las palabras con hechos en todos los casos en que se hace necesario.

Ninguna medida funcionará a menos que sus hijos sepan con claridad y certeza que ante cada conducta impropia se producirá siempre una consecuencia.

Por ejemplo:

Padre (al hijo que molesta continuamente cuando la familia está conversando): "José, nos estás haciendo enojar a todos. Como te lo anuncié, con tu mala conducta tú mismo has elegido quedarte en tu cuarto hasta que te calmes".

El niño se va a su cuarto, regresa a los pocos minutos y sigue molestando.

Padre: "José, no puedo permitir que molestes de esta forma mientras estamos hablando. Cada vez que no puedas controlarte, estarás eligiendo irte a tu cuarto. Por favor, te vas y te quedas en tu cuarto quince minutos".

Considere la medida disciplinaria como un acuerdo preestablecido en buenos términos.

Por esa tendencia interior desintegradora y antisocial que tenemos todos, los niños pasan por etapas de malas conductas como: la mentira, el insulto, la falta de respeto, etc. Éstas pueden estar dirigidas contra los padres, por ser ellos sus principales educadores, con especial agresividad.

Para que este comportamiento se modifique es esencial que los padres se mantengan siempre calmos. Perder la compostura es reducir la eficacia de toda acción educativa paterna.

Por ejemplo:

Hijo (enojado): "¡No quiero escucharte!".

Padre (de manera calmada y firme): "Te dije que no puedo permitir que me hables así. Has elegido quedarte en tu cuarto hasta que resuelvas hablarme de buena manera. ¡Te vas a tu cuarto ahora mismo!".

Nunca suspenda una medida disciplinaria.

Si la medida no funciona, cámbiela por otra, pero nunca deje sin efecto la acción disciplinaria. Si lo hace, su hijo nunca creerá que usted habla en serio.

Algunas de las medidas que hemos recomendado no siempre son eficaces con todos los niños, por más coherentemente que sean aplicadas.

Si usted ha usado una medida disciplinaria de manera adecuada, pero percibe que el comportamiento de su hijo no mejora, pruebe con otra.

Por ejemplo:

Padre: "Manuel, quiero que juegues sin hacer ruido, porque no nos dejas oír música".

Manuel: "Está bien, papá" (después de unos minutos empieza a disparar su ruidosa ametralladora de plástico).

Padre: "Manuel, esa pistola hace demasiado ruido. Por favor dámela".

Manuel: "Está bien papá, toma la pistola" (se pone a jugar con un trompo musical que nuevamente distrae a toda la familia).

Padre: "Manuel, ese trompo hace demasiado ruido. Te dije que queremos escuchar música y que tienes que jugar en silencio. Dámelo ahora mismo".

A pesar de que los padres fueron consecuentes y le quitaron los juguetes ruidosos, Manuel continuó impidiéndoles escuchar música. Será entonces

necesario para los padres recurrir a una medida disciplinaria diferente como, por ejemplo:

Padre: "Manuel, puedes elegir: o juegas en silencio si quieres quedarte aquí con nosotros o te vas a jugar a tu cuarto".

-Perdonar y olvidar

Una vez que su hijo ha recibido la medida disciplinaria que él mismo ha elegido, el asunto queda terminado.

No acumule rencor o resentimiento recordándole, en ocasiones posteriores, su mal comportamiento anterior.

Cada situación es nueva. En vez de recordarle su mala conducta anterior, manifiéstele confianza en la capacidad del niño para mejorarla de ahora en adelante.

Por ejemplo:

Padre (entrando al cuarto de su hijo): "Ya pasó la media hora y se acabó la penitencia. No me gusta encerrarte en tu cuarto, pero tengo la obligación de ayudarte a aprender cómo debes portarte".

Hijo: "Ya lo sé, pero me gusta hacer lo que yo tengo ganas".

Padre: "Te entiendo, pero estoy seguro que vas a aprender. No te olvides que yo siempre voy a estar aquí para tratar de ayudarte".

2) CUANDO SUS HIJOS LO PONEN A PRUEBA

Cuando esté educando a sus hijos con medidas disciplinarias por su conducta inapropiada, sea prudente y vigilante, porque de modo frecuente lo pondrán a prueba para ver si realmente habla en serio.

A menudo, ponen a prueba la decisión disciplinaria de los padres llorando, siendo desafiantes o tanteando hasta dónde pueden llegar.

Éxito del hijo con el llanto:

Padre (observando cómo su hijo, al que ha llevado al parque, golpea por segunda vez a otro niño): "Rafael, te dije que si volvías a pegarle te irías para casa, así es que, ¡marchando!".

Hijo (rompe a llorar de inmediato): "Papá, perdóname, no lo volveré a hacer, pero déjame quedarme".

Padre (preocupado por el llanto cada vez más intenso de su hijo): "Rafael, cálmate y para de llorar, no es para tanto".

Hijo (sigue llorando): "Pero quiero quedarme aquí".

Padre: "Está bien, pero deja de llorar, no puedo aguantarlo".

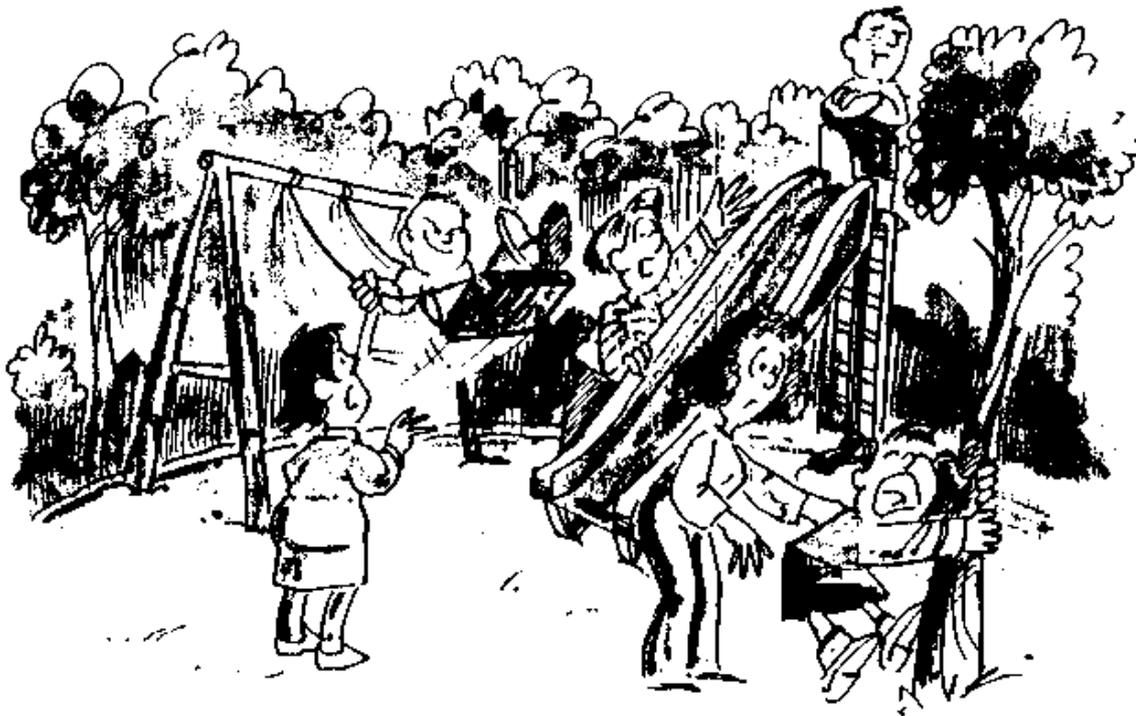
Éxito del hijo con el desafío:

Hija (enojada): "Ni te sueñes que voy a lavar los platos esta noche".

