

GUÍA PARA PADRES SOBRE EL MANEJO DE LÍMITES Y AUTORIDAD

Dr. Luis Méndez Cárdenas, Psiquiatra de Niños, Adolescentes y Adultos, Presidente de AMPI

El presente es un documento creado especialmente para padres de niños de 0 a 8 años de edad, y trata sobre algunos aspectos elementales en la educación, cuidado y manejo de los principales problemas que se presentan en la vida cotidiana de la familia. Es probable que usted encuentre elementales algunas de las recomendaciones que aquí se mencionan, aunque muchas veces parece que hasta el momento en que alguien nos lo hace notar, no habíamos reparado en dichos aspectos.

Por otra parte, se dan algunas recomendaciones en cuanto al manejo de límites y disciplina para el manejo de los principales problemas que se presentan en la vida de los padres, quienes a menudo se quejan de no saber como lograr una conducta adecuada en sus hijos, o quienes no saben como aplicar una consecuencia cuando alguna conducta indebida se ha presentado.

Probablemente, antes de iniciar con las recomendaciones específicas sobre algunas de las principales dificultades, será conveniente revisar algunos conceptos y estar de acuerdo en su significado, ya que muchos padres creen estar manejando las cosas en cuanto a disciplina se refiere de una manera justa, y frecuentemente están cometiendo algunas faltas o errores que fácilmente se pueden evitar o corregir.

Algunos de estos conceptos tienen que ver con lo que cada uno de nosotros piensa sobre la disciplina, la conducta y nuestro papel como autoridad. No es raro que los padres actúen bajo esquemas muy asimilados, sin reparar en que los conceptos que guían su conducta y la práctica o el ejemplo que están dando a sus hijos no siempre están en congruencia con dichos preceptos.

Por ejemplo, cuando se habla de las actitudes agresivas por parte de los padres, muchos se sienten seguros sobre su comportamiento como autoridad y muy lejos de presentar una actitud agresiva hacia sus hijos en cuanto al manejo de disciplina se refiere. Es probable que así sea, si se tiene clara la diferencia entre actitudes o conductas agresivas y conductas violentas. Es decir, las actitudes que se tienen como padre, frecuentemente pueden ser agresivas pero no violentas. Existen conductas sumamente agresivas no violentas, como la burla, el desprecio, la humillación, o incluso el ignorar a una persona y todas estas no necesariamente se podrían considerar violentas. Lamentablemente, muchas de estas actitudes pueden ser mucho más hirientes desde el punto de vista emocional, aunque no hayan provocado el más mínimo daño físico.

Será conveniente que los padres o quienes ejercen la autoridad, hagan un recuento de sus actitudes cuando ejercen la autoridad y decidan si están actuando de manera agresiva o no, y si en estas actitudes hay también algunas violentas. Recuerden que en el desarrollo emocional del niño, las actitudes agresivas que hemos mencionado anteriormente, no dañarán físicamente a un niño, pero las repercusiones sobre la autoestima pueden ser muy importantes.

Uno más de estos conceptos que debemos tener claros, es el de autoridad, comparado con el de sometimiento. Como se ve, en ambos casos estamos refiriéndonos al hecho de lograr que una persona haga lo que otra desea. Solo que en el caso de la autoridad no es necesario ningún tipo de fuerza. Los padres que logran alguna conducta en sus hijos mediante el sometimiento, deberán tomar en cuenta varias cosas: el sometimiento, implica una fuerza mayor, una amenaza, algún grado de humillación, una presión psicológica, y funciona durante algún tiempo. De hecho, es necesario en las primeras etapas del desarrollo. Es decir, no se espera que un niño de un año de edad esté de acuerdo "racionalmente" en tomar un baño o en ir a la cama a cierta hora. Si bien debemos darle una explicación sobre el porqué de las cosas, llega el momento en que los padres deben lograr que las cosas marchen como ellos lo han decidido, con o sin la anuencia de su hijo.

Es probable que una madre, después de explicarle a su hijo de dos años que no puede seguir jugando fuera de casa pues comienza a llover, encuentre que su hijo no quiere obedecer y entrar a la casa y que la madre después de alguna explicación y exigencia, termine por cargar a su hijo y meterlo a casa por la fuerza. Es probable incluso, que le de una nalgada si su hijo ha tenido alguna pataleta. A esto nos referimos como sometimiento. Pero si la madre pretende continuar el control de su hijo mediante esta técnica, puede llegar el momento, y hemos visto que en muchos casos llega, en que su hijo adolescente, molesto por las actitudes de sometimiento de su madre, se enfrentan a ella y no es raro que ellos tomen una actitud a agresiva y hasta violenta hacia sus padres.

Cuando esto ocurre, es probable que los padres hayan perdido toda oportunidad de empezar a manejar las cosas con autoridad. La autoridad racional, a la que nos referimos, debería de ser capaz de lograr una conducta en otro individuo sin la necesidad de la fuerza física, la amenaza o la presión. Es decir, sin el sometimiento. En la educación de los hijos, el proceso está marcado por una transición del sometimiento, bajo el concepto que hemos mencionado, a la autoridad. La autoridad deberá convertirse con los años y con la emancipación de los hijos, en una autoridad moral.

