

C Soutullo Esperón

## Como mejorar el comportamiento de sus hijos sin perder la calma

Especialista en Psiquiatría Infantil y Adolescente,  
Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica,  
Clínica Universitaria, Universidad de Navarra, Pamplona

### **Correspondencia:**

César Soutullo Esperón  
Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica  
Clínica Universitaria de Navarra  
Apartado 4209, 31008 - Pamplona. Navarra

---

Cuando su hijo tiene problemas en obedecer sus órdenes, o parece hacer lo contrario de lo que se le pide, cuando para que haga algo hay que decírselo muchísimas veces y se convierte en un infierno mandar algo, hay formas para que los padres puedan recuperar el control. A continuación resumimos un programa sencillo pero eficaz para mejorar el comportamiento y obediencia de sus hijos. Cada paso dura aproximadamente una semana.

### **APRENDA A PRESTAR ATENCIÓN POSITIVA A SU HIJO**

Si su hijo es menor de 9 años elija un espacio de veinte minutos cada día que será su "tiempo especial" con usted (no puede haber otros niños) y pase ese tiempo exclusivamente con su hijo. Si su hijo es mayor de 9 años no hace falta que sea un periodo de tiempo tan estructurado, simplemente busque un rato cuando su hijo esté jugando y únase a él o ella en el juego interesándose por lo que hace. Con los niños pequeños hay que empezar diciéndoles que ha llegado el "rato especial" para jugar, y preguntándoles qué quiere que hagan. No intente dirigir ni controlar la actividad, simplemente relájese y pásele bien intentando entender lo que hace e interesándose. Cuando lleve unos minutos observando, empiece a describir en voz alta algunas de las cosas que hace para mostrar su interés: "así que estás jugando con los coches en

el garaje, y los estás lavando porque van a ir a una carrera", pero no haga preguntas (excepto si no entiende lo que hace o lo qué significa, para entenderle mejor). No corrija lo que hace, aunque tenga dificultades o lo haga "mal". Después, diga de vez en cuando una frase de aprobación, de admiración o que le anime: "pero qué bien lo haces, me gusta mucho cuando juegas así, en silencio", o si no puede decirle nada, pruebe muestras de aprobación no verbales: un abrazo, una caricia en la espalda o la cabeza, una sonrisa, un guiño...

Si el niño empieza a portarse mal intente ignorarlo mirando a otro lado, pero si sigue, dígame que no va a jugar más con él hoy porque se está portando mal, levántese y salga de la habitación. Si se siente incómodo/a hablándole de esta forma a su hijo, practique durante otra semana antes de pasar al siguiente paso.

### **USE SU ATENCIÓN POSITIVA PARA MEJORAR LA OBEDIENCIA DE SU HIJO/A**

Ahora que ya sabe prestar atención positiva en el juego de su hijo, vamos a extenderla a cuando su hijo está obedeciendo o siguiendo instrucciones tuyas de forma adecuada, así conseguirá que su hijo esté más dispuesto a obedecer cuando usted le pide algo. Cuando le dé una orden no se marche, quédese para ver cómo la cumple, y dígame lo contenta/o que está de lo bien que lo está

haciendo: "me gusta mucho cuando..., que bien te está saliendo..., fantástico..., ya haces las cosas como un niño mayor..., ya verás cuando le diga a Mamá lo bien que lo estás haciendo..., qué orgulloso estoy de ti...", estos son algunos ejemplos de formas de prestar atención positiva cuando su hijo/a esté obedeciendo una orden, pero quizás sea mejor que usted busque su propia forma, según crea que va a estimular mejor a su hijo.

Si se tienen que marchar vuelva cada poco para animarle en su trabajo (en vez de como antes para reñirle por no haberlo hecho), y si su hijo hace algún trabajo sin que haya necesitado decírselo reconózcaselo con más intensidad (no es el momento para ponerse perfeccionista si la cama no está bien hecha, simplemente dígame lo orgulloso que está de que lo haya hecho él solo). Esta semana anímele en todas las cosas que haga bien, y busque las cosas en las que no obedezca inmediatamente para intentar animarle, especialmente cuando lo hagan bien, en una palabra, píllele siendo bueno.

Una vez que haya pasado una semana haciendo esto, busque momentos tranquilos en los que su hijo no esté muy ocupado y pídale pequeños favores: "me alcanzas aquella revista?, puedes sujetar aquí mientras doblo este mantel?"...etc. Que sean pequeños favores que sólo requieran unos segundos, pero hágalo varias veces al día, y luego déle las gracias y anímele por haberlo hecho "cómo me gusta cuando me ayudas así..., da gusto..." Su objetivo en este momento no es asegurarse de que obedezcan, sino aumentar las posibilidades de que lo hagan bien para poderles animar por su buen comportamiento.

