

Problemas de comportamiento: lo que los padres pueden hacer para cambiar el comportamiento de sus niños

¿Qué es un comportamiento normal para un niño?

El comportamiento normal en los niños depende de la edad, personalidad y desarrollo físico y emocional del niño. El comportamiento de un niño puede ser un problema si no cumple con las expectativas de la familia o si causa perturbación. El comportamiento normal o "bueno" usualmente está determinado por si desde el punto de vista social, cultural y del desarrollo es o no es apropiado. Saber qué debe esperar de su niño en cada edad le ayudará a decidir qué es comportamiento normal.

¿Qué puedo hacer para cambiar el comportamiento de mi niño?

Los niños tienden a continuar un comportamiento cuando éste es recompensado y a frenar un comportamiento cuando es ignorado. La consistencia en su reacción a un comportamiento es importante puesto que recompensar y castigar por el mismo comportamiento en ocasiones diferentes confunde a su niño. Cuando el comportamiento de su niño es un problema usted tiene tres opciones:

- Decidir que el comportamiento no es un problema pues es apropiado para la edad y etapa de desarrollo del niño.
- Intentar frenar el comportamiento ya sea ignorándolo o castigándolo.
- Presentar un nuevo comportamiento que usted prefiere y reforzarlo premiando a su niño.

¿Cómo freno el mal comportamiento?

La mejor manera de frenar el comportamiento que usted no desea es ignorándolo. Esto

funciona mejor con el tiempo. Cuando usted quiere que el comportamiento pare enseguida, usted puede usar el método de tiempo-fuera.

¿Cómo uso el método de tiempo-fuera?

Decida con anticipación qué tipo de comportamientos resultarán en un tiempo-fuera: usualmente los berrinches (pataletas) o los comportamientos agresivos o peligrosos. Escoja un lugar para el tiempo-fuera que no sea interesante para el niño ni tampoco le vaya a causar miedo; tal como un asiento, un rincón o un corral. Cuando está fuera de la casa piense en usar el carro o un lugar cercano donde pueda sentarse como el lugar para tiempo-fuera.

Cuando el comportamiento inaceptable ocurra, dígame al niño que ese comportamiento es inaceptable y dele una advertencia de que lo pondrá en tiempo-fuera si el comportamiento no para. Mantenga la calma y no se muestre enojada o enojado. Si su niño continúa comportándose mal, calmadamente llévelo al área de tiempo-fuera.

Si es posible, cuente el tiempo que el niño ha estado en tiempo-fuera. Fije el tiempo en un reloj con alarma para que su niño sepa cuando se acaba el tiempo-fuera. El tiempo-fuera debe ser breve (generalmente un (1) minuto por cada año de edad) y debe comenzar inmediatamente después de llegar al lugar de tiempo-fuera o de que el niño se calme. Usted debe estar donde pueda ver u oír al niño pero no le hable a él. Si el niño se sale del área de tiempo-fuera calmadamente regréselo al área y piense en volver a fijar el tiempo en el reloj con alarma. Cuando termine el tiempo-fuera deje que el niño salga del lugar de tiempo-fuera. No hable sobre el mal comportamiento, pero más tarde busque formas de premiar y reforzar buen

comportamiento.

¿Cómo fomento un comportamiento nuevo y deseado?

Una forma de fomentar el buen comportamiento es usar un sistema de premio. Esto funciona mejor en niños mayores de dos (2) años de edad. Se puede tomar hasta dos (2) meses para que funcione. Continuar pacientemente y llevar un diario de comportamiento puede resultar útil para los padres.

Escoja uno (1) o dos (2) comportamientos que le gustaría cambiar: por ejemplo los hábitos antes de acostarse, el cepillado de los dientes o la recogida de los juguetes. Escoja un premio que su niño vaya a disfrutar. Ejemplos de buenos premios son leerle una historia adicional a la hora de acostarse, permitirle acostarse media hora más tarde, darle un bocadito pequeño que le guste, o para niños mayores ganar puntos para un juguete especial, un privilegio o una cantidad pequeña de dinero.

Explíquelo al niño el comportamiento deseado y el premio. Por ejemplo, "si te pones la pijama y te lavas los dientes antes de que se termine este programa de televisión, te puedes acostar media hora más tarde". Solicite el comportamiento solo una vez. Si el niño hace lo que usted le pide dele el premio. Usted puede ayudar al niño si es necesario, pero no se involucre demasiado. Puesto que cualquier atención por parte de los padres —inclusive atención negativa— es tan gratificante para los niños, ellos pueden preferir al principio atención de sus padres en vez del premio. Las frases de transición tales como "en cinco minutos se acaba el tiempo de juego " son útiles cuando usted le está enseñando a su niño comportamientos nuevos.

Este sistema ayuda a evitar las peleas por quién

tiene el poder con su niño. Sin embargo, su niño no es castigado si decide no comportarse como usted le pide; simplemente, él o ella no recibe el premio.

