

SOCIEDAD

Cómo ser padres más eficaces

La Unidad de Psicología Clínica de la UGR enseña a los progenitores técnicas para mejorar el comportamiento de sus hijos

INÉS GALLASTEGUI | GRANADA

¿Cuando usted da órdenes, el niño silba? ¿A primera hora de la mañana se cree capaz de convertir a su hijo en una persona de provecho, pero a medida que pasa el día las fuerzas le abandonan y deja que el crío se le suba a las barbas? ¿Los hermanos se pelean en su presencia y no sabe cómo imponer la paz? ¿El 'enano' le monta una escena cada vez que salen a la calle y le concede todos los caprichos con tal de no sentirse censurado por el vecindario? Si ha contestado que sí a alguna de las anteriores preguntas, necesita ayuda: su hijo tiene problemas de comportamiento y usted no sabe manejarlos.

La Universidad de Granada, a través de su Centro de Iniciativas de Cooperación al Desarrollo (Cicode), está impartiendo desde hace casi un año un programa para enseñar a los padres a ser más eficaces ante las conductas inadecuadas de sus hijos: desobediencia, rabietas, agresividad, peleas entre hermanos, desorden, impulsividad... Hasta el momento, dos psicólogas de la Unidad de Psicología Clínica de la UGR han ayudado a unos setenta padres -sobre todo, madres- de niños de entre 7 y 12 años de la Zona Norte de Granada, a través de centros escolares y asociaciones. Pretende continuar en los barrios del sur este programa, enmarcado en el Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas.

El director de la Unidad, Antonio Fernández Parra, destaca que en los problemas de comportamiento de los niños influyen muchos factores, desde los biológicos -cada persona nace con un temperamento diferente- hasta los sociales -entorno conflictivo, carencias económicas, problemas laborales-, sin olvidar las características de cada familia: dificultades de convivencia, padres separados, familias monoparentales, cuidado de los menores a cargo de cuidadores o de abuelos... «Nosotros no podemos cambiar todo eso, pero sí la forma de manejar la situación por parte de los padres, que juega un papel muy importante en el resultado final», subraya el profesor de Psicología Clínica Infantil.

UN PROCESO LARGO

Consistencia y paciencia

Hay varios errores en que los padres caen con mucha frecuencia. Uno de los más extendidos es la falta de consistencia. «Muchas veces los padres, de entrada, no lo están haciendo mal, pero se encuentran superados -señala Fernández-. Les hacemos ver que tienen que actuar de manera sistemática y consistente en el tiempo». Es decir, si queremos eliminar las conductas inadecuadas de nuestros hijos, debemos estar dispuestos a invertir en ese objetivo tiempo y esfuerzo. Y armarnos de paciencia, porque no hay recetas mágicas, advierte el especialista: se trata de un proceso de aprendizaje «de meses o de años», en el que los niños hacen cambios de forma paulatina.

La coherencia es fundamental. «Muchas veces el niño ve que el mismo comportamiento que unos días se le regaña otros días se le ríe, y no sabe qué sucede», advierte el experto.

Los progenitores han tener claro y ponerse de acuerdo entre sí sobre qué comportamientos de sus hijos son adecuados y cuáles no. Las normas que establezcan deben ser públicas y duraderas: no pueden cambiarse a conveniencia del 'legislador'. Esta política puede resultar más difícil de aplicar si los niños pasan mucho tiempo al cuidado de otras personas.

PREMIOS Y CASTIGOS

Poner precio a los juegos y al ocio

Fernández Parra apunta a otro fallo en que los padres incurren con cierta frecuencia cuando sus hijos presentan problemas de comportamiento. «Suelen mantener una relación muy negativa, muy controladora», explica. Los adultos están continuamente poniendo límites -aunque no siempre los mantienen de forma consistente, subraya- y parando los pies a los chavales. «Pero, en general, son bastante 'malos' a la hora de motivar el buen comportamiento». Es decir, no basta con eliminar conductas inadecuadas; hay que sustituirlas por otras adecuadas.

La manera de incentivar el comportamiento que se desea en el niño es sencillo: lo mismo que se le regaña cuando lo hace mal, hay que elogiarle cuando lo haga bien. Los padres deben transmitir su alegría ante los cambios positivos, valorarlos de forma comunicativa y cariñosa. No hay que racanear con los elogios ante una meta alcanzada. De lo contrario, el niño hará sus cálculos y decidirá que portarse bien «no le merece la pena».

En los casos «más complicados» la valoración positiva de los padres debe sustanciarse en algo material. Por ejemplo, quizá haya que poner 'precio' a los regalos, juegos o actividades de ocio que ahora se conceden porque sí: para conseguir esos premios, los chavales tienen que 'currárselos' a base de acumular puntos con su buen comportamiento.

Aunque el castigo nunca debe convertirse en el centro de la relación paterno-filial, si los niños tienen conductas «graves» puede ser necesario. Eso sí, siempre proporcionado y consistente. Puede concretarse en la retirada del acceso de los niños a ciertas actividades, juegos, tiempo de ocio e incluso a la relación con los hermanos y los padres. «Parece algo muy suave, pero si es sistemático termina funcionando», asegura el especialista.