Para lograr un adecuado manejo de autoridad, los padres o todas aquellas personas que la ejercen, deberán observar los siguientes puntos, prácticamente en todos los casos y en todos los actos que deban estar bajo las reglas que se hayan impuesto, recordando que para lograr el manejo adecuado de un sistema de límites y disciplina, quienes ejercen dicha disciplina deben a su vez ser disciplinados.

1. ACUERDO. Todos aquellos involucrados en la administración de la autoridad, deberían estar de acuerdo al menos en tres aspectos:

- a. Qué es lo permitido
- b. Qué es lo no permitido
- c. Cuando ocurre algo de lo no permito, cómo se sanciona

Es frecuente que en casa aparezcan un sinnúmero de problemas “simplemente” por no observar estos aspectos. Uno de los padres permite ciertas cosas que el otro no; uno de ellos aplica una sanción que no es observada por la otra parte, uno de ellos aparece siempre como el “más duro” y otro como el más permisivo. El gran problema de esto, es que al no observar juntos las mismas reglas con las mismas consecuencias, se transmiten varios mensajes a los hijos que siempre generan dificultades. Algunas de ellas, las más comunes, son el que uno de ellos estaría nulificando la autoridad del otro, el que los hijos aprenden rápidamente a negociar las cosas con cada uno de sus padres, dependiendo de la naturaleza de lo que desean los hijos.

En este acuerdo, los padres deben intentar mantener un solo frente ante sus hijos y en los casos en que haya diferencias en sus puntos de vista, deberán intentar ponerse de acuerdo. Es incluso preferible que uno de ellos ceda ante en otro a fin de ofrecer un común acuerdo y posteriormente hablar entre si para llegar realmente al acuerdo.

2. CONSTANCIA. Muchos padres, particularmente después de escuchar algunas recomendaciones sobre la manera más adecuada de manejar los límites, inician con un especial interés y firmeza. Sin embargo muchos intentos de manejar las cosas adecuadamente se pierden rápidamente y no se mantienen las reglas vigentes por mucho tiempo. Es común que los padres actúen con toda firmeza en un momento, después de haber puesto las reglas y anunciado las consecuencias, y posteriormente caer en las muy frecuentes fallas como el decir a los hijos: esto es en serio; ya te dije que te voy a castigar; te las estoy contando; me vas a tomar de malas y ya verás, etc, etc. esto, además de no ir en congruencia con lo advertido, hace que los hijos caigan en la cuenta de que las reglas no son realmente como se anunciaron y que del momento en que se da una orden o indicación, al momento en que realmente se aplica puede haber un tiempo indefinido que siempre es experimentado como una ganancia, pero también como una falta clara de límites. Es importante recordar, que límites solo significa una de dos posibilidades para quien ejerce la autoridad: o soy capaz de controlar una conducta, o soy capaz de sancionarla. Sino tengo ninguna de estas posibilidades, no estoy controlando realmente los límites.

3. NO DEBEMOS PRETENDER CONTROLAR LO QUE NO ES CONTROLABLE.

En los principios fundamentales y marcos teóricos de la autoridad, sabemos que no hay posibilidades de controlar toda la conducta de quienes están bajo un determinado código o reglamento. De hecho, la verdadera autoridad no es la que proviene de alguien que supervisa o vigila, en condiciones adecuadas, como ocurre en muchas otras culturas, la autoridad es en realidad la que cada sujeto tiene dentro, es lo que denominamos autoridad introyectada. Es decir, lo que yo me permito o lo que yo no me permito. En un proceso educativo, como es el caso de los hijos, nuestro propósito debería ser este: lograr que ellos, lo hijos, se comporten de una determinada manera, de acuerdo con un código ético, una moral, una serie de principios y valores, y no necesariamente porque yo como autoridad los esté vigilando. Los padres no podemos, ni debemos pretender, controlar o vigilar las 24 horas de nuestros hijos. Particularmente cuando son adolescentes. Si pretendo controlar cosas que de antemano se que no son controlables, corro el riesgo de quedar burlado como autoridad. Decirle a un adolescente de 15 años que está castigado con no poder ver la televisión durante la tarde y dejarlo en casa sin vigilancia alguna, tal vez no sea la mejor manera de aplicar una sanción.

4. ERRORES EN LA APLICACIÓN DE SANCIONES O CONSECUENCIAS

Hablar de límites: A lo que nos referimos en este punto es al hecho de que muchos padres recuerdan permanentemente a sus hijos que hay reglas y que estas deben ser observadas. Pero una regla implicaría una consecuencia cuando no es observada y la consecuencia no puede ser únicamente recordar una y otra vez que hay reglas. Si un reglamento, el que sea, digamos un contrato de trabajo, establece que un empleado será sancionado con un día de salario por cada tres retardos en un mes, la consecuencia no puede ser recordarle a dicho empleado que hay reglas y que hay consecuencias. La consecuencia está descrita y debería aplicarse siempre que se comete la falta.