Madre: "Cecilia, te dije que si no me ayudabas, te irías a tu cuarto por media hora, así es que te vas ya y te quedas allí".

Hija (furiosa): "¡No voy a ir!".

Madre: "¡Sí que vas a ir!".



Con frecuencia los niños ponen a prueba la decisión disciplinaria de los padres, siendo desafiantes o tanteando hasta dónde pueden llegar. Esto es normal, y sortear felizmente esos momentos, llevará a que los hijos sean el día de mañana personas libres y responsables.

La madre lleva a su hija al cuarto, de donde la niña sale cinco minutos más tarde.

Hija: "¡No me voy a quedar en mi cuarto, no lo aguanto!".

Madre (tensa): "¿Cómo que no? Te dije que te quedaras en tu cuarto. ¡Estoy harta de tus desplantes!".

Hija (gritando): "¡Tú empezaste todo, siempre te la agarras conmigo!".

Madre (en gesto de derrota): "Déjame sola, no aguanto más. Jamás me haces caso".

Los padres que ceden cuando son puestos a prueba por sus hijos, les están enseñando la siguiente lección inasertiva:

SI TE ENOJAS O PROTESTAS LO SUFICIENTE, TE SALDRÁS CON LA TUYA.

Aprenden, por lo tanto, a utilizar variadas formas de tanteo en procura de salirse con la suya, ya sea llorando o repitiendo incansablemente la conducta indeseada, discutiendo con razonamientos de apariencia lógica, peleando y desafiando porque están seguros que, como ya ha ocurrido en el pasado, los padres finalmente van a ceder.

Para mantenerse firme cuando lo ponen a prueba y cumplir mejor su función de ayuda educativa, usted necesita responder asertivamente.

En los dos ejemplos anteriores, los padres fueron puestos a prueba por sus hijos y fracasaron en esa prueba. Para que el manejo paterno de ambas situaciones fuera asertivo, y consecuentemente útil en su formación, el desarrollo en cada caso debería haber sido el siguiente:

Padre (observando cómo su hijo, al que ha llevado al parque, golpea por segunda vez a otro niño): "Rafael, te dije que si volvías a pegarle te irías para casa, así es que, ¡marchando!".

Hijo (rompe a llorar de inmediato): "Papá, perdóname, no lo volveré a hacer, pero déjame quedarme".

Padre (calmadamente): "Rafael, entiendo que te quieras quedar, pero le volviste a pegar, así es que te vas para casa" (disco rayado).

Hijo (sigue llorando): "Pero quiero quedarme aquí".

Padre (lo toma firmemente de un brazo y lo empieza a llevar): "Rafael, entiendo que te afecte, pero volviste a hacer lo que no debías, así es que te vas para casa" (disco rayado).

Hijo (con llanto histérico, se tira al pasto): "¡No, no me voy!".

Padre (levanta firmemente al hijo): "Rafael, ¡vamos para casa, aunque te tenga que arrastrar!"

En el otro caso:

Hija (enojada): "¡Ni te sueñes que voy a lavar los platos esta noche!".

Madre (calmadamente): "Cecilia, te dije que si no me ayudabas, te irías a tu cuarto por media hora, así es que te vas y te quedas ahí".

Hija (furiosa y desafiante): "¡No voy a ir!".

Madre (calmadamente): "¡Sí que vas a ir!".

La madre lleva a su hija al cuarto, de donde la niña sale cinco minutos más tarde.

Hija: "No me voy a quedar en mi cuarto, no lo aguanto".

Madre (llevándola con firmeza nuevamente a su cuarto): "Si vuelves a salir te quedarás una hora, el doble de tiempo".

Hija (enojada, vuelve a salir de su cuarto casi enseguida): "¡No me voy a quedar!".

Madre (mirándola a los ojos y marcando bien cada palabra): "Cecilia, te vas a quedar en tu cuarto una hora. Si vuelves a salir antes de una hora, te vas a quedar dos horas. Yo soy la que manda, no tú".

El comportamiento paterno no-assertivo en los dos primeros ejemplos y assertivo en los dos segundos determinan la diferencia entre el fracaso y el

éxito en su ejercicio de la autoridad, que es esencial para la formación de los hijos.

Cuando sus hijos lo ponen a prueba, hágales saber que usted está resuelto a mantenerse firme. "Te vas a tu cuarto", "no te muevas de ahí" o "no me importa cuánto llores" son formas asertivas de dar una orden.

Frente a los argumentos o desplantes que utilizan para ponerlo a prueba, manténgase calmo, hable en forma enfática y decidida, marcando bien sus palabras. Si siguen discutiendo, utilice el "disco rayado" y las demás técnicas que explicamos en el capítulo V.

- "A mí qué me importa...".

Existe otro tipo de prueba con la que los niños tratarán de manipularlo cuando usted marca límites. A diferencia de los ejemplos anteriores, esta



Mantener la calma sin perder la compostura ante los caprichos de los hijos multiplica la eficacia de la educación a la vez que les transmite un modelo atrayente de personalidad que les servirá para toda la vida.

prueba difiere en que tiene menos carga emocional, aunque es, en muchos sentidos, la más difícil de manejar por parte de los padres.

Esta prueba a que los niños someten a los padres es conocida como:

"A mí qué me importa..."

Los niños utilizan esta manipulación de la siguiente manera: usted le dice cómo debe comportarse y cuál será la penitencia si no lo hace, ante lo cual, en vez de enojarse, llorar o argumentar, su hijo le contesta: "Y a mí qué me importa".

Una respuesta así es difícil de manejar, ya que usted probablemente está acostumbrado a que la reacción de sus hijos sea de miedo, desconcierto o protesta cuando les impone una penitencia.



Los niños que utilizan el "a mí qué me importa" lo están manipulando, porque en su astucia infantil han percibido que los padres se descontrolan fácilmente, y este tipo de respuesta habitualmente deja perplejos a los padres. A las personas que más les importan los castigos, los premios o retiro de privilegios, son los niños.

Esta respuesta de indiferencia puede dejarlo desconcertado y usted se preguntará a sí mismo: "¿Qué voy a hacer? Nada funciona con este niño".

Pero no es así. Los que utilizan el "a mí qué me importa..." lo están manipulando, porque han percibido que este tipo de respuesta habitualmente deja perplejo a los padres.

