

## **Consideraciones previas de los padres**

Si tu hijo desobedece, según tú más de lo normal, piensa un momento si no se lo estás propiciando. Por ejemplo, si tu hijo "monta un numerito" a la hora de irse a la cama y tú, con el fin de evitarlo, le permites que se quede un rato más despierto le estarás enseñando - inconscientemente- que si llora y chilla puede retrasar su hora para acostarse. Para ti que deje de patalear y chillar es un refuerzo, ya que desaparece algo que a ti te resulta desagradable. En estos casos es mejor que te armes de paciencia, evites centrar tu atención en él y aguantes el chaparrón hasta que pase. Tu hijo verá que su método es inútil y algún día dejará de utilizarlo. No obstante, debes tener en cuenta que se puede producir un efecto rebote y la intensidad de las pataletas de tu hijo puede aumentar los primeros días que utilices esta táctica considerablemente. Esto se debe a que tu hijo no entenderá porque hasta entonces le había funcionado y ahora ha dejado de causar efecto, creará que si chilla más tú cederás y encontrará lo que busca.

Si lo que queremos es que nuestro hijo reduzca al máximo sus conductas desobedientes, debemos también hacer especial hincapié en aumentar las conductas "deseables". El refuerzo es uno de los recursos más influyentes a la hora de aumentar cualquier tipo de comportamiento. Sin embargo, hay que saber utilizarlo bien y no abusar de él. Tú hijo, igual que el castigo, debe saber cuál será el premio por obedecerte. Al principio puedes utilizar frases como "Cuando pongas los cubiertos, los vasos y las servilletas ordenadamente en la mesa podrás ver la tele durante 15 minutos antes de la cena".

No olvides nunca, aunque al principio utilices el refuerzo material, reforzarle igualmente con caricias, alabanzas y besos. Cuando vayas viendo los resultados, cambia el refuerzo material por este último, con el fin de no acostumbrarle a obedecer solo si recibe algo a cambio.

Una variante del refuerzo es puntuar simbólicamente las conductas "deseables" que tu hijo hace y canjearlos por un refuerzo real. Para ello, debes sentarte con él y establecer qué conductas serán premiadas con puntos y cuántos obtendrá cada vez que cumpla tus órdenes a la primera. Del mismo modo, deberéis fijar cuál será refuerzo real y cuantos puntos necesitará para conseguirlo. Apuntad todo en un papel para no dar cabida a equívocos.

Algunos ejemplos de refuerzos reales pueden ser, ir al parque de atracciones y que cueste 100 puntos, ir a una exposición que trate sobre un tema que le interese a tu hijo y que cueste 90 puntos, acostarse un cuarto de hora más tarde el sábado y que cueste 75 puntos, pasar un día entero en el campo y que cueste 125 puntos, etc.

Si tu hijo es demasiado paciente y desobedece tus órdenes un día porque no le importa retrasar la obtención del refuerzo real, retírale un determinado número de puntos -que deberéis establecer con anterioridad- inmediatamente después de su incumplimiento.

"Es que mi hijo nunca me obedece". Si usted es de los que repite esa frase, ojo, está en problemas: puede ser que sus pautas de crianza no estén funcionando o que su hijo presenta problemas de salud.

Lo primero que se debe hacer es revisar la edad del pequeño, para confirmar que esté en la etapa de comprensión de palabras y de oraciones. Esta suele darse desde los *3 años* de edad. Es por esto que es normal que antes de esta edad el niño no siga las recomendaciones dadas por los adultos. Normalmente a partir de los *9 meses* los niños hacen caso a órdenes sencillas. Sin embargo, en algunas oportunidades desacatan la orden, porque están en la etapa de exploración y conocimiento, la cual se manifiesta con el tacto. A partir de los *2 años* los niños comienzan a entender las órdenes de los padres, pero es solo al cumplir *4 años* que ellos comprenden el verdadero significado de la obediencia. A los *3 años*, los pequeños empiezan a entender que la palabra NO cambia la estructura de la frase. Por eso, es necesario que los padres les hablen con frases afirmativas. Por ejemplo: en vez de decir "no agarres eso", deben decirle: "deja quieto eso".