Esto que parece algo tan simple y lógico, no lo aplicamos así con los hijos. Un adolescente llega tarde a casa cada vez que se le autoriza salir. A su regreso se le llama la atención y se le repite que en casa hay un horario que se debe cumplir, que no puede manejarse de esa manera, etc, etc. Pero en realidad, parecería que la consecuencia consiste en recordarle una y otra vez que hay reglas en casa que se deben observar.

Imponer de entrada el peor de los castigos: Muchas veces los padres, generalmente cuando actúan por saturación, buscan un castigo ejemplar e incluso han llegado a comentar que eligieron tal castigo porque saben que eso si les duele, sin pensar que cuando la autoridad impone el peor de los castigos o el más fuerte, se terminaron los castigos. Por otra parte, es frecuente que se experimente como algo injusto y no es raro que los adolescentes tengan la sensación de que ya no tienen nada que perder y tampoco tendrían porqué cambiar de actitud. Las consecuencias deberían aplicarse en el momento en que se comete la falta, con una duración determinada y tal vez con un incremento en la severidad ante la reincidencia.

Aparición del conflicto de autoridad: es muy común que al anunciarse una consecuencia, particularmente en los adolescentes, estos respondan con menosprecio a tal consecuencia.

Un adolescente a quien se le anuncia que por su comportamiento no podrá ver la televisión, muy probablemente responda que no le interesa en lo más mínimo. Podría decir incluso que por el pueden vender el aparato o bien, decir que en realidad lo que al él le podría haber preocupado es que le hubieran impedido escuchar música. Estas respuestas están dadas por el conflicto de autoridad normal entre los jóvenes, pero a lo que nos referimos en este punto es al conflicto de autoridad que puede aparecer en los padres.

Si los padres han decidido aplicar una determinada consecuencia, es porque saben bien que se trata de algo importante para sus hijos. Si ellos comentan que en realidad no les importa el castigo, los padres deberían mantener su postura y anunciar alguna consecuencia más fuerte en caso de reincidencia, pero no aumentar el castigo simplemente porque parece no importarle a su hijo.

A continuación se mencionan algunos de los principales problemas en la crianza de los hijos pequeños y algunas recomendaciones para su manejo.

CONTROL DE ESFÍNTERES: PAUTAS GENERALES

Mucho antes de que se inicie el entrenamiento, los padres pueden enseñar técnicas de preparación en una forma gradual, tales como vestirse. También se puede enseñar a los niños a seguir indicaciones de una o dos etapas y lenguaje adecuado acerca de los actos de excreción. La comprensión y expresión del lenguaje facilitan enormemente el proceso de adiestramiento.

El adiestramiento tal vez no deba empezar antes de los 24 meses. Después de esta edad los niños aprenden con más facilidad y rapidez que antes. Los esfuerzos necesarios para entrenar a un niño menor anulan cualquier beneficio potencial y pueden crear conflictos innecesarios.

Los niños aprenden mucho observando e imitando a sus padres. Ocasionalmente pueden acompañar a estos al baño. Los padres pueden emplear su propio vocabulario para describir el proceso de eliminación. El niño comenzará a asociar su propio proceso con el sitio apropiado para que este ocurra.

No debe exigírseles que permanezcan sentados en el bacín por períodos muy largos. De 5 a 10 minutos son suficientes. Si un adulto no puede eliminar cuando se le ordena, menos puede esperarse esto de un niño.

Puede sentarse a los niños en la bacinica en momentos en que sea probable que ocurra la eliminación, como por ejemplo después de una comida.

El proceso de adiestramiento debe ser lo más agradable posible, tanto para los niños como para los padres. El castigo físico no cabe, definitivamente, en el proceso de adiestramiento. No sirve para enseñar y sus efectos negativos pueden crear conflictos innecesarios entre padres e hijo. El elogio por los buenos resultados puede servir para motivar al niño.

DIEZ PRINCIPIOS PARA VIVIR CON NIÑOS

“Agárrelos portándose bien”. La regla más importante en la convivencia con un niño es esforzarse por elogiarlo o atenderlo cuando se porta bien (no cuando tiene humor de hacerlo). Portarse bien incluye todo (según la preferencia personal de los padres), desde jugar tranquilamente con los hermanos, hasta hacer la tarea o ser buen deportista.

Déjelos ayudarle. La segunda regla más importante es dejar que los niños le ayuden en una variedad de actividades de la vida diaria. Es mucho mejor que hacer uno mismo el trabajo o una tarea determinada, por creer que es demasiado difícil para que el niño la realice. A la mayoría de los niños les fascina ayudar a sus padres y pueden aprender mucho al hacerlo. La “ayuda” puede consistir tan solo en “trabajo simulado”, cerca de usted, pero aun esta compañía es de beneficio.

Vigile a sus hijos. Cuando su hijo esté jugando tranquilamente, ¡agárrelo portándose bien! No caiga en la vieja trampa de que no quiere distraerlo. Échele un vistazo a menudo (al principio cada 10 minutos, luego disminuya gradualmente la vigilancia a cada 30 minutos) de modo que le proporcione mucha retroalimentación sobre lo que está haciendo. Sin embargo, procure no interrumpir las actividades que desea alentar; una interacción de 5 a 10 segundos es todo lo que necesita.