Los niños del "a mí qué me importa..." no requieren una respuesta tipo "disco rayado" sino que necesitan que usted actúe de acuerdo al ejemplo siguiente:

Madre: "Beatriz, tienes que hacer los deberes. No puedes hablar por teléfono ni mirar televisión hasta que los hayas terminado".

Hija: "¿Y qué? ¡A mí qué me importa!".

Madre: "Es tu elección. Si no le importa, entonces hoy *no* habrá ni televisión ni teléfono".

Hija: "¡Pero esta noche dan el programa que más me gusta...!".

Madre: "Pero tú dijiste que no te importa. De todas maneras es tu elección. Si quieres ver el programa, primero termina los deberes".

Hija: "Bueno, está bien, ya los hago".

Madre: "Me alegra tu decisión, mi amor".

Son pocos los niños a los que real mente no les importe que los dejen sin televisión, teléfono, videojuegos o sus juguetes preferidos.

Si a usted realmente le importa el tema, a él también le importará.

Si usted está dispuesto a usar todos los medios apropiados y necesarios para influir positivamente en sus hijos a fin de que eliminen su comportamiento perjudicial, ellos percibirán su determinación y comenzarán a preocuparse por las consecuencias que enfrentarán si eligen actuar inapropiadamente.

A veces recurrirá al "y a mí qué me importa..." ante la amenaza de una penitencia impracticable. Prevenga esta situación evitando anunciarle un

castigo que no podrá imponerle, ya que de lo contrario usted queda en blanco y se debilita su autoridad.

Por ejemplo, una madre exasperada porque su hijo no terminaba de subir al auto cuando lo fue a buscar a la piscina del club y seguía hablando con sus amigos, le gritó: "Alberto, si no te apuras y subes de una vez te irás caminando a casa".

Cuando le dijo desafiantemente "y a mí qué me importa...", la madre quedó sin argumento porque no podía cumplir su advertencia de enviarlo a pie a casa, a bastante distancia. Esto es un claro ejemplo de lo que no debe hacerse.

NUNCA ANUNCIE UN CASTIGO O PENITENCIA QUE NO PODRÁ CUMPLIRSE.



Ceder ante las presiones, caprichos o malhumores de los hijos es transmitirles el mensaje de que no se puede con ellos, haciéndoles el flaco servicio de dejarlos a la deriva de sus impulsos temperamentales, sin hacerles ver que una sólida personalidad se construye luchando por adquirir virtudes.

No repita muchas veces la misma penitencia, que cada vez surtirá menos efecto. Cuando una penitencia se repite y sigue sin producir el efecto correctivo buscado, es preferible imponer otra más severa.

El sentido común dictará a los padres cuántas veces conviene repetir la misma penitencia o una de las técnicas correctivas descritas aquí. De esta manera, los dos padres tienen que ayudarse bastante, actuando en equipo, interviniendo uno y luego el otro, evitando el desgaste y controlando la eficacia de las medidas. Este trabajo en equipo estimula a que los padres se tomen el tiempo necesario para conversar entre ellos sobre los temas educacionales que están manejando.

3) REFORZARLOS POSITIVAMENTE

Es importantísimo planificar qué hará cuando sus hijos no lo escuchan planificar la forma en que responderá cuando le hacen caso y reaccionan favorablemente.

En el capítulo anterior señalamos la importancia del elogio para alentar el buen comportamiento de sus hijos.

Pero con algunos, especialmente los más pequeños, sólo el elogio puede no ser suficiente para motivarlos a un rápido mejoramiento continuado de su comportamiento.

Con éstos es recomendable cambiar el elogio por motivaciones más tangibles, como privilegios o premios especiales: tómense referencialmente los ejemplos siguientes:

-Privilegios especiales: "Juan, estuviste tan bien jugando con tranquilidad y sin molestar, que puedes quedarte levantado una hora más".

-Premios especiales: "Rosario, me ayudaste tanto con la mesa y la cocina, que te invito a tomar un helado".

Muchos padres se niegan a premiar a sus hijos de otra forma que no sea con el elogio por temor de que se habitúen al esquema de comportarse bien sólo si reciben alguna recompensa tangible.

Por ejemplo:

"No ordenaré el cuarto hasta que me prometas leerme un cuento".

"¿Qué me darás si lavo los platos?".

Este peligro no existe si cuando recurre a los premios usted mantiene presente que es precisamente usted quien ejerce la autoridad y toma las decisiones.

Si quiere dejar que sus hijos elijan los premios que recibirán por los comportamientos convenientes, establezca las cosas entre las que pueden elegir.

Si intentan extorsionarlo respecto a los premios con amenazas y mal comportamiento, no lo tolere.

No acepte jamás condiciones ni amenazas.

Usted es quien toma las decisiones.

La concesión de un premio adecuado y bien elegido por los padres, sin someterse a la presión extorsiva del niño sino otorgado por la autoridad decisoria paterna, constituye una respuesta con reforzadores positivos.

Su respuesta debe consistir en algo que los niños deseen.

Pregúntese qué le gustará a su hijo ganarse como premio.

Como respuesta que lo motive a continuar con su buen comportamiento, el premio debe ser algo que necesite o desee. Algunos se esforzarán muchísimo por recibir su premio que -además de objetos- puede ser: compartir actividades con usted como ir al fútbol o al cine, o sacar un video o quedarse levantados hasta más tarde.

Cuando utilice premios, refuerce el buen comportamiento de sus hijos otorgándolos de inmediato.

Puede haber casos en que el premio se concrete algún tiempo después como: "te llevaré al fútbol conmigo el domingo", pero el anuncio, o sea, la concesión del premio, se realiza enseguida del buen comportamiento.

El premio inmediato aumenta el impacto de la respuesta positiva del padre.

Elogio:

Hijo (termina sus deberes rápidamente y sin necesidad de que se lo hayan ordenado): "Mamá, ya terminé los deberes".