#### Cómo lograrlo

Para conseguir que el niño sea obediente, también es fundamental explicarles a los hijos que siempre les deben hacer caso a los adultos con quienes quedan a cargo; los padres deben cumplir lo que prometen e inculcarles desde temprana edad las rutinas.

Con los hábitos, los menores se disciplinan en sus actividades y, de la misma manera, aprenden a obedecer órdenes de los mayores. Sin embargo, el hecho de que un niño no cumpla una orden del padre, no quiere decir que sea desobediente. Si, por el contrario, el niño siempre se subleva, se debe revisar la causa de esta actitud.

El especialista Álvaro Izquierdo explica otras razones por las que un niño podría desobedecer: "Puede tener un retraso evolutivo, poca comprensión del lenguaje, déficit de atención o trastorno de posición desafiante".

Si el caso es que en la casa es terrible y en el colegio un 'santo', o viceversa, se deben revisar las estrategias de educación. En alguno de los lugares están fallando con las pautas de crianza.

Hay que aprender a determinar si el niño está haciendo una rabieta porque está cansado, o porque las jornadas escolares son muy largas.

"Una de las causas principales de desobediencia es que los límites de la casa no están bien implantados. Esto lleva a que los niños se sienten inestables y que no sepan hasta dónde llegar", es importante recalcarles que los padres son los que tiene la autoridad de crear estos hábitos.

### **Pasos para establecer rutinas**

- 1.** Crear una lista con las actividades y reglas más importantes: horarios de sueño, alimentación, baño, etc.,
- 2.** Negociar las ocupaciones con los niños. Hay que comprender que las rutinas son un plan flexible y no unas normas rígidas.
- 3.** Acompañar a los niños en las primeras semanas de rutinas; de esta manera, ellos sentirán seguridad.
- 4.** Entender que la rutina impera sobre el llanto del niño o la rabieta. Cumplir el horario de los hábitos. De esta forma se crea la disciplina en el niño.
- 5.** Enseñarle que existen los turnos.

**Un niño que siempre se porta mal**, es un niño que no ha aprendido a posponer su gratificación, no puede renunciar al placer inmediato en espera de una satisfacción mayor que puede lograr a través de medios socialmente aceptados. Con frecuencia estos niños han crecido en un ambiente que no les brindó nunca satisfacciones suficientes como para permitirles aprender a controlar sus impulsos en espera de una gratificación mayor, diferida. O sea que para que su hijo pueda tolerar la frustración debe aprender que obtendrá cierta satisfacción por hacerlo. Por supuesto que su hijo nunca ha recibido recompensa no podrá aprender a posponer la gratificación.

**La mala conducta puede tener otra causa.** El niño desobediente puede haber pasado por una serie de experiencias que alentaron la mala conducta. Por ejemplo, un maestro puede haberle puesto la etiqueta de travieso porque le resultaba difícil tratar con él. A este niño le resultará más fácil persistir y cumplir así las expectativas del maestro que intentar que cambie de opinión. Por eso continúa portándose mal.

A veces la mala conducta se debe a que el niño esta colocado siempre en situaciones en las cuales haga lo que haga el resultado será siempre el mismo. Lo castigan si actúa de una forma y lo castigan si actúa de otra forma.

La desobediencia también aparece en hogares en que los padres están preocupados por sus propios problemas o que por diversas razones les prestan poca atención a los niños. Casi obligados sólo le prestan atención cuando se portan mal o tienen un problema muy grave. Es

lógico deducir que pueden llamar la atención de sus padres si ellos mismos están en dificultades o si les crean problemas en forma deliberada. Sienten necesidad de que los padres los tengan en cuenta y les impongan una disciplina. Estos niños "desobedientes" han aprendido que llamar la atención para que los reten es mejor que ser ignorados.