Las rutinas y responsabilidades hogareñas deben ser (dentro de lo razonable) ordenadas y predecibles. No deje que el menor de dos años decida a que hora debe sentarse a comer. Sea usted también quien establezca una hora razonable para ir a la cama y vea que sea respetada. No haga todos los quehaceres domésticos usted. Su labor más importante es de maestra. No empleé todo el tiempo en actividades de cocinera, recamarera, etc.

La disciplina y su aplicación deben ser lo más positivas posible. Cuando un niño infrinja una regla, debe pagar por ello en cualquier forma que se haya establecido para obligar a su cumplimiento. Una vez que haya pagado por esa infracción, jamás debe mencionarse nada sobre el incidente. Es mucho mejor hacer que se siente en una silla de la cocina o en el sofá por unos minutos, que darle una tunda. La primera nalgada es para el niño, todas las demás se revierten sobre los padres. Cuando el niño es menor, se coloca en su cuna hasta que se tranquilice por cinco o 10 segundos; luego se le recoge. No dude que el niño se siente en la silla 10 o 15 veces al día, si lo merece.

Los sermones son para las iglesias, no para el hogar. No sermonee a sus hijos, ni siquiera so-pretexto de hacerlos razonar. Las amenazas y los regaños son inútiles en el trato con los niños. En realidad las amenazas hace que empeore, en vez de mejorar el comportamiento. Platicar con los niños es importante pero hay que tener cuidado de hablar con ellos no solo en los momentos en que hacen crisis los problemas. Por el contrario, dedique tiempo a la plática con ellos cuando la situación sea agradable y las cosas marchen bien. Por ejemplo, si usted y su niño están trabajando juntos o van a ir juntos a un lugar, es momento perfecto para platicar con él. En los niños menores, las pláticas son una buena forma de iniciar el desarrollo del lenguaje. Simplemente descríbele lo que usted va haciendo.

Demuestre compasión cuando ejerza disciplina. Cuando el niño se va a perder una película, una salida a comer a la calle o una oportunidad de jugar con un amigo, porque no se ha portado bien, hay que mostrarle compasión, pero no ceder. Cerciórese de que estas demostraciones de compasión no duren más de un minuto.

Insinuación e imitación. Los niños aprenden de lo que ven y oyen hacer y decir a los demás, incluyendo a usted. Si el niño infringe una de las reglas de la casa y el problema se maneja en forma positiva, entonces aprenderá que los problemas pueden manejarse en esa forma. Si usted grita cuando se enoja, lo menos que puede esperar es que el niño siga ese ejemplo. Por consiguiente, es importante mostrar a los niños que los problemas pueden manejarse sin perder la calma.

Sea una madre, no una mártir, consiga una buena niñera o una guardería y utilícelas, no como un escape sino como descanso. Los padres - a propósito – son excelentes para cuidar niños. Es muy deseable para una madre pasar algún tiempo en compañía de adultos, sin que haya niños cerca. Si su hijo pasa la mayor parte de las horas de vigilia con una niñera, entonces es de esperar que se comporte en forma muy parecida a ella. Por lo cual es importante escoger con cuidado a la persona que se haga cargo.

Los padres son maestros. Lo planeé usted o no, lo intente o no, enseñará a sus hijos a través de su interacción con ellos. Si solo los atiende cuando están llorando, les enseñará a llorar más a menudo. Especialmente en el caso de niños pequeños, lo que usted hace es mucho más importante que lo que dice.

DISCIPLINA PARA NIÑOS DE NUEVE MESES A DOS AÑOS DE EDAD

Pautas para los padres

El tiempo-fuera se refiere básicamente a colocar al niño en su corralito un lapso corto, después de ocurrida una conducta negativa. Este procedimiento ha sido eficaz para reducir conductas problemáticas como son los berrinches, golpear a los hermanos y otros actos agresivos, no obedecer órdenes y saltar en los muebles. Los padres han descubierto que este método funciona mucho mejor que las tundas, los gritos y las amenazas. Resulta más fácil ponerlo en práctica cuando se inicia con niños de nueve meses a dos años de edad.

Preparativos

Debe elegirse un lugar para realizar el tiempo-fuera. Puede ser el corral del niño. Tiene que ser un lugar en donde ocurra poca actividad, pero de ninguna manera oscuro, atemorizante o peligroso. El objetivo es retirar al niño a un lugar en donde haya pocas distracciones y por ningún motivo amedrentarlo.

Deben comentarse con el cónyuge las conductas que motivarán el tiempo-fuera.

Procedimiento:

Paso 1. Enseguida de la conducta negativa, diga al niño: “No, no debes hacer”. Dígalo con calma, sin gritar, demostrar enojo o regañar. Lleve al niño al corral sin hablarle. Condúzcalo sin que él le dé la cara.