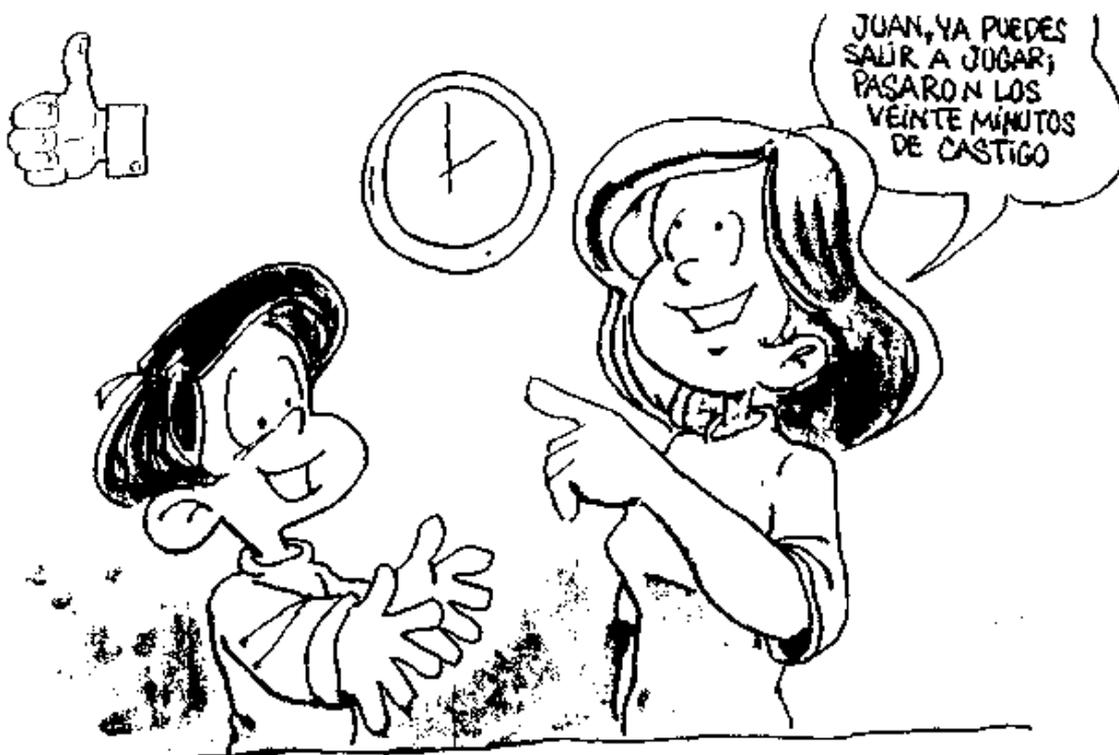
Madre: "Muy bien, Agustín, le felicito. Me das una gran alegría".

Privilegio especial:

Hijo (sin haber sido instado, se pone el pijama, ordena la ropa que se sacó, se lava las manos y los dientes): "Papá, ya estoy listo para irme a acostar".

Padre: "Jorge, está muy bien que hayas hecho todo sin que tuviera que decírtelo. Si tienes ganas, ¿qué te parece si te leo un cuento?".

Para la mayoría de los niños, el "tiempo especial" dedicado a algo que les produzca placer como: jugar o que le lean un cuento, es el mejor privilegio que se les puede otorgar. Utilice este recurso como reforzador cada vez que pueda.



Hay que aprender a pasar la página y no ser reiterativos. Una vez que su hijo ha cumplido el castigo según lo establecido, el asunto queda terminado. Así se transmite la orden de que en la vida se vuelve a empezar una y otra vez.

Premio especial:

Madre (después de una cena tranquila, durante la cual sus hijos no han discutido): "Se han portado tan bien que pueden pedir su postre favorito esta noche".

Reiteramos la importancia de que el elogio, el privilegio o el premio deben seguir en lo posible en forma inmediata al buen comportamiento.

Muchos padres elogian a sus hijos de noche por su buena conducta en la mañana o les permiten una salida extra porque se portaron bien durante la semana.

Los padres cometen a menudo el error de ofrecer premios a largo plazo. No es productivo, por ejemplo, ofrecer a un niño de siete años una bicicleta nueva para el próximo verano o prometerle un juguete determinado para Navidad cuando aún faltan varios meses.



Para que los premios sean formativos deben ser elegidos por los padres. Se refuerza el buen comportamiento de los hijos otorgándolos de inmediato, a ¡a vez que se les hace ver ¡as consecuencias buenas de los actos que realizan bien.

Usted debe reforzar positiva y constantemente a sus hijos cuando tienen un comportamiento apropiado. Elogiarlos, privilegiarlos o premiarlos sólo una a dos veces no producirá los buenos resultados que se buscan.

Para obtener estos resultados, deberá elogiarlos, privilegiarlos o premiarlos sucesivamente durante varios días o aun más tiempo, dependiendo de cada uno y de su comportamiento.

Por ejemplo:

-Los padres elogiaron a su hija de cuatro años cada vez que se vistió sola durante toda una semana.

-Los padres elogiaron a su hijo de ocho años cada vez que jugó amigablemente con su hermanita menor y lo premiaron cada día durante ocho días permitiéndole elegir su postre favorito.

-Los padres elogiaron a su hijo de doce años todas las noches durante dos semanas por hacer los deberes bien y por propia iniciativa, premiándolo al final de ese período con una pequeña suma de dinero para ir a los juegos del parque de diversiones.

Cuanto más positivo sea usted con sus hijos, menos tendrá que marcar los límites.

En este capítulo le hemos planteado que cuando usted habla asertivamente, aunque no es suficiente, deberá decidir rápidamente cómo respaldar sus palabras con hechos. Y cuando sus hijos comienzan a portarse debidamente, esté alerta para reforzarlos positivamente mediante elogios, privilegios o premios.

Por ejemplo:

Padre (mirando al niño a los ojos): "Tomás, ya te he dicho dos veces que no te permito que seas grosero con tus amigos. O los tratas bien, como se trata a los amigos, o se van para sus casas".

Hijo (molesto): "¡No quiero que se vayan, yo no estoy haciendo nada!".

(El niño se aleja enojado y diez minutos después comienza a llamar a sus amigos con nombres burlones).

Padre: "Tomás, estás molestando a tus amigos. Has elegido que se vayan a sus casas. Estoy seguro que mañana jugarás mejor con ellos".

(Al día siguiente el padre observa a Tomás jugando amigablemente con los otros niños que han venido a su casa).

Padre: "Tomás, así es como deben jugar los amigos, sin burlas ni peleas. ¿Qué te parece si compramos un helado para cada uno?".

Como resumen de la necesidad de respaldar las palabras con hechos, tenga en cuenta estos puntos:

-Los padres son quienes deben determinar límites equilibrados, pero firmes, cuando se trata de disciplinar a los hijos y cuando corresponde elogiarlos o premiarlos.

-Planifique siempre la forma en que respaldará sus palabras con hechos en caso de ser necesario. Cuando les diga a sus hijos lo que usted espera de ellos, pregúntese enseguida: ¿Qué haré si no me escuchan ni me hacen caso? De lo contrario, su reacción a la desobediencia corre el peligro de ser tan apresurada e irreflexiva como inconveniente.

-Decida una medida disciplinaria eficaz.

-Ponga sobre el niño la responsabilidad de enfrentar las consecuencias de sus acciones: si haces tal cosa, serás disciplinado con tal medida.

-Sea consecuente. Cada vez que el niño se comporta en forma inapropiada, lleve adelante la consecuencia programada por usted, sin dar marcha atrás, siempre que esté seguro de que está haciendo lo correcto.

-Perdone y olvide: luego de que el niño se ha disciplinado, se acabó el tema.

-Para los niños pequeños es muy importante el contacto corporal. Utilícelo tanto si aplica un rezongo (por ejemplo, lo toma suave, pero firmemente de los hombros) como cuando los refuerza positivamente (por ejemplo: abraza, acaricie, palmotee).

-Programa el refuerzo positivo. Cuando el niño lo escucha y cumple, recurra al elogio, el privilegio o el premio en un volumen adecuado al buen comportamiento de su hijo.

DOS OBSTÁCULOS A SORTEAR

Cuando ambos padres trabajan muchas veces falta tiempo para poder reflexionar sobre las conductas de los hijos. Frecuentemente el cansancio de los padres juega una mala pasada.