¿Cuáles son algunas buenas formas de premiar a mi niño?

-Ganarle al reloj (buen método para un niño holgazán):

Pídale al niño que haga una tarea. Ponga el reloj a contar el tiempo. Si la tarea se cumple antes de que suene el reloj, su niño recibe el premio. Para decidir la cantidad de tiempo que le debe dar a su niño determine el "mejor tiempo" en que la labor se puede completar y añádale cinco (5) minutos.

-El juego del buen comportamiento (bueno para enseñar un comportamiento nuevo):

Escriba una lista corta de buenos comportamientos en una tabla y marque la tabla con una estrella cada vez que usted observa el buen comportamiento. Después de que su niño se ha ganado un número pequeño de estrellas (dependiendo de la edad del niño) dele un premio.

-Marcas buenas / marcas malas (el mejor método para niños difíciles y muy activos):

En un período de tiempo corto (más o menos de una hora) ponga una marca en una tabla o en la mano de su niño cada vez que lo ve comportándose bien. Por ejemplo, si ve que su niño está jugando en silencio, resolviendo un problema sin pelear, recogiendo juguetes o leyendo un libro usted pone una marca. Después de un cierto número de marcas dele un premio a su niño. Usted también puede hacer marcas negativas cada vez que los malos comportamientos ocurren. Si hace esto, solo dele un premio al niño si tiene más marcas positivas que marcas negativas.

-Haciendo silencio por un tiempo (con frecuencia útil mientras usted está preparando la cena):

Pídale a su niño que juegue en silencio solo o con un hermano durante un período de tiempo corto; probablemente unos 30 minutos. Fíjese qué está haciendo el niño con frecuencia (cada dos a cinco minutos dependiendo de la edad del niño) y dele un premio o una ficha por cada par de minutos que estuvieron callados o que jugaron bien. Gradualmente aumente los intervalos de tiempo que espera para chequear el comportamiento de su niño desde cada dos (2) a cinco (5) minutos hasta cada 30 minutos, pero continúe dándole premios por cada período de tiempo que su niño estuvo callado o jugó bien.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a que mi niño se comporte bien?

Haga una lista corta de reglas importantes y repítala con su niño. Evite las peleas por quién tiene el poder, las situaciones en que nadie gana y los extremos. Cuando piensa que reaccionó excesivamente, es mejor solucionar el problema con sentido común, a pesar de que tenga que ser inconsistente con el método del premio o el castigo. Evite hacer esto con frecuencia ya que puede confundir a su niño.

Acepte la personalidad básica de su niño, ya sea que es tímido, sociable, hablador o activo. La personalidad básica puede cambiar un poco, pero no mucho. Trate de evitar las situaciones que pueden hacer que su niño se ponga irritable, por ejemplo estar sobre estimulado, cansado o aburrido. No critique a su niño en frente de otras personas. Describa el comportamiento de su niño como malo pero nunca califique a su niño como que él es malo. Elogie a su niño con frecuencia cuando él o ella se lo merezca. Tóquelo con cariño frecuentemente. Los niños quieren y necesitan

el afecto de sus padres.

Desarrolle pequeñas rutinas y rituales; especialmente a la hora de acostarse y a las horas de las comidas. Proporcione frases de transición como "en cinco minutos vamos a terminar de comer". Siempre que sea posible dele opciones a su niño. Por ejemplo, usted puede preguntarle "¿Quieres ponerte la pijama roja o la pijama azul para acostarte esta noche?"

A medida que los niños crecen ellos pueden disfrutar el estar involucrados en hacer las reglas de la casa. No debata acerca de las reglas en el momento del mal comportamiento, pero invite a su niño a participar en crear las reglas en otro momento.

Los niños que aprenden que el mal comportamiento no se tolera y que el buen comportamiento se premia están aprendiendo destrezas que les durarán toda la vida.

¿Por qué no debería usar el castigo físico?

Los padres pueden elegir usar el castigo físico (por ejemplo una palmada) para frenar un comportamiento inapropiado. La gran desventaja que tiene este método es que a pesar de que el castigo frena el mal comportamiento por un tiempo, no le enseña a su niño a cambiar su comportamiento. Disciplinar a su niño es realmente enseñarle a él o a ella a escoger buenos comportamientos. Si su niño no conoce un buen comportamiento es muy probable que él o ella repita el mal comportamiento. El castigo físico se hace menos efectivo con el tiempo y puede hacer que el niño se comporte de una manera agresiva. Además se puede llevar hasta el extremo: a abuso infantil. Otros métodos de castigo son preferibles y deben usarse cuando sea posible.

Obtenido de: <http://familydoctor.org/familydoctor/es/kids/behavior-emotions/child-behavior-what-parents-can-do-to-change-their-childs-behavior.html>
Fecha de acceso: 8 de diciembre de 2013.