Paso 2. Cuando el niño esté en el corral espere unos 10 o 15 segundos a que deje de llorar. No lo mire, le hable ni hable sobre él hasta que haya parado el llanto. Cuando por fin se calle, diríjase al corral, levante al pequeño sin decir una palabra y póngalo en el suelo cerca de algunos de sus juguetes. No le reprenda ni mencione su mala conducta.

Paso 3. Después de cada episodio de tiempo-fuera, se debe considerar al niño “libre de culpa”. No es necesaria ninguna discusión, regaño, amenaza o recordatorio. En la primera oportunidad, identifique y elogie las conductas positivas. “Agárrelo portándose bien”.

Resumen de reglas para los padres:

Defina de antemano qué conductas requieren de tiempo-fuera y coméntelo con su cónyuge

No ponga al niño en tiempo fuera y lo deje ahí olvidado

No regañe, reprenda ni hable al niño cuando esté en tiempo-fuera (todos los miembros de la familia deben seguir esta regla), es importante ignorar al niño durante el castigo

Conserve la calma, sobre todo cuando el niño está quisquilloso

No aplique el tiempo-fuera para cada problema.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PADRES

¿Procura usted...

- ✓ Abrochar siempre el cinturón de seguridad de su hijo cuando lo lleva en el auto.
- ✓ Poner los medicamentos fuera de su alcance después de usarlos.
- ✓ Colocar la silla o el corral del bebé bastante apartados de la estufa y los muebles de cocina.
- ✓ Voltrear los mangos de sartenes y ollas hacia la parte de atrás de la estufa.
- ✓ Mantener los cerillos y encendedores fuera del alcance de los niños pequeños.
- ✓ Mantener los cables eléctricos fuera del alcance de los lactantes y niños que comienzan a caminar.
- ✓ Tener en cuenta su inflamabilidad cuando compra ropa y juguetes
- ✓ Que los juguetes del niño sean lo suficientemente grandes para no caberle en la boca
- ✓ Guardar los objetos pequeños, botones, alfileres, tachuelas, en lugares en donde no tenga acceso el niño.
- ✓ Poner bien fuera de su alcance cuchillos y tijeras.
- ✓ Estar a su lado cuando el niño está en la tina de baño o en la alberca inflable.
- ✓ Tener instaladas y en buen funcionamiento las alarmas de humo en su casa.
- ✓ Tener guardadas bajo llave substancias tóxicas e inflamables
- ✓ Poner puertecitas en las escaleras para evitar que el niño pueda caer
- ✓ Tener iluminados los cubos de las escaleras
- ✓ Que la escalera tenga barandales
- ✓ Fijar los tapetes para que no se deslicen
- ✓ Poner protección a las ventanas altas para evitar que el niño caiga
- ✓ Tener a la mano los números telefónicos de emergencias
- ✓ Cerrar con llave las puertas que conduzcan a lugares peligrosos para los niños
- ✓ Poner enchufes de tapón en las tomas de corriente que no se utilizan
- ✓ Conservar en buen estado cables eléctricos
- ✓ Desechar sobrantes de combustibles, solventes, y otras substancias tóxicas
- ✓ Emplear tela de lenta combustión en los muebles de la casa
- ✓ Poner seguro a las armas de fuego y apartarlas del alcance de los niños

EMPLEO DEL ASIENTO DE SEGURIDAD PARA NIÑOS

Pautas para los padres

El viaje en automóvil puede y debe ser una experiencia agradable para usted y para su bebé. Es un momento excelente para platicar con él, enseñarle cuan divertido debe ser un viaje en automóvil.

Enséñele el asiento

Si ambos padres van en el auto, uno de los dos debe viajar en el asiento trasero con el niño. Este debe utilizar un asiento de seguridad que se fija al vehículo con el cinturón de seguridad, de tal manera que el niño viaje mirando hacia atrás.

Si solo van juntos uno de los padres y el niño, entonces este debe colocarse en el asiento delantero, junto al conductor, en un asiento de seguridad que se fija al auto con el cinturón de seguridad, de modo que viaje mirando hacia atrás.

Si en algún momento el niño se duerme, no lo moleste; déjelo tranquilo. Un asiento de seguridad es el sitio más cómodo para que duerma el bebé y no hay que preocuparse por su seguridad.

Cada vez que el niño esté despierto y se porte bien (ya sea que esté callado, balbuceando o mirando) procure interactuar con él. De esa forma aprenderá a disfrutar del viaje en automóvil, ya que es agradable pasear con usted. Puede usted cantar o tararear, hablar sobre lo que están haciendo o adonde van. Si el pequeño tiene una manta favorita, póngasela junto al asiento de seguridad donde pueda alcanzarla.

Dele uno o dos juguetes blandos y rellenos que el niño aprenderá a relacionar con el viaje tranquilo. Será bueno tener juguetes especiales para el paseo, que el niño utilice solo en el camino. Esto disminuirá su aburrimiento. Recuerde que el lapso de atención de un bebé es muy corto. No espere que se entretenga por más de unos minutos, en particular los primeros meses de vida.

