MANEJO CONDUCTUAL EN NIÑOS Y NIÑAS

Ps. Karla Marchant

En el actual periodo de crisis, el manejo conductual de los hijos se ha vuelto aún más complejo. El drástico cambio de rutinas por el que han debido pasar, la convivencia permanente con las mismas personas y en espacios reducidos, sin tener contacto con sus amigos o compañeros del colegio, puede generar en ellos un malestar emocional que puede verse reflejado en ataques de llanto, ira, baja tolerancia a la frustración, desmotivación, entre otras manifestaciones.

Es importante que como padres estemos atentos a cada uno de esos cambios, para así ayudar a nuestros hijos a expresar sus emociones de manera asertiva; así como también para generar estrategias que nos permitan manejarlos a nivel conductual basadas en el buen trato.

Uno de los aspectos importantes que se debe tener en cuenta, es que debemos plantearnos frente a nuestros hijos como padres cálidos y amorosos, pero a la vez ejercer autoridad. Para lo anterior, les quiero presentar algunas técnicas abordadas en el libro ternura y firmeza (Lyford - Pike) que pueden seguir:

1.-Hablar claro: expresarles de manera clara y explícita lo que se les está solicitando. Por ejemplo: en vez de decirle a nuestro hijo: "pórtate bien", dígale lo que espera realmente de su conducta: "quiero que te comas toda tu comida".

2.- Respaldar las palabras con hechos: implica modelar a nuestros hijos a través de nuestro propio comportamiento, es decir, educar con hechos.
Por ejemplo: si pedimos a nuestros hijos no ocupar el celular durante la cena, tendremos, como padres, que dejar nuestro propio celular lejos al momento de cenar.

3.- Establecer las reglas: s necesario anticipar las reglas que se espera que cumplan, así como las consecuencias de su no realización.

¿Qué no debo hacer?

Dar Respuestas:

1.-INSEGURAS: cuando no se les establece claramente a los hijos lo que se espera de ellos, o bien, no se respaldan las palabras con hechos.
Les hace entender a los niños que los padres no hablan en serio o que no tienen la fortaleza para corregirlos.

2.-RESPUESTAS HOSTILES Y AGRESIVAS: es una mezcla equivocada de autoritarismo y exasperación de los padres. Hace que los niños se sientan rechazados. Ejemplos de estas pueden ser:

a) **Disminuirlos:** "Me vuelves loca", "me enfermas", "eres un desastre".
b) Amenazas sin contenido: "Ya te las vas a ver", "me las vas a pagar todas juntas".
c) **Penitencias excesivas**: cuando las penitencias o castigos son muy severos, muchas veces se tendrá que dar marcha atrás, emitiendo hacia los niños un mensaje de debilidad o inconsistencia paterna.
   En este sentido, es necesario estar consciente que como padres podremos llevar el castigo impuesto, pese a las peticiones constantes de nuestros hijos e hijas. Limitar el tiempo de TV por 20 minutos y cumplirlo, es mucho mejor que castigarlos con toda la tarde sin televisión y después igualmente acceder.
d) **Castigos físicos**: Los tirones de pelo, empujones o golpes son casi siempre resultado de una explosión paterna impensada, con efectos negativos sobre la educación de los hijos (as).

¿Cómo puedo comunicarme afectivamente?

Existen cuatro técnicas de comunicación que nos pueden servir:

1.- UTILIZAR UN LENGUAJE ASERTIVO: hablar directa y asertivamente no deja dudas en la mente de sus hijos sobre lo que usted quiere exactamente que hagan.
Por ejemplo: "Quiero que te vistas **YA** para ir al colegio"." Tienes **EXACTAMENTE CINCO MINUTOS** para ordenar el baño antes de venir a la mesa".

2.- MENSAJES SIN PALABRAS: para transmitir al niño su mensaje asertivo, claro e inequívoco, es necesario complementar el uso de las palabras con la forma adecuada de expresarlas:

- No pida algo ni de 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.
- Utilice gestos no intimidatorios.

4.- RECONOCIMIENTO DE LAS BUENAS CONDUCTAS: es de gran importancia que cuando sus hijos lo escuchen y obedezcan, Ud. responda asertivamente con alguna forma de reconocimiento que lo alentará a mantener un buen comportamiento. Es necesario que este reconocimiento sea con actos o palabras.
Por ejemplo: "¡Te felicito, hiciste un buen trabajo hoy!"; y no se traduzca a premiar con regalos sin contenido afectivo.

Es importante recalcar, además, que si ha intentado realizar estas estrategias y no ha logrado obtener un resultado positivo o bien se ha sentido colapsado como padre o madre en estos momentos, puede pedir ayuda a los especialistas, quienes podrán aconsejarlo y contenerlo en este difícil momento.

Bibliografía:

A. Ternura y firmeza con los hijos. (1997).Ediciones Universidad Católica de Chile.