### **DÉ ÓRDENES MÁS EFICACES**

El propósito de este paso es mejorar la forma en que usted le pide a su hijo que haga algo u obedezca sus instrucciones. Lo primero es sólo mandar cosas que REALMENTE queremos que se hagan. Es decir, seleccione sólo las órdenes que usted QUIERE que se hagan, y elimine los cientos de órdenes que hace cada día de las cuales sólo se cumplen la mitad. Nunca les diga las órdenes a sus hijos como una pregunta ni un favor: NO DIGA "¿por qué no recoges los juguetes ahora?", no use órdenes-preguntas ni órdenes-favores, SIMPLEMENTE DIGA LA ORDEN EN UN TONO FIRME Y DIRECTO "RECOJE LOS JUGUETES", O "LÁVATE LAS MANOS Y VEN A CENAR".

Otra cosa importante es no dar demasiadas órdenes a la vez, redúzcalo a pasos pequeños y sencillos. Cuando ordene algo, asegúrese de que no hay distracciones (TV, juegos, música...) y de que su hijo está prestando aten-

ción. Luego pídale a su hijo que repita la orden, para asegurarse de que la ha entendido.

Pueden ser muy útiles las "tarjetas de encargos": en una tarjetita apunte los distintos pasos de un encargo, cuando necesite que su hijo haga un trabajo le dará usted la tarjeta con las instrucciones, así se reducirán las peleas sobre cuál es la manera adecuada de recoger la cocina, hacer la cama, poner el lavaplatos...etc.

Finalmente es importante poner un tiempo límite para que el trabajo esté hecho y, cuando falte poco para que se cumpla la hora, recuérdese lo.

### **ENSEÑE A SU HIJO A NO INTERRUMPIR A LOS PADRES CUANDO ESTÁN HACIENDO ALGO**

El objetivo de este paso es enseñar a su hijo a jugar independientemente sin interrumpir a los padres cuando están ocupados. Muchos padres prestan mucha atención a los niños cuando les molestan o interrumpen, y prácticamente les ignoran cuando el niño está jugando él solo, ¡¡no es sorprendente que les interrumpan tanto!! Cuanto esté a punto de ocuparse en algo déle a su hijo una orden de dos pasos, "tengo que hacer algo importante, vete a tu habitación a jugar y no me interrumpas". La tarea que tiene que hacer su hijo mientras tanto deberá ser algo divertido. Luego dígame a su hijo lo contento/a que está de que no le haya interrumpido.

### **ESTABLEZCA UN SISTEMA DE PUNTOS POR COMPORTAMIENTO POSITIVO (Ver Anexo)**

Si ha conseguido leer hasta aquí, seguramente estará pensando que esto sólo funciona en las películas americanas, pero necesita aprender a establecer un sistema de puntos para premiar cuando su hijo obedece órdenes, hace tareas y sigue instrucciones.

Se trata de hacer una lista de tareas pequeñas por las que el niño ganará puntos (o fichas de plástico) (por ejemplo: vestirse 5 puntos, lavarse la cara 2 puntos, lavarse los dientes 2 meses, hacer la cama 5 puntos, recoger los juguetes 3 puntos, no pelearse con los hermanos por la mañana 3 puntos, por la tarde 3 puntos, por la noche 3 puntos, venir cuando se te llama 2 puntos...). Luego se hace una lista de premios en los que se puede gastar los puntos (ver la TV media hora 4 puntos, salir en la bici 5 puntos, traer a un amigo a jugar a casa 40 puntos...)

### **APRENDA A CASTIGAR LA MALA CONDUCTA DE FORMA CONSTRUCTIVA**

Este es EL PUNTO MÁS IMPORTANTE de todo el programa.

**40** **CÓMO "MULTAR" A SU HIJO:** Una vez que haya seguido el sistema de puntos durante uno o dos semanas, adviértale a su hijo que puede ser "multado" si no le escucha o si no obedece una instrucción: "Si no haces lo que digo cuando cuente tres perderás X puntos o fichas", y empiece a contar lentamente: uno..., dos... y... tres. Si no lo ha hecho deduzca X puntos de su cuenta. Esta semana puede multar a su hijo por cosas que no hace, pero no lo haga muy frecuentemente (como regla general una multa cada tres premios).

**COMO USAR EL "TIEMPO FUERA":** Cuando el mal comportamiento es más serio puede usar el llamado tiempo fuera o "time out": significa retirar a su hijo a un sitio tranquilo, aislado para hacer un tiempo de penalización "si no haces lo que te digo te tendrás que sentar en la silla del rincón". Por cada año de edad el niño deberá sentarse en la silla durante un minuto. Durante este tiempo nadie puede hablar con el niño, el tiempo no empieza a contar hasta que no deje de quejarse, y si se levanta otra vez empieza de nuevo. Si aun así el niño se levanta deberá estar con él sujetándole, pero sin pegarle. Una vez que su hijo cumpla el castigo le deberá preguntar por qué le ha castigado, y una vez que lo diga, felicítele por haber cumplido el castigo y dígame que está perdonado, pero no le prepare una merienda ni le dé mimos especiales, porque el castigo perderá su efecto.