No haga caso de los gritos, chillidos y ruegos. Apenas se calle el niño, comience a hablarle o a cantarle otra vez. Tampoco usted debe gritar, chillar, ni regañarlo. No lo saque del asiento de seguridad cuando llore. Con esto solo le enseñará a llorar más cuando quiera que lo saquen de ahí.

Los hermanos y hermanas mayores también deben portarse bien en el auto y viajar con los cinturones de seguridad debidamente abrochados. Si su bebé se acostumbra utilizar cinturones de seguridad cada vez que viaja en el auto, más tarde se olvidará por completo de que lo tiene puesto.

Los frecuentes elogios y la conversación agradable mantendrán al niño interesado y entretenido, de modo que no le quede tiempo para llorar. Ya no necesitará hacerlo para obtener su atención.

A muchos padres les agrada apoyar los codos cerca del frente del asiento de seguridad del niño, de modo que pueden tomarle la mano, arreglarle la ropa o jugar en cualquier forma con él. A los bebés les agrada este tipo de atención y viajan más a gusto si se les ofrece durante alguna parte del trayecto.

Si se trata de un viaje largo, será necesario hacer paradas periódicas a fin de alimentar al pequeño, cambiarle los pañales, etc. No se haga el hábito de sacarlo del asiento de seguridad cuando llore. Por el contrario, cuando se de cuenta que necesita de su atención (para alimentarlo o cambiarle el pañal) procure detenerse antes que comience a inquietarse.

Si el niño va a pasear en coche con otras personas, como abuelos, tías, etc., insista en que lleven el asiento de seguridad del auto.

Recuerde que si usted se porta de manera agradable y plática e interactúa con el niño durante viajes en automóvil, entonces él aprenderá a disfrutar de su asiento de seguridad y de los paseos en auto. Si lo deja acostumbrarse a viajar sin asiento de seguridad, probablemente será más difícil que lo use posteriormente.

Los primeros paseos con el asiento de seguridad deben ser trayectos cortos, de práctica, tal vez alrededor de la manzana.

Elogie a menudo las conductas adecuadas. Los niños menores necesitan indicaciones específicas y claras. No pueden funcionar por sentido común.

PROBLEMAS PARA VESTIRSE

Para aclarar este punto bastará un solo ejemplo, los problemas para vestirse se han escogido por su simplicidad. En la edad en que empiezan a caminar y en la etapa preescolar los niños duermen con ropas distintas que las que usan durante el día.

Muchos padres experimentan problemas como resistencia, durante el cambio del pijama por la ropa del día y sin embargo, el autor de este artículo no ha podido encontrar un solo trabajo entre los textos pediátricos que aborde el problema. En textos de psicología o sobre desarrollo del niño, los artículos sobre vestido se concentran por lo regular en enseñar estas técnicas al niño retardado o minusválido.

La respuesta normal al problema del vestido, en el sentido de que con el tiempo el niño lo superará, es evidentemente cierta, pero tranquiliza a los padres que deben llevar al niño con una niñera, a una guardería o al jardín de niños todas las mañanas de los días laborables. El problema tampoco se corrige atribuyendo su causa al hecho de que ahora son más las madres que trabajan, puesto que, por deducción, las que no

trabajan fuera de casa no tienen la premura de vestir al niño y pueden optar por dejarlo en pijama una buena parte de la mañana.

En realidad la mayoría de los problemas para vestirse no son el resultado de retraso en la coordinación motora gruesa o fina ni a un retardo mental. Muchos padres simplemente no saben enseñar a sus hijos a cumplir con sus órdenes cuando el tiempo es de importancia esencial. A menudo esto es síntoma de problemas generales de obediencia. Una leve entrevista con padres reveló, por ejemplo, que el niño es muy obediente para tomar el desayuno, pero el problema es lograr que se vista. Típicamente después de un rato de regaños, súplicas y amenazas, la madre o el padre viste bruscamente al niño y salen de la casa, solo para enfrentarse a una situación idéntica a la mañana siguiente.

Ante un caso tan evidente de mal proceder, en el que el niño puede vestirse en la mañana, pero simplemente no lo hace, podrían ofrecerse varias sugerencias a los padres. Muchas de sus expectativas respecto al niño pueden ser poco realistas. Es conveniente tomar en cuenta:

Lo que se espera. No deben suponer que el preescolar se vista por completo sin retroalimentación, elogios o alguna asistencia

El tiempo que se le da para vestirse debe ser suficiente, de unos 15 o 20 minutos, lo que podría obligar a los padres a levantarse un poco más temprano

Lo que sucede exactamente en la mañana, es decir se debe analizar la rutina de la mañana y tratar de encontrar el punto en donde aparecen los problemas

Qué métodos han probado para solucionar los problemas. A menudo los padres afirman haber intentado todo. Tal vez sea necesario convencerlos de que no han probado las cosas adecuadamente y de que los problemas para vestirse tienen solución.