Ningún niño desea llamar la atención buscando que lo reten si le prestan la debida atención normalmente.

### **¿Qué podemos hacer si nuestro hijo es siempre desobediente?**

Por empezar, indagar las razones que originan esa mala conducta. Identificar con claridad el problema para poder resolverlo (escasa atención de los padres, padres que aspiran a la perfección, privación al niño de satisfacciones y privacidad cuando no cumple con exigencias desmedidas, celos por el nacimiento de un hermano, etc).

Un niño tratado con indiferencia o exigencias desmedidas es normal que se muestre desinteresado, carezca de motivaciones y se porte mal constantemente. No importa lo bien que se pueda portar o lo logros que pueda obtener, nada se le reconoce.

### **Los niños que siempre hacen lo opuesto a los que se les pide**

Esta actitud de los niños encubre un mensaje. Nos está pidiendo indirectamente que se interese más en él. La conducta de oposición persistente es en el peor de los casos un intento de contrariarla y en el mejor de los casos un medio para llamar su atención.

El intento de contrariarla es la expresión más directa de la hostilidad y el resentimiento del niño. A veces el niño miente, roba o actúa con falsedad no por las dudosas recompensas que puedan significarle estas acciones sino por el solo hecho de portarse mal. En general, un niño que manifiesta crónicamente estas conductas está pidiendo a gritos que le presten atención.

### **¿Que pueden hacer los padres?**

Cuando tienen un hijo desobediente en forma crónica, examine las posibles causas de su tumulto interno y rebelión. Si éste ha sido un patrón persistente que ha continuado durante toda la mitad de su niñez, deberán evaluar muy de cerca su situación familiar: ¿Cuánto respeto existe entre los miembros de la familia?, ¿Se respetan unos a los otros, sus ideas, su privacidad y valores personales?, ¿Cómo trabaja la familia estos conflictos?, ¿Se resuelven los conflictos por medio de una discusión racional, o recurren en forma regular a la violencia?, ¿Cuál es el estilo usual de relacionarse con su hijo(a), y que formas de disciplinarlo generalmente utiliza?. ¿Qué tantos gritos y golpes hay?, ¿Acaso usted y su hijo(a) tienen personalidades y formas de estar muy

diferentes que produce fricción entre ustedes?, ¿Su hijo está teniendo problemas escolares o con sus compañeros?, ¿Acaso la familia está pasando por algún momento estresante?

Si su hijo recientemente comenzó con la falta de respeto y desobediencia, dígame que ha notado una diferencia en su comportamiento y que usted percibe que está descontento o forcejea. Con su ayuda, trate de determinar la causa específica de su frustración o descontento. Este es el primer paso para ayudarlo a cambiar su comportamiento.

En respuesta a la continua desobediencia de su hijo, debe examinar su estilo y patrón de paternidad. Incluyendo su propia personalidad. ¿Cómo se despertó?, ¿Qué tan consistentes son sus esfuerzos de disciplina?, ¿Premia la cooperación, o simplemente reacciona a los conflictos y la desobediencia?, ¿Acaso usted y su cónyuge se apoyan uno al otro?, ¿Están de acuerdo en la manera de disciplinar?

Si reacciona con su hijo (a) explotando o perdiendo el control, el responderá con desobediencia y en forma irrespetuosa. En contraste, será más obediente, cuando se encuentre en calma, cooperador y consistente. Él aprenderá a ser respetuoso, si usted es respetuoso con el (la) y otros en la familia. Si es irrespetuoso y está fuera de control, imponga un tiempo para que se calme y recobre su autocontrol.

Haga que su hijo se disculpe por la falta de respeto cometida en contra de usted u otros, como una forma de demostrar su autoridad como padre y mayor.

Cuando su hijo sea obediente y respetuoso, hágaselo notar, prémiele su comportamiento, incluso la simple cooperación y resolución de su discordancia. Este esfuerzo positivo será siempre más exitoso que el castigo de la discordancia.