«Procuramos que los padres no recurran bajo ningún concepto al castigo físico: aparte de ser ilegal, no creemos que sea adecuado», señala el psicólogo. El adulto debe evitar refirir al niño cuando él está exasperado, porque puede entrar en una escalada de violencia. Tampoco hay que consentir las peleas entre hermanos: a veces, empiezan como un juego y terminan en agresiones. «Hay que sancionar de forma sistemática y parar ese tipo de situaciones», resalta.

CHANTAJE INFANTIL

Ante las rabietas, indiferencia

El refuerzo de las conductas deseadas y la eliminación de las indeseadas tiene uno de sus mejores ejemplos en las rabietas, un comportamiento que suelen practicar los niños más pequeños. Muchos padres han demandado que los cursos del Cicode se amplíen a niños de 3 a 7 años, edad a la que se pueden prevenir muchos problemas futuros. «La rabieta es una conducta que la mayor parte de las veces al niño le funciona como una manera de controlar el entorno», señala Fernández. Por eso la reacción de los padres debe ser firme: no ceder al chantaje y mostrarse impasibles.

Lo malo es que la mayoría de los adultos no son capaces de asistir sin inmutarse a una escena de llantos y gritos de su retoño, especialmente si tiene lugar en la calle. «Muchos padres se asustan y reconocen sentirse avergonzados porque la gente les mira y hasta les critica. A veces, incluso dentro de la propia familia; por ejemplo, los abuelos: 'Hazle caso ya al pobre crío...' -describe-. Muchos padres caen en la trampa. Claudican, tranquilizan al niño y ceden a sus pretensiones».

En general, apunta, los padres deben ignorar este comportamiento y -muy importante- potenciar otro positivo: cuando el niño nos pida las cosas de forma educada y acorde a las normas de convivencia, debemos hacerle caso. De lo contrario, optará por la vía 'ruidosa'.



Antonio Fernández Parra. / GONZÁLEZ MOLERO

<<

1

2

>>

igallastegui@ideal.es

Todos los críos son impulsivos; está en su naturaleza. Pero se puede esperar de ellos que, conforme cumplen años, desarrollen su autocontrol y se adecuen a las normas de convivencia.

COMIDA, SUEÑO Y ORDEN

Vivir el día a día

En la convivencia familiar tiene gran importancia la organización. El encargo de tareas domésticas a los menores es fuente de enfrentamientos entre padres e hijos durante muchos años, hasta el punto de que siguen siendo uno de los principales puntos de fricción en la adolescencia.

Las expectativas paternas deben ser realistas, porque los logros en este terreno suelen ser «lentos y paulatinos». Pero hay que empezar cuanto antes. «Muchos padres fallan a la hora de exigir y supervisar -explica el experto-. A veces dan muchas órdenes seguidas, difíciles de cumplir, y luego no se quedan para comprobar lo que hace el niño. Dicen, con razón, que cuesta más trabajo supervisar que hacer las cosas ellos mismos, pero si ellos siguen haciendo las tareas, los niños nunca se responsabilizarán».

Civilizar a los pequeños en materia de sueño y alimentación también es una labor ardua que lleva su tiempo. Hay que empezar temprano -también en la etapa de 3 a 6 años- a sistematizar la vida del niño. Los horarios cambiantes e irregulares alteran el sueño y el apetito. En cuanto a las comidas, la consistencia -de nuevo- es clave: si un niño no come bien, habrá que ir introduciendo cambios poco a poco. Lo que no es de recibo es 'compensar' la carencia de alimentos sanos y nutritivos con 'chuches', bollería y refrescos azucarados.

RELACIONES NEGATIVAS

Mejorar la comunicación

En muchas familias padres e hijos no pasan suficiente tiempo juntos. Y en muchas más ese tiempo juntos no se aprovecha para establecer una buena comunicación. «A veces la relación se resume en castigos, órdenes, llamadas de atención... Y cuando el niño está tranquilo, no se le hace caso: 'Más vale no molestarle'», destaca el psicólogo infantil.

Aparte de dar órdenes, hay que establecer las normas, negociar ciertos aspectos de la convivencia, dar más participación en los asuntos de la casa a medida que avanza la edad de los hijos... «Si los padres son más efectivos, la relación va a mejorar, porque habrá menos roces, menos interacciones negativas».

También es muy importante que los padres mantengan una comunicación fluida con el centro educativo de sus hijos. Casa y colegio no pueden ser considerados dos mundos paralelos y estancos; si el menor también se comporta mal en el ámbito escolar, los progenitores deben tenerlo en cuenta y atender las peticiones de colaboración de los profesores.

Hay que aprovechar todos los cauces de comunicación que se tiendan entre el colegio y el hogar, desde las agendas o cuadernos que los críos llevan y traen al centro escolar hasta las reuniones periódicas o las horas de tutoría.