Si parecen razonables las expectativas de los padres, y se le ofrece un tiempo suficiente al niño, tanto uno como otros verán reducidos sus problemas con la introducción de un procedimiento matutino consistente. Cuando los padres esperan demasiado del niño, será necesario que el pediatra o el psicopedagogo lo comenten con ellos y les ayude a establecer expectativas más realistas de acuerdo con la edad.

Al igual que otros, este artículo, solo pretenden servir de ejemplo. El psicólogo de niños puede adaptarlos para que concuerden con las recomendaciones individuales. Una cuestión fundamental es que en el caso de un problema tan común como la dificultad para vestirse, el terapeuta no tenga tiempo suficiente para preparar un protocolo individual y aplicarlo a cada padre.

Los problemas para vestirse son frecuentes y relativamente fáciles de manejar y no son síntoma de ningún trastorno psicopatológico subyacente. No hay trastorno psiquiátrico que se manifieste en exclusiva por la preferencia del niño de ver televisión en vez de vestirse por la mañana.

En ocasiones la falla de cualquier método consiste en que los padres simplemente se resisten a ver llorar a su hijo y entonces puede ser mucho más fácil ceder a sus deseos que establecer un sistema disciplinario en beneficio del niño. Algunos padres han leído innumerables textos en donde se afirma de forma implícita o explícita o al menos dan a entender, que solo los padres insensibles dejan llorar a sus niños. Este tipo de ideas suelen acarrear mayores problemas, en vista de que es virtualmente imposible eliminar el llanto en los niños pequeños y hace creer a los padres que son ellos quienes están actuando en forma equivocada.

PROBLEMAS PARA VESTIRSE Y ENSEÑANZA DE LA FORMA DE HACERLO

Pautas para los padres

Elogie al niño cuando trate de ponerse algo (aun cuando lo haga mal) y comience a enseñarle la forma de hacerlo.

Explíquelo brevemente lo que está haciendo: "aquí está la etiqueta y esta va en la espalda". Después podrá preguntarle y él sabrá responder. Haga divertida la experiencia y recuerde elogiar todo intento de hacer las cosas solo y más tarde la culminación exitosa de la tarea, no importa cuanto haya usted ayudado. La ayuda disminuirá gradualmente a medida que vaya aprendiendo a hacerlo solo.

Utilice un cronómetro de cocina para que el niño aprenda que la tarea de vestirse debe realizarla en un tiempo determinado. Por ejemplo 20 minutos, luego, en una edad mayor, acostúmbrelo a usar un reloj común en lugar de un cronómetro.

Establezca una rutina fija y sígala lo más estrictamente posible. La enseñanza será más fácil si el niño sabe lo que usted espera, por ejemplo:

- ✓ Levantarse a las 7:30 a.m.
- ✓ Ir al baño
- ✓ Vestirse
- ✓ Tomar el desayuno
- ✓ Cepillarse los dientes
- ✓ Jugar o ir a la escuela

A los niños les distraen otras cosas cuando se están vistiendo: sus propios hermanos, los juguetes, la televisión, mascotas, etc. Establezca reglas razonables en lo que respecta al vestido y luego apéguese a ellas. Sea constante. Puede utilizarse el tiempo fuera para conductas inadecuadas, por ejemplo:

- ✓ Se debe uno vestir en la recámara
- ✓ El televisor no puede estar encendido
- ✓ Debe uno estar completamente vestido antes del desayuno

Recuerde elogiar la perseverancia, en este caso para vestirse, al principio con frecuencia, para luego reducir en forma gradual la alabanza, cuando el niño va dominando la técnica. Por ejemplo al principio, habrá que elogiar casi cada movimiento del niño para ponerse el pantalón. Cuando el niño haya aprendido correctamente la técnica, elogie simplemente el haberse puesto correctamente la prenda.

No espere que el niño aprenda a atarse las agujetas tan pronto como aprende otras técnicas para vestirse. Ya que a menudo les es más difícil realizar esta tarea, haga que solo se ponga los zapatos y ate las cintas usted hasta que él se ofrezca a ayudar y haya adquirido la destreza manual necesaria.

PROBLEMAS PARA VESTIRSE, TARDANZA Y PRETEXTOS

Pautas para los padres

Cerciórese de que el niño es capaz de realizar la tarea que se le pide. Una vez que haya demostrado tener la destreza necesaria para vestirse solo, es razonable esperar que lo haga dentro de un lapso específico (20 minutos) todas las mañanas. En ocasiones los niños en edad preescolar necesitan alguna ayuda.

Establezca un procedimiento o rutina matutina, por ejemplo, levantarse, ir al baño, vestirse, tender la cama, desayunar, etc. Con esto sabrá que esperar de él diariamente.

Dele suficiente tiempo para acabar de vestirse. (de 20 a 30 minutos antes del desayuno).

Al principio elógielo muy a menudo por vestirse.

No haga caso de pretextos, no lo regañe.

Utilice la silla de tiempo fuera cada vez que haga un berrinche o presente una conducta inadecuada.

No lo deje encender el televisor hasta que no haya acabado de vestirse

Tenga listo el desayuno después de los 20 o 30 minutos concedidos para vestirse.