Es común que las madres reclamen una actitud más activa de parte de sus maridos, quienes, a su vez, llegan a veces a la casa fatigados por una jornada complicada y anhelando un rato de descanso, o con ganas de ver el noticiero de televisión sin que los molesten.

En estos casos, es importante evitar el enfrentamiento entre los cónyuges, que perjudica su función de educadores. Se requiere, al contrario, comprensión cariñosa y paciente de la mujer, facilitándole a su marido un momento de relajamiento y tranquilidad para luego animarlo a colaborar en el manejo de los problemas con los hijos.



Para todo lo referente a la educación de los niños, la mujer tiene una capacidad mayor de tolerancia a la presión de los problemas y una intuición superior porque está temperamentalmente preparada para ello. Su principal estímulo para la acción es el afecto, en tanto que, en general, los hombres tienden más al ejercicio del raciocinio.

Al hombre se le hace más cuesta arriba, por lo cual necesita cierto período preparatorio desde que llega a casa; porque sabe que los problemas de los hijos, que compartirá con su mujer, exigen un enfoque radicalmente diferente al que utilizó durante el día en el quirófano donde operaba, o en la oficina, o en la fábrica.

Estas situaciones no se dan siempre, pero la experiencia nos ha mostrado que se presentan en la mayoría de las familias.

Otro obstáculo a superar es que frecuentemente los padres, que ven poco a sus hijos, piensan erróneamente que, si durante el tiempo que están con ellos se dedican a corregirlos, los niños terminarán perdiéndoles cariño. Lo que no es así. Ellos necesitan ser corregidos en sus conductas inapropiadas y estimulados en los hábitos buenos, especialmente por quienes más los quieren y son sus principales educadores.



VII

ESTABLECER LAS REGLAS DEL JUEGO

Reunirse con sus hijos para establecer las reglas del juego complementa el desarrollo de un plan sistemático de la HP y el manejo de situaciones desbordantes que hemos encarado en este capítulo. Este es un paso de máxima importancia, porque lanza a los hijos hacia el futuro, hacia cómo tendrá que ser el día de mañana su conducta de adultos, porque es una manera práctica de enseñarles desde la partida que sólo ellos y nadie más que ellos serán los responsables de las consecuencias de sus actos.

Hoy en día, por una "sociologización" del hombre, se tiende a responsabilizar a las estructuras sociales de nuestros males, dejando la responsabilidad individual totalmente en un segundo plano.

Al establecer junto con ellos las reglas de juego para sus conductas, tanto dentro de la casa como fuera de ella, se les está plantando el germen de la responsabilidad propia, intransferible, de sus actos. Se les transmite la idea de que nuestros actos son una prolongación del yo que todos tenemos dentro; que son "míos", que son manifestación de mi personalidad y que para tenerla debo atenerme a las consecuencias de mis actos. Por otra parte, al establecer las reglas de juego y sus consecuencias, se les está enseñando el ejercicio del libre albedrío y a descubrir la voz de la conciencia.

Al llegar el momento de poner su plan en acción, el primer paso es reunirse con sus hijos y poner claramente sobre la mesa lo que usted quiere y las consecuencias que tendrán si no cumplen.

Deberá ser una charla seria en la cual el padre y la madre reafirmarán su autoridad en relación con el comportamiento indeseado.

Exija a su hijo un cambio de conducta y transmítale el siguiente mensaje: "De ninguna manera te permitiré que le pegues a tu hermano (especifique siempre la conducta que quiere mejorar para que el niño sepa con precisión lo que se espera de él). Te quiero demasiado para tolerar que hagas cosas que no corresponden y que te perjudican a ti como a toda la familia".

Lineamientos para una reunión sobre establecimiento de las reglas del juego:

-Para aumentar la probabilidad de que su hijo lo escuche, reúnanse con él cuando ambos están tranquilos. No intente hablar con el niño después de una gran pelea o cuando uno de ustedes está tenso.

-La reunión debe ser exclusivamente de uno o ambos padres con el niño cuya conducta requiere mejoramiento. Nadie más, ya sea otro hermano o un abuelo o una empleada, estará presente.

-Si sólo uno de sus hijos se comporta mal. no permita que un hermano intervenga o se entrometa en la conversación.



Es conveniente presentar las medidas disciplinarias como una elección de los niños, dándoles la opción de terminar su conducta impropia o enfrentar el castigo que esa conducta colillera.

-Establezca lo que ocurrirá si su hijo elige cumplir con sus exigencias, pero nunca discuta con él, durante la reunión, los premios que usted ha fijado por el buen comportamiento. Si es necesario, acepte discutirlo más adelante, cuando su conducta haya mejorado.

-Establezca claramente que es elección de su hijo lo que sucederá: "Juan, si no haces de inmediato los deberes, te quedarás en casa el resto del día y sin ver televisión. Si esto no funciona, te quedarás en tu cuarto todo el día".

-Explíquelo cómo hará el seguimiento de sus instrucciones, aunque usted no esté presente: "Tu madre o yo llamaremos todos los días a las cuatro para asegurarnos que llegaste del colegio. Cuando los dos volvamos del trabajo, veremos todos los días si ya hiciste los deberes. Si no estás en casa cuando llamemos o si no has hecho los deberes, te quedarás sin ver televisión el resto del día".

-Coloque su plan escrito de EP donde todos lo vean. Enseguida que ha terminado de discutirlo con el hijo, y establecido las reglas del juego, ponga una copia en un lugar concurrido y en forma visible en la casa, por ejemplo, en la puerta del refrigerador o del cuarto del niño. Esto agregará un importante impacto visual a sus afirmaciones verbales y le servirá de recordatorio de que realmente usted habla en serio.

También ayudará a los padres a perseverar en el plan.

En cada hoja de papel que usted coloque en un lugar visible escriba el nombre del niño, los comportamientos que usted ha exigido y qué pasará si no cumple: "Juan hará sus deberes antes de comer. Si elige no hacerlo, no podrá ir donde Pablo a jugar".

-Si está usando una jerarquía disciplinaria, incluya en la lista las consecuencias por jerarquía, por ejemplo:

"Sofía obedecerá inmediatamente. Si elige no obedecer":

"La primera vez escribiré su nombre en la pizarra como advertencia".

"La segunda vez se la mandará a su cuarto por diez minutos".

"La tercera vez irá a su cuarto por veinte minutos, sin mirar televisión ni jugar con sus hermanos por el resto del día".

"La cuarta vez irá a su cuarto por media hora y se acostará inmediatamente después de cenar".

La pizarra u hoja donde lleve estas anotaciones se colocará junto a la que registra las reglas del juego en su plan disciplinario.

-Si usted tiene problemas con dos o más hijos, puede reunirlos a todos a la vez, aunque siempre es mejor hacerlo por separado, como señal de respeto a la individualidad de ellos.

-Asegúrese que no haya distracciones cuando se reúna con un hijo. Apague la televisión o la radio, desconecte el teléfono o evite contestarlo y pídale a las demás personas de la casa que no entren al cuarto donde se hace la reunión.

