

Capítulo 3

Modos de fomentar la buena conducta



¡Estupendo! ¡Estás aprendiendo a atar los cordones de tus zapatos!

Incentivos, alabanzas y caricias fortalecen la buena conducta.

¿Recuerda cómo le enseñó a su hijo a atarse los cordones de los zapatos? Primero le mostró cómo hacerlo y luego le dijo que lo imitara comenzando por el primer paso. Cuando su niño probó esta nueva destreza usted le dio mucho estímulo y atención. En respuesta, su niño se esforzó aún más en complacerlo.

Su estímulo, total atención, sonrisas, abrazos, palmaditas, y elogios son muy importantes para su hijo. Ellos robustecen su conducta. Este capítulo le mostrará varios métodos de recompensa y estímulo para fomentar la buena conducta de su hijo.

Es tan importante el recompensar la buena conducta de su hijo como el evitar recompensar la mala. Cuando usted ve que su niño se comporta de manera reprobable, un método efectivo es que usted ignore “activamente”.

Use “Ignorar activamente”

“Ignorar activamente” significa no prestarle ninguna atención a su hijo mientras se comporta mal. Cuando “ignore activamente” una conducta, se asegurará de no recompensar accidentalmente la mala conducta de su hijo dándole su atención. Este método es particularmente efectivo en la disminución de las rabietas en niños de dos a cinco años. Si regaña o presta atención a su hijo cuando tiene una rabieta, sin quererlo, le está recompensando la mala conducta. Trate de practicar el “ignorar activamente” para que las rabietas se debiliten. Si su hijo está en un sitio fuera de peligros, retírese de ese lugar hasta que se le haya pasado la rabieta o, si lo prefiere, déle la espalda y finja que está mirando hacia otro lado. Cuando su mala conducta pare, déle mucha atención.

IGNORAR ACTIVAMENTE



“Espero que la rabieta se le pase pronto. Ya me estoy aburriendo de ignorarlo mientras miro estas flores...”

¡Felicitaciones a esta mamá que está “ignorando activamente”! Ella lo está privando de su atención y presencia mientras el niño se comporta mal.

Asegúrese que con su mala conducta su niño no lo fuerza a darle lo que a él se le antoja: una recompensa material (una galletita antes de la cena) o una actividad (como por ejemplo mirar televisión por la noche durante el tiempo escolar).

¿Cómo “ignorar activamente”? Siga los pasos indicados en el cuadro siguiente.

**Use “Ignorar activamente”
para ciertas malas conductas**

- | |
|--|
| <p>___ Pautas que debe seguir:</p> <p>___ 1. Por corto tiempo, no le preste ninguna atención.</p> <p>___ 2. No le discuta, regañe o hable.</p> <p>___ 3. Voltee la cara y no lo mire.</p> <p>___ 4. No muestre enojo ni en sus modales ni en sus gestos.</p> <p>___ 5. Finja que esta absorto en otra actividad — o abandone la habitación.</p> <p>___ 6. Asegúrese de que a través de su mala conducta su hijo no se sale con la suya.</p> <p>___ 7. Préstele mucha atención cuando su niño deje de portarse mal.</p> |
|--|

**Use “Ignorar Activamente” para atenuar las
siguientes conductas:**

- Gimotear y quejarse
- Enfurruñarse y malhumorarse
- Quejarse exageradamente y a los gritos.
- Pedir y exigir continuamente
- Contener la respiración y hacer pequeñas rabietas

El ignorar activamente, con frecuencia ayuda a disminuir la mala conducta. Sin embargo, cuando este método no le dé resultados, considere el uso de algunos de los otros métodos explicados en este capítulo o en los capítulos sucesivos.

Recompense la buena conducta alternativa

Si la conducta inaceptable de su hijo es gimotear, la conducta alternativa será hablar normalmente. Si, por lo común, su hija gimotea cuando quiere algo, elógiela cuando pida algo sin gimotear. Recompense la buena conducta alternativa para que ésta se fortalezca.