### **Hablamos de conducta de desobediencia cuando:**

- 1.** el padre, madre, abuelo, maestro... pide que el niño realice una conducta y éste no la hace, o comienza a hacerla en un intervalo de tiempo superior al establecido (*20 segundos es un tiempo bueno pero cada padre puede establecer el tiempo adecuado según las características de su hijo*);
- 2.** Se pide al niño que interrumpa su conducta actual, o que no empiece una conducta que está a punto de ocurrir, y el niño no lo hace antes del tiempo prefijado (*20 seg.*);
- 3.** El niño no realiza una conducta que se ha establecido por norma;
- 4.** El niño realiza conductas que explícitamente se le han prohibido.

Sin embargo también hay situaciones en que, aunque estos criterios se cumplan, **no** está claro que **se pueda hablar de desobediencia**, por ejemplo:

- 1.** Cuando se dan de forma simultánea dos órdenes incompatibles (*la madre manda al niño que se siente enseguida a cenar mientras que el padre le ordena que le ayude a buscar las llaves*);
- 2.** Cuando una persona da al niño varias órdenes de forma simultánea (*la madre pide al niño que ponga la mesa y a continuación, sin dar tiempo al niño para hacerlo, le pide que ordene su cuarto*);
- 3.** Cuando una persona invita al niño a violar una prohibición (*el padre le dice al niño que a su madre no le gusta que jueguen con el balón en casa, pero como ahora no está...*), ¿se puede decir que el niño ha desobedecido?... La verdad es que no.

Vemos que la desobediencia es una conducta de interacción entre el niño y las figuras de autoridad; así, a la hora de modificar esta conducta (la conducta de desobediencia, como tantas otras puede ser modificada y cambiada por otras más adecuadas), es tan importante el análisis y modificación del comportamiento del niño como el de los padres y otros educadores.

En un **ambiente de exigencia**, los niños viven más seguros y felices. Ahora bien hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Las palabras positivas producen niños competentes.
- Reforzaremos positivamente al niño cuando cumpla las normas.
- Si reforzamos una conducta se mantendrá, si la ignoramos se extinguirá.
- Los castigos previstos serán asimismo razonables.

Es preferible motivar al niño para que obedezca pero sin discutir con él ni negociar. Si no obedece, hay que insistir y mantenerse cerca: cuando el niño descubra que ni los padres ni los educadores se van a rendir, ni van a sufrir un ataque de nervios, ni van a acabar haciendo ellos las cosas, terminará por obedecer.

### **¿Cómo y cuánta desobediencia se puede admitir?**

Dado, por lo tanto, que cada uno de nosotros establecemos unos límites a partir de los cuales consideramos una conducta como desobediente es importante hacer un registro en el que podamos observar objetivamente estas conductas y los futuros resultados.

Para hacer un registro lo primero que debemos hacer es escoger, especificar y definir claramente qué conducta es la que deseamos cambiar. Definir una conducta significa establecer como, cuanto y cuando se manifiesta, es decir el modo, la intensidad y la frecuencia.

Es preciso escoger una conducta en especial o un par, como mucho, para no desesperarnos a la hora de ver resultados. Una vez hayamos conseguido cambiar dicho comportamiento, podremos establecernos otra meta y abordar otra conducta. Recuerda que "el que mucho abarca poco puede" y en estos casos es imprescindible ir poco a poco.

Para describir el **modo** en el que se da una determinada conducta resulta esencial que nos olvidemos de las etiquetas. Juan no es desordenado, sino que después de jugar deja sus juguetes en el suelo de la habitación interfiriendo el paso. No todos entendemos lo mismo por desorden y puede que tu hijo no entienda por ello lo mismo que tú. Igualmente, deberás apuntar en qué circunstancias aparece su desobediencia.

Para definir la **intensidad** y la **frecuencia** debes cuantificar la conducta para poder comparar en un futuro y ver si los resultados son los que esperas. No es que Pedro no haga casi nunca los deberes, sino que Pedro ha tardado 45 minutos en ponerse a hacer los deberes tanto el lunes, como el martes y el jueves.