-Es importante que los dos padres actúen juntos, cuando ambos están disponibles. Primero deben ponerse de acuerdo sobre lo que le exigirán y luego plantearlo en forma conjunta, mirándolo cada uno a los ojos al hablarle.

Por ejemplo:

Madre: "Juan, estoy muy preocupada por tu comportamiento. No puedo tolerar que andes vagando por el vecindario y metiéndote en líos al salir del colegio. Quiero que vengas directamente del colegio a casa sin andar por ahí y que enseguida te pongas a hacer tus deberes".

Padre: "Estoy de acuerdo con tu madre. Te has metido en muchos líos después del colegio. Te vendrás de inmediato a casa y empezará con los deberes".

Nunca exprese una opinión contraria a la de su cónyuge delante del hijo en estas situaciones, porque debilitará fatalmente su mensaje. Los dos padres deben acordar de antemano el contenido y la forma del planteo que le harán al niño.

Nada funcionará si usted, como padre, no está dispuesto a respaldar sus palabras con hechos cada vez que el comportamiento de sus hijos lo requiera.

Reiteramos que si es fiel a este principio esencial, el mensaje que transmitirá siempre a su hijo es: "Te quiero demasiado para permitir que te comportes de modo inconveniente sin que yo haga algo para ayudarte".

Los puntos analizados en este capítulo sirven para cuando usted ve que ha fracasado lo que ha intentado para mejorar las conductas inapropiadas de sus hijos.

Ante esta situación establezca primero un plan sistemático de EP, luego siéntese con sus hijos y establezca las reglas del juego.

Finalmente, y de gran importancia es hacer el seguimiento de la conducta, como en el ejemplo que sigue:

Hijo (enojado): "¡Me tienen harto dándome órdenes!".

Padre (con calma coloca una marca roja en el papel de disciplina que está pegado en la puerta del refrigerador): "Te dije que no debes contestar. Ésta es la segunda vez que lo haces. Te vas a tu cuarto de inmediato".

Hijo (lloriqueando): "¡Pero acabo de estar en mi cuarto! Lo que pasa es que ustedes no me quieren y no les gusta estar conmigo...".

Padre (con calma): "Juan, ha sido tu elección. Te dijimos cuando conversamos contigo anoche que no podemos tolerar respuestas de mal tono. Así es que, por favor, te vas a tu cuarto de inmediato".

(Juan se porta impecablemente el resto del día).

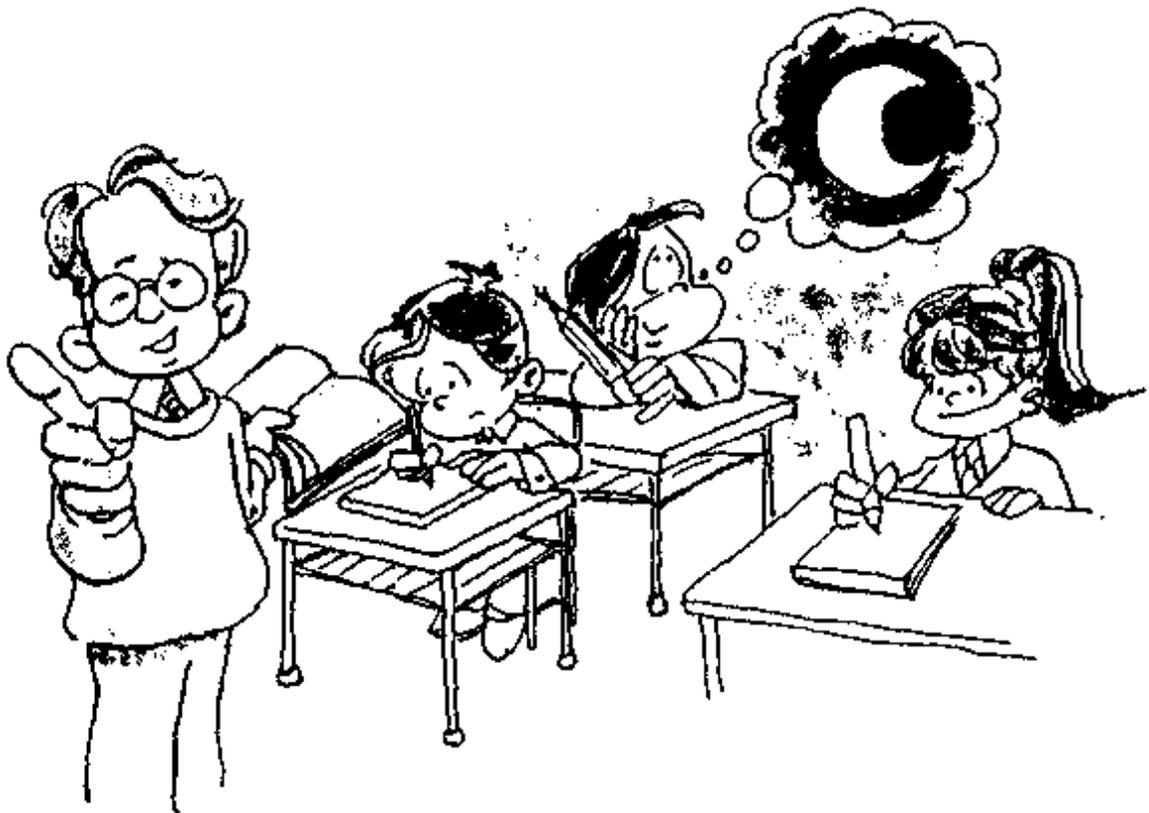
Padre: "Estoy muy contento por la forma en que te estás portando. Te has ganado otra cruz. Cuando llegues a cinco, podrás ir a dormir a casa de tu amigo Luis, como tú quieres".

-Recuerde crear un equilibrio. Establezca límites firmes y luego refuércelos con apoyo positivo.

VIII SITUACIONES ATÍPICAS

La aplicación de la EP no siempre tendrá éxito ya que, si bien es muy útil y eficiente, existen situaciones en las cuales resultará insuficiente. Éstas son cada vez más frecuentes y usted no debe sentirse culpable o desgraciado si se presentan en alguno de sus hijos.

La experiencia ha demostrado la eficacia de la EP aplicada con orden, firmeza y coherencia, de acuerdo a la forma descrita en los capítulos precedentes. Pero será ineficaz en las circunstancias en que el niño sufra de alguna patología.



Déficit atencional.