Suponga que Cristian, su hijo de cuatro años tiene una rabieta cada vez que no consigue lo que se le antoja — como, por ejemplo, cuando no se le permite comer una galletita antes de la cena. La próxima vez que él demuestre autocontrol cuando usted no le conceda lo que él quiere, elógielo. Dígale: “Cristian, aunque esta vez no conseguiste tu galletita igual te comportaste correctamente. Estoy orgulloso de que te comportes juiciosamente. ¡Después de la cena puedes comer tres galletitas!”

Cómo Recompensar la Buena Conducta Alternativa — Ejemplos para Padres

<i>Mala Conducta</i> Que debe disminuir (Use “No Hacer Caso Activamente” una Corrección Moderada)	<i>Buena Conducta</i> Que debe aumentar (Use elogios y atención)
1. Gimotear	1. Hablar normalmente
2. Arrebatarse los juguetes	2. Compartir o intercambiar juguetes
3. Hacer rabietas cuando se siente frustrado	3. Autocontrol cuando se siente frustrado
4. Hostigar	4. Jugar colaborativamente
5. Maldecir	5. Hablar sin decir malas palabras
6. Golpear	6. Solucionar problemas mediante la palabra

¿Qué conducta debe desaparecer? ¿Cuál es la conducta que usted quiere mantener? Espere a que esa conducta que usted quiere ocurra y “sorprenda a su niño cuando se porta bien” y recompénselo. Si su hijo no sabe cómo comportarse como usted desea, como por ejemplo compartiendo los juguetes, enséñele. A continuación explicaremos como enseñarle a su hijo la conducta que usted desea.

Ayude a su hijo a practicar la buena conducta

Ayude a su hijo a practicar la buena conducta que usted quiere que él aprenda. Por ejemplo, si su hija le arrebatara los juguetes a su hermanita, enséñele a intercambiar juguetes. Demuéstrele usted mismo cómo se intercambian los juguetes. Luego ayúdele a practicar esta destreza.

Use “La Regla de la Abuela”

Ayude a sus niños a que cumplan con tareas poco placenteras usando “La Regla de la Abuela”.

La Regla de la Abuela dice: “Después de que hayas terminado tus tareas puedes ir a jugar”. Es más fácil comenzar y completar una tarea poco placentera cuando se sabe que al final habrá algo de diversión.



Use La Regla de la Abuela – Modelos para los Padres

<i>Después de:</i>	<i>Entonces puedes:</i>
1. Hacer los deberes	1. Mirar televisión
2. Lavar los platos	2. Salir a jugar un rato
3. Arreglar tu cuarto	3. Jugar juegos de videos
4. Dormir la siesta	4. Ir a la piscina
5. Comer todas las verduras	5. Comer el postre
6. Ensayar la lección de piano	6. Visitar a un amigo

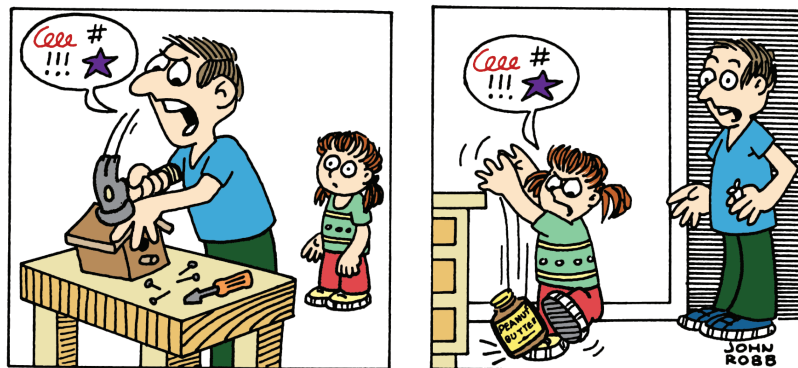
No invierta La Regla de la Abuela. Este es un ejemplo de La Regla de la Abuela invertida: “Puedes mirar televisión ahora si me prometes que harás los deberes más tarde”. Si su hija siempre posterga hacer los deberes porque es algo que no le gusta, mirar televisión no la motivará a terminarlos. Además se sentirá culpable y enfadada por no hacerlos. Prometer y sentirse culpable no ayudan a ningún niño a hacer tareas desagradables. Lo que motiva al niño es hacer algo divertido después de la tarea cumplida.