### **¿Cómo se deben dar las órdenes para que sean eficaces?**

Para que un niño cumpla nuestras órdenes es necesario dárselas de modo que sean asequibles a su capacidad de razonamiento. En este caso, sí que existen unas reglas básicas a la hora de dar instrucciones.

- 1.** Cuando vayas a dar una orden hazlo mirando a tu hijo a la cara y con amabilidad. Muchas veces llegamos cansados del trabajo y utilizamos un tono que no favorece en absoluto el cumplimiento de la orden.
- 2.** Procura elegir con esmero el momento en el que le vas a pedir que haga, o deje de hacer algo. Si tu hijo está viendo su programa favorito o jugando a lo que más le gusta lo más probable es que haga caso omiso a tus peticiones.
- 3.** Deben ser claras y lo más sencillas posible. Si quieres que tu hijo recoja su cuarto especifícale qué tiene que hacer, guardar los juguetes en su sitio, doblar la ropa, guardar el material escolar en la cartera... Es una manera de ponerle fáciles las cosas e incitarle a la actuación.
- 4.** Asegúrate que tu hijo entiende lo que le has pedido utilizando un lenguaje apropiado para su edad.
- 5.** Da las órdenes de una en una y procura que la orden en sí sea lo más corta posible. Si le das a tu hijo una lista interminable de instrucciones para cumplir probablemente quede

desconcertado, no sabrá por donde empezar y, quizá, ni siquiera empiece. Es preferible darle una orden, esperar a que la cumpla y pasado un tiempo razonable, darle otra.

- 6.** Expresa tu orden tan solo una vez y espera a que la cumpla.
- 7.** Tu hijo debe saber con anterioridad que si no cumple lo que le has dicho recibirá un castigo, como por ejemplo no ver su programa favorito, bajar media hora más tarde al parque... Intenta cumplir siempre esta regla. Si tu hijo aprende que tus amenazas no se cumplen, no verás ningún resultado. No caigas en el error de castigar una misma conducta unas veces sí y otras no. Tu hijo intentará poner a prueba tu decisión. Si decides castigar debes hacerlo siempre. No levantes el castigo, tu hijo sabía a que se atenía si no cumplía tus órdenes a la primera, además con esto le ayudarás a hacerse responsable de sus actos.
- 8.** Explicar al niño cuáles son las razones por las que queremos que haga o no haga algo, adaptando dicha explicación a la edad del niño y lo que puede comprender (no mandaremos hacer o no hacer algo "porque sí"). En la misma línea: intentaremos que el niño comprenda cuáles serán las consecuencias positivas o negativas de hacer o no hacer caso (le haremos saber, en la medida de lo posible, tanto las causas como las consecuencias de nuestra demanda).
- 9.** Como consecuencia del punto anterior: le mostraremos de forma positiva los resultados de la conducta demandada, por ejemplo: en lugar de decir "no puedes ir al parque porque no has recogido los juguetes" (como no ha hecho algo recibe un castigo), decir "cuando recojas los juguetes nos vamos al parque" (recibe una recompensa por hacer lo que le pedimos). Además, a la hora de dar recompensas por atender nuestras peticiones, debemos tener en cuenta que dicha recompensa tendrá más efecto cuanto más inmediata sea y que las recompensas afectivas son mucho mejores que las materiales ("¡qué mayor eres, que has recogido los juguetes tú solo! y acompañarlo de un beso o un abrazo es mejor que "te voy a comprar X porque has recogido los juguetes").
- 10.** Acostumbrar al niño a responder a la primera, no repetiremos la demanda más de una vez y, desde luego, nunca haremos nosotros aquello que les hemos pedido a nuestro hijo que haga.
- 11.** Muchas veces, en lugar de dar una orden (por ejemplo: "vete a la cama", "es hora de irse a la cama"... ) es más útil dar al niño a elegir entre dos opciones que tienen el mismo resultado (por ejemplo: "¿te vas a la cama tú solo o quieres que te acompañe?", "vamos a la cama: ¿te duermes ya o te cuento un cuento antes?").