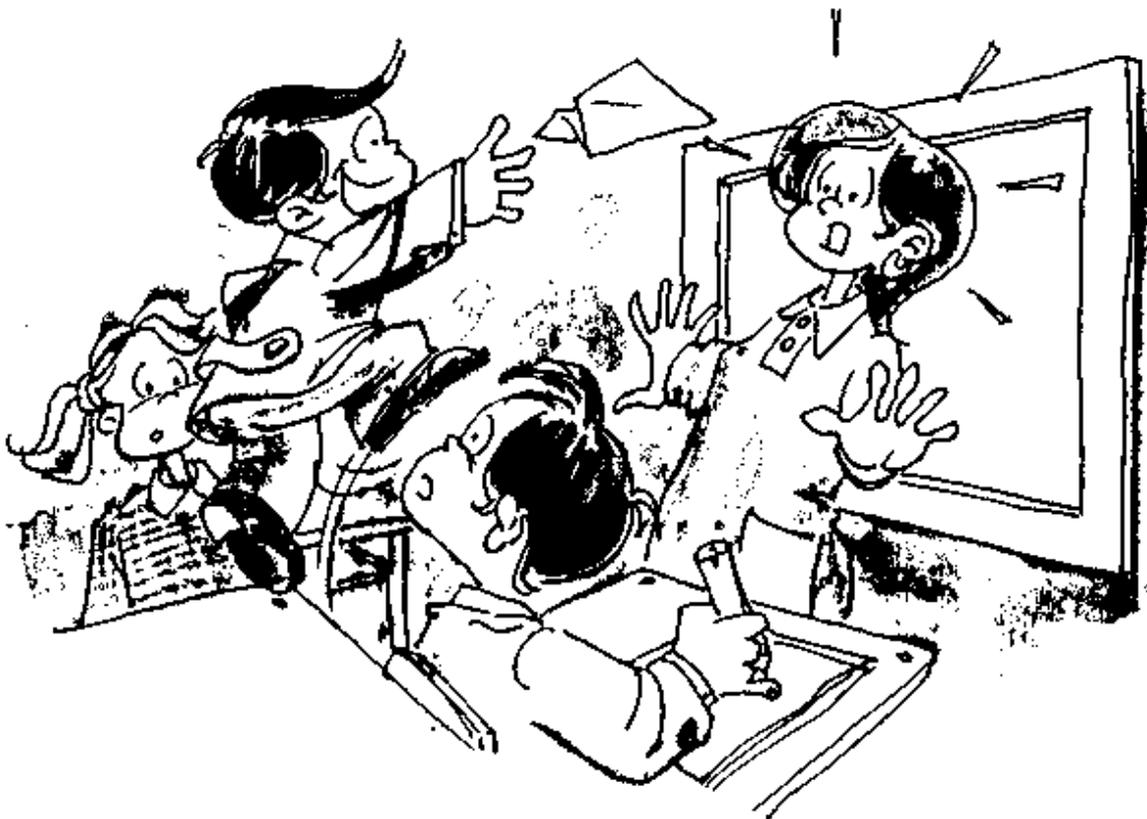
Es importante enfrentar esos casos con la mayor rapidez posible, porque, en general, suelen alterar toda la dinámica familiar y, por imitación, hijos menores sanos tenderán a reproducir las conductas distorsionantes de un hermano con problemas patológicos.

En estas ocasiones se investigará si las conductas patológicas de los niños son generalizadas en todos los ambientes donde se desenvuelven o si se presentan exclusivamente dentro de la casa o en forma más o menos acentuada en ese y otros entornos.

El asesoramiento sobre la dinámica familiar es, en esas situaciones, de capital importancia, siendo, además, imprescindible determinar si existen patologías -crónicas o transitorias- en alguno de los padres.

-Trastorno atencional con hiperquinesia

La primera causa patológica en la cual la EP no funciona es el llamado "Trastorno Atencional con Hiperquinesia", antes conocido como Disfunción Cerebral Mínima.



Déficit atencional con hiperactividad.

Los niños que sufren Trastorno Atencional son dispersos, con dificultades para mantener una atención sostenida en lo que hacen como: seguir el desarrollo de la clase en el colegio o concentrarse en los deberes u otra función en su casa.

Generalmente, los padres deberán repetirle una orden varias veces y tendrán la impresión de que no los escucha ni les presta atención.

Se trata de niños que responden en forma precipitada e interrumpiendo a otras personas, la mayoría de las veces, sin esperar su turno en sus juegos, en sus tareas o en una conversación.

Hiperquinesia significa excesivo movimiento o hiperactividad. Se manifiesta en que el niño presenta dificultades para permanecer sentado o ser perseverante. Por ejemplo, se levanta permanentemente de su asiento en clase; no termina una tarea, pero empieza otra diferente, que probablemente también dejará inconclusa; frecuentemente pierde cosas como: útiles escolares, juguetes, prendas de vestir, etcétera.

Un niño hiperquinético también muestra con frecuencia la tendencia a practicar actividades físicas peligrosas, sin medir los posibles riesgos.

Aunque muchos de ellos han sido evaluados, mostrando un muy buen nivel de inteligencia, lo más probable es que tengan bajas calificaciones en el colegio, con rendimiento inadecuado en clase, malas conductas y motivando quejas de sus maestros.

El Trastorno Atencional con Hiperquinesia aparece en muchos niños asociado a trastornos de conducta: dirán mentiras, cometerán actos de robo, se mostrarán peleadores y con pocos amigos, así como desafiantes y contestadores frente a las figuras de autoridad.

Los que presentan esta patología deberán ser llevados a consulta con un especialista.

-Depresión

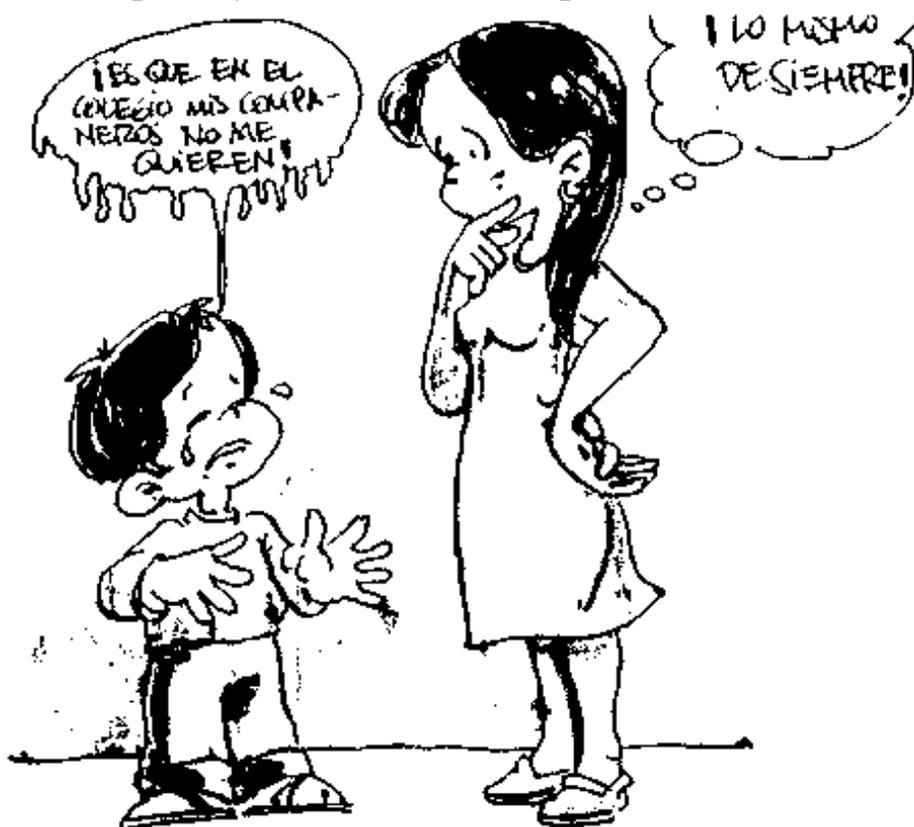
Una segunda situación atípica en que el niño probablemente no responderá a la EP, y por la cual es necesario consultar a un profesional, está conformada por los episodios de depresión.