Dé buen ejemplo

Los padres son un constante ejemplo de conducta para sus hijos. Su niño aprende a comportarse bien o mal a través de la observación e imitación de la conducta de los padres y de otros adultos. Evite, por descuido, mostrar una conducta que usted no desea que su hijo imite.

Su hijo le presta muchísima atención cuando usted está frustrado por algún problema o tiene un conflicto con otra persona. Observándolo a usted, está aprendiendo cómo manejará sus propias frustraciones y conflictos futuros.

ERRORES QUE LOS PADRES COMETEN EN LA CRIANZA DE SUS HIJOS



¡Usted es un ejemplo para su hijo!

Modele sólo aquellas conductas que usted desea que su hijo imite.

Si usted se refiere a las demás personas de manera sarcástica, burlona y crítica, está enseñándole a su hijo a que hable con insolencia y se queje cuando se dirige a usted u otras personas. Algunos niños aprenden de sus mismos padres a maldecir cuando se sienten heridos. Otros niños aprenden a hacer rabietas porque observan a sus padres perder el control de su propia conducta y emociones. Quiéralo o no, usted es un modelo para sus hijos. ¡Sea un buen modelo!

Proteja a su hijo de la influencia de modelos agresivos

Los niños también aprenden a comportarse imitando las conductas de la gente que ven en la televisión y en las películas. Muchos programas de televisión muestran personas que resuelven sus conflictos con los demás con un lenguaje grosero, con amenazas, agresiones y violencia.

Proteja mucho a su hijo de la influencia de modelos violentos en las películas, la televisión, la música, los juegos de computadora y material impreso. Estos modelos violentos pueden influir significativamente en el lenguaje y la conducta de su hijo. Los niños también aprenden modelos de conducta sexual a través de los medios de comunicación.

Sea un padre organizado

Sea organizado y planee con anticipación; ésto lo ayudará a ser un padre más eficaz. Anticípese a las necesidades de su niño antes de que su mala conducta lo fuerce a hacerlo. Cuando usted permite que la mala conducta de su niño lo fuerce a satisfacer sus necesidades o caprichos usted, inadvertidamente, le ha recompensado la mala conducta.

Si usted sale de compras con sus niños, vuelva a casa antes de que estén agotados. Si sus hijos se ponen fastidiosos mientras están en la iglesia, no los regañe ni los amenace, simplemente siéntese entre ellos para separarlos. La hora más oportuna de tener una larga conversación telefónica no es precisamente antes de la comida, cuando sus hijos tienen hambre y se fastidian unos a otros. Si usted y su niño están de visita en casa de unos amigos, evite quedarse mucho más tarde de su hora habitual de ir a la cama.

CONFUSIÓN EN LA CASA



“¡Oyeme, Julia, voy a tener que cortar porque los niños están empezando a alborotarse!”

Algunas veces la familia entera se desorganiza. Con frecuencia, en tal situación de caos, la mala conducta de los niños aumenta rápidamente. Reorganice la situación lo antes posible. Ser un padre efectivo no sólo toma tiempo sino también disciplina y planeamiento.

Sus niños, especialmente cuando son pequeños, necesitan muchísimo cariño y supervisión. Como padres jamás estamos “fuera de servicio” hasta que nuestros hijos están dormidos y aún así estamos “de guardia”. Una de las horas favoritas para aquellos padres que están muy ocupados son “cuando sus hijos ya están dormidos”.

Recuerde Estos Puntos Principales

- Estimule y elogie la buena conducta de su hijo.
- Intencionalmente, ignore algunas malas conductas.
- Recompense la buena conducta alternativa después de haber elegido la conducta específica que considera inaceptable.

- Ayude a su hijo a practicar la buena conducta que usted quiere que aprenda.
- Dé buen ejemplo a través de su propia conducta.
- Proteja mucho a su niño de la influencia de modelos agresivos en las películas, la televisión, la música, los juegos de computadora, y en materiales impresos. Estos modelos violentos pueden influir significativamente la conducta de su hijo.