#### **APRENDA A MANEJAR A SU HIJO EN SITIOS PÚBLICOS**

Una vez que consiga mejorar el comportamiento de su hijo en casa lo podrá intentar en sitios públicos: 1) preste atención positiva y alabe el buen comportamiento, 2) felicítele cuando lo haga bien, 3) dé órdenes eficaces, 4) prémiele con puntos, y 5) prémiele y use el tiempo fuera. Recuérdele las reglas ANTES de entrar en el sitio públi-

Como mejorar el comportamiento de sus hijos sin perder la calma

co, y establezca un premio si se porta bien y un castigo si se porta mal (puede usar el tiempo fuera en público: en tiendas puede usar los probadores, en supermercado vaya a una esquina con poca gente, en restaurantes los servicios...).

Finalmente búsquele una actividad para hacer durante el tiempo en que están en público (lleve papel y colores a misa o a un restaurante para que coloree, lleve algún juego pequeño si va de compras...). Si es imposible que se comporte, sáquele del edificio y hágale sentarse en el coche mientras se le pasa la rabieta.

#### **Anexo:** Tabla de puntos y precio de privilegios

| <b>Tarea</b>                | <b>Ptos</b> | <b>Privilegio</b>           | <b>Precio</b> |
|-----------------------------|-------------|-----------------------------|---------------|
| Vestirse                    | 5           | Ver Tv. (30 min.)           | 10            |
| Lavarse las manos           | 2           | Jugar con videoconsola      | 10            |
| Lavarse los dientes         | 2           | Salir a jugar con amigos    | 8             |
| Hacer la cama               | 5           | Montar en bicicleta         | 8             |
| Ordenar ropa sucia          | 2           | Jugar con juguete preferido | 10            |
| Recoger los juguetes        | 3           | Salir a comer               | 100           |
| Recoger los platos          | 1           | Alquilar una película       | 200           |
| Hacer la tarea (15 minutos) | 5           | Alquilar un videojuego      | 250           |
| Bañarse                     | 5           | Acostarse más tarde 30 min. | 200           |
| Dejar el abrigo en su sitio | 1           | Invitación de amigo a casa  | 300           |
| No peleas con hermanos      | 5           | Ir a jugar a casa de amigo  | 200           |
| No rabieta                  | 5           | Juego de Harry Potter       | 500           |
| Desayuno comida             | 3           | Balón de fútbol             | 400           |
| Comida cena                 | 3           |                             |               |
| Cena acostarse              | 3           |                             |               |
| Ponerse el pijama           | 2           |                             |               |
| Obedecer a la primera       | 5           |                             |               |
| Decir la verdad             | 2           |                             |               |

**CONTRATO ENTRE \_\_\_\_\_ Y SU FAMILIA Y/O CUIDADORES**

**I. Objeto del contrato:**

Este contrato sirve para definir cómo tenemos que comportarnos \_\_\_\_\_ y su familia, para conseguir que todos seamos más responsables, estemos más contentos y hagamos mejor nuestro trabajo.

**II. Cláusulas:**

Las cláusulas de un contrato sirven para decir cómo se van a hacer las cosas para que todo funcione bien:

- 1) Los puntos sólo los pueden conceder los padres y/o cuidadores.
- 2) No se puede discutir cuándo se ha ganado puntos y cuándo no. Si se intenta discutir, automáticamente se pierde el derecho a los puntos.
- 3) Los puntos se van apuntando en la hoja durante todo el día y al final se entregan a \_\_\_\_\_ todos los puntos conseguidos.
- 4) \_\_\_\_\_ guardará todos los puntos, pudiendo canjearlos por privilegios cuando acepten los padres y/o cuidadores.
- 5) Si se pierden los puntos se pierden los derechos correspondientes.
- 6) Si se hace trampa con los puntos se pierden todos los conseguidos; y si la trampa es grave, se puede suspender la entrega de puntos por el tiempo que decidan los padres.
- 7) Los hermanos pueden tener en cuenta las buenas acciones de \_\_\_\_\_ y proponer que se le concedan puntos cuando se lo merezca.
- 8) Los puntos y privilegios se valoran según la lista de puntos y privilegios de \_\_\_\_\_ preparada especialmente para él.
- 9) Si se observa que cada vez \_\_\_\_\_ se porta mejor, se pueden conceder "Premios Especiales del Jurado".
- 10) Si los hermanos colaboran suficientemente, podrán compartir algunos privilegios con \_\_\_\_\_.

**III. Lugar, fecha y firma**

En prueba de conformidad este contrato se firma en \_\_\_\_\_, el día \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200\_

D. \_\_\_\_\_

**Padres**

**Cuidadores**