Es difícil de diagnosticar porque el niño no sabe decir que está triste. Se manifiesta, en general, en decaimiento o movimiento excesivo; agresividad; mal dormir o dificultades para ser despertados en la mañana, cuando este problema no existía anteriormente; inapetencia o gran voracidad; Danto frecuente con dificultad para explicar el motivo de su tristeza.

Los que sufren episodios de depresión muestran también disminución de su rendimiento escolar y dejan de jugar o lo hacen con menor frecuencia que lo habitual.

Si usted observa alguno de estos síntomas, aunque sólo sea uno de ellos, no dude en consultar a *un* especialista a fin de ser orientado.

Los tratamientos modernos suelen combinar la sicoterapia y medicación con asesoramiento familiar. A diferencia de los adultos, las respuestas son rápidas y las altas en corto plazo.



Depresión

-Ansiedad

En tercer lugar, debe tomarse en cuenta la ansiedad como situación atípica en los niños, principalmente porque es una causa de sufrimiento, pero también porque tampoco responderán a la EP.

Existen dos tipos de trastornos ansiosos: Angustia de Separación y Trastorno por Ansiedad Excesiva.

Bajo la Angustia de Separación un niño se niega a separarse de una figura protectora (sus padres o abuelos, un hermano mayor, una empleada) y rehusa ir al colegio o cumplir otras obligaciones que impliquen separación física.

Puede presentar dolores de cabeza y estómago. Generalmente tiene pesadillas intensas o temor a acostarse por las noches.

La otra forma de ansiedad se denomina Trastorno por Ansiedad Excesiva. Se trata de niños inseguros y extremadamente preocupados por su propio



Ansiedad de separación.

desempeño en el colegio, en los deportes y en su vida social. Preguntan constantemente para reasegurarse a sí mismos y se los nota ansiosos en lograr aceptación entre las personas con quienes tratan.

Ambas patologías mejoran rápidamente con la atención de un sicoterapeuta infantil bien entrenado y asesoramiento familiar.

En resumen, las tres "situaciones atípicas" más importantes y conocidas son:

1)EL TRASTORNO ATENCIONAL CON HIPERQUINESIA, en que el niño presenta un déficit de atención con excesivo movimiento y conductas que pueden llegar a ser disruptivas.

2)LA DEPRESIÓN, en que el niño presenta una retracción general en su estado de ánimo o variaciones anímicas que no eran habituales previamente.



Trastorno por ansiedad excesiva.

3) LA ANSIEDAD (en sus dos formas)

- La ansiedad de separación, en que el niño no quiere separarse de una figura protectora, para lo cual recurre a llantos, ruegos intensos y presenta dolores, teniendo también pesadillas nocturnas y temor a acostarse.
- El trastorno por ansiedad excesiva, en que el niño se manifiesta inseguro de sí mismo, fundamentalmente en su desempeño académico, deportivo y social.

Cualquiera de estas tres situaciones atípicas son entidades clínicas que requieren necesariamente de la consulta profesional, ya que se trata de dificultades de comportamiento en las cuales la EP. si bien debe ser aplicada, resulta insuficiente.

IX

HIJOS RESPONSABLES

Hay dos palabras claves para los padres cuando educan a sus hijos: comprensión y firmeza.

La comprensión exige, además del vínculo natural de cariño, el seguimiento coherente y constante de los problemas que enfrenta un niño y que suelen traducirse en mal comportamiento. La reacción espasmódica e irreflexiva de un padre ante una conducta inadecuada de un hijo es ineficaz en el mejor de los casos y puede llegar a ser perjudicial.

Es necesario, en cambio, comprender que la desobediencia, el enojo y la rebeldía forman parte de una personalidad infantil en formación. Su corrección es responsabilidad de los padres, junto con los educadores en los centros de enseñanza, excepto en los casos de perturbaciones de nivel patológico que requieren asistencia profesional especializada.

Los padres deben tratar de entender por qué un hijo se porta mal y ayudarlo a corregir su conducta, a través de pasos coherentes y consecutivos que incluyen la persuasión, la advertencia, vías no violentas de castigo y formas de premiar que alienten al niño a perseverar en la buena senda.

El complemento fundamental de este comprensivo seguimiento constante es la firmeza en su aplicación. Sin este ingrediente básico desaparecerá la utilidad del plan de la EP que hemos explicado.

Firmeza significa ejercer la autoridad paterna sin interrupción ni claudicaciones. Un padre que cede por lástima o desaliento al ver que su hijo no actúa o reacciona en la forma requerida, pese a una medida correctiva, fracasará en su responsabilidad educativa. Cuando una medida no surte el efecto buscado, se recurre a la siguiente, de acuerdo a los pasos que hemos detallado. De lo contrario, la vacilación o el desánimo paterno se transmite al hijo, induciéndolo al desconcierto o a profundizar sus conductas impropias.

De la combinación permanente y ordenada de comprensión cariñosa y firmeza correctiva por parte de los padres, dependerá que el plan de EP se convierta en un instrumento útil para criar hijos responsables y con una personalidad sana.

La EP bien aplicada transmite a los hijos el mensaje de que los padres se preocupan por su bienestar actual y futuro y que todo lo que hacen, aun lo que a los niños no les gusta, es por su bien.

Esto ayuda a los hijos pequeños a desarrollar el control de sus emociones y a aplicar cada vez más el razonamiento en sus actos. El niño orientado en este camino se dirige a una adolescencia equilibrada y a una adultez madura.

La niñez bien orientada por los padres es el primer gran paso en la búsqueda de la felicidad a lo largo de la vida.

La felicidad está determinada por un buen manejo de las necesidades y la abundancia de cariño, sabiendo discriminar lo imprescindible de lo superfluo.

El éxito de esta búsqueda depende de que cada persona sea orientada desde sus primeros años al máximo aprovechamiento de sus cualidades buenas y a desechar el desorden que se da por una voluntad que también tiende al egoísmo y una inteligencia que también tiende a quedarse en la superficie. En el aprendizaje de cómo ser bueno y exitoso desempeña un papel decisivo el crecimiento recto bajo la guía de la vara o "tutor" paterno que describimos al comienzo de este libro.

En esa tarea difícil, pero esencial de encaminar al niño a una vida de rectitud, la EP ayuda a los padres. Pero es sólo un instrumento que se les ofrece. Su utilidad depende, como con todo instrumento, de que se lo utilice correcta y adecuadamente. La responsabilidad principal recae en los propios padres. Su esfuerzo responsable por educar a sus niños con cariño, constancia y firmeza día tras día es lo que producirá hijos maduros y los ayudará a ser felices.