Cuando, aún siguiendo estas recomendaciones, nuestro hijo nos desobedezca y además, percibamos que es de forma claramente intencionada, resulta útil darle un tiempo para que lo haga (por ejemplo, contando hasta diez) y si sigue sin obedecer, siempre de forma calmada y sin usar los reproches, utilizaremos lo que se denomina "*tiempo fuera*": le dejaremos en su



habitación o en un espacio donde no pueda entretenerse durante un breve periodo de tiempo, tiempo en el que podrá darse cuenta de lo que has echo. Si mantenemos esta forma de actuar, el niño acabará aprendiendo qué es lo que queremos y lo que no y actuará en consecuencia.

*Había una vez un niño que no obedecía a su madre, hacía como que no la escuchaba. En la clase le pegaba a todos, siempre hacía de las suyas.*

*Un día la madre le advirtió que nunca fuera al bosque, pero él fue. Pasaron los días y él estaba perdido en el bosque, de pronto vio humo y pensó que era una casa. Se acercó y en ella vivía un mago a quien le pidió un deseo... "volver a su casa".*

*Volvió, y ahora le hace caso a su madre.*

*FIN*

Algunos procedimientos para lograr el cambio de conducta

La primera regla a tener en cuenta ante la presencia de un problema de conducta es adoptar una actitud serena y tranquila, pensar en las diversas alternativas posibles y ponerlas en marcha de forma firme y segura. El indignarse, enfadarse, perder los nervios, etc., no solo no ayuda, sino que sirve para agrava el problema e impide poder pensar en una solución eficaz.

**Retirar la atención.** Procedimiento para maximizar la eficacia:

1. Evitar mantener contacto ocular con el niño o hacerle algún tipo de seña no verbal (gesto, mueca, etc.). para ello puede ser útil volverse de espaldas o incluso salir de la habitación donde está el niño.
2. no mantener ningún contacto verbal con él. si ha decidido ignorarle no debe decirle nada; se debe recordar que reprochar, sermonear explicar, etc., son formas de prestar atención y, por tanto, de reforzar conductas que no deseamos.
3. No mantener ningún contacto físico, y si el se acerca lo mejor es apartarse sin decir nada.
4. es importante comenzar a ignorar al niño tan pronto como la conducta comienza y dejar de hacerlo cuando la conducta inadecuada termine, sin referirse a dicha conducta inadecuada en ningún momento.
5. Hay que tener presente que la retirada de atención es un procedimiento de extinción, por tanto, es esperable que en los primeros momentos de su puesta en marcha se produzca un aumento de la frecuencia de la conducta y un agravamiento de la misma.
6. es necesario ser paciente, este es un procedimiento lento que produce una reducción paulatina de la conducta, y que, por tanto, requiere paciencia y esfuerzo por parte de la

persona que lo lleva a cabo. por esto es importante escoger unas condiciones adecuadas para poder implantarlo.

7. Es necesario mantener la retirada de atención de forma constante hasta que desaparezca la conducta. si no se hace así, y de vez en cuando volvemos a prestar atención a dicha conducta, en vez de eliminarla la estaremos reforzando de forma intermitente, lo que hará que está se mantenga por más tiempo.
8. Este procedimiento no debe de ser empleado en aquellas conductas que puedan suponer un daño para el propio niño o para otros, como por ejemplo golpearse en la cabeza contra la pared. Tampoco en aquellas conductas que queremos que desaparezcan de forma inmediata, dado que es un procedimiento eficaz pero lento.

Reforzar conductas positivas y contrarias a las no deseadas

**Carmen Aguilera Lorenzo.** Psicoterapeuta Nº de Colegiado M-19203.

[www.abpsicólogos.es](http://www.abpsicólogos.es)

[www.carmen-aguilera-lorenzo.es](http://www.carmen-aguilera-lorenzo.es)