Si el niño ya acabó de vestirse para cuando suena el cronómetro, elógielo y llévelo a desayunar. Recompénselo dedicando 10 o 15 minutos de su tiempo en hacer alguna actividad que le guste, como jugar, leerle un cuento, después de que regrese de la escuela o inmediatamente si es preescolar.

Si no acabó de vestirse:

Que permanezca en la recámara hasta que acabe. Si no está listo de 5 a 10 minutos antes de tener que irse a la escuela, vístalo, pero no le hable más que para darle instrucciones.

Así haya terminado de vestirse 2 o 30 minutos después de que sonó el cronómetro, lo cierto es que no ha terminado a tiempo para desayunar. Aunque es terrible tener que enviarlo a la escuela en ayunas, no se va a morir de hambre. Una o dos lecciones de estas bastarán para que aprenda a vestirse en el lapso permitido.

Quizá decida llamar a la escuela para explicar brevemente la situación. De este modo evitará que le llamen de la escuela para preguntarle la razón de enviar al niño sin desayunarse a la escuela.

PROBLEMAS EN LA COMIDA

Una vez que el pediatra confirma que un niño manifiesta problemas para comer, deben tomarse diversas precauciones para reducir la probabilidad de que dichos problemas deriven de alguna causa orgánica. Un ritmo de crecimiento constante durante el año anterior, así como la falta de dificultades con la deglución, vómitos, diarrea, rumiar, descartarán la mayoría de los trastornos orgánicos que podrían originar problemas con la comida. Así mismo cuando un niño manifiesta aversión por una amplia variedad de alimentos de cada uno de los grupos alimentarios principales, es muy remota la posibilidad de que la única causa del problema sean las alergias alimentarias o reactividad a aditivos en los alimentos, colorantes, etc.

El pediatra debe verificar que los padres puedan preparar, proporcionar y entender en que consiste una dieta bien balanceada. Debe explicar que el comer es un proceso social, aparte de una función fisiológica normal y como tal, la hora de la comida es un también un período de enseñanza.

En lo ideal, la hora de la comida debe constituir un acontecimiento feliz, a lo cual contribuirá la enseñanza temprana de una conducta adecuada en la mesa. Debe alentarse a los padres a incluir a los niños en las conversaciones de sobremesa, para fomentar una interacción placentera.

El psiquiatra debe sugerir a los padres que establezcan límites para las circunstancias que envuelven a la ingestión de los alimentos; es decir, el niño debe permanecer sentado, utilizar en forma adecuada los utensilios y no jugar con los alimentos.

Deben explicarle que la desobediencia de las normas establecidas puede acarrear lo que hemos descrito como tiempo fuera. Los padres deben establecer un tiempo específico dentro del cual deben consumirse los alimentos y después del cual se retira de la mesa el plato del niño SIN reprocharle el no haber comido. Si no termina la comida, no se le permitirá tomar golosinas entre alimentos – solo agua y tal vez alguna fruta- y debe seguirse rígidamente el mismo procedimiento en cada comida. Se le permitirá comer postre solo si terminó una porción razonable de los alimentos.

Se ofrecerán golosinas a juicio de los padres, cuando el niño haya comido lo suficiente. Cuando se siguen al pie de la letra estos procedimientos, se contribuye a resolver con éxito los problemas de alimentación en un lapso que puede durar hasta varias semanas. Ya que la mayoría de estos problemas son relativamente de poca importancia y consisten por lo general en la negativa del niño a comer, a menudo porque no tiene hambre o bien, a la manifestación de problemas conductuales durante la comida, estos protocolos pueden utilizarse en la mayoría de los casos.

Es evidente que en los casos de incapacidad del crecimiento, desórdenes alimenticios graves como vómito, rumiar, náuseas o problemas de alimentación relacionados con incapacidad física, estos protocolos no resultarán apropiados y quizá será necesario un programa más intensivo. Por fortuna, lo escrito sobre la materia abunda en ejemplos de programas para la corrección de trastornos graves de la alimentación; los problemas menores y cotidianos de alimentación son los que han pasado por alto los estudios de investigación.

PROBLEMAS EN LA COMIDA: PROBLEMAS CONDUCTUALES

Pautas para padres

La hora de la comida debe ser no solo un momento agradable para la familia sino también una oportunidad para enseñar al niño el tipo de conducta y modales que se desean que muestre cuando coma. Si se deja al niño portarse mal durante las comidas en la casa, se portará igual cuando coman en la calle o tengan compañía. Los "modales con invitados" pueden enseñarse al niño solamente durante las comidas regulares en casa. Si se siguen firmemente estos procedimientos, la hora de la comida no será un problema y los "modales" con los invitados y modales regulares serán uno solo.

- 1- Establezca reglas razonables para el niño. Por ejemplo: Hay que permanecer sentado; se mastica con la boca cerrada y "se pasa" uno la comida, no la escupe, etc. Las reglas dependerán de la edad del niño. Coméntelas con su pediatra.
- 2- Procure elogiar todas las conductas apropiadas siempre que se presenten. Nunca es demasiado el elogio. Insinúe las conductas que desea. Es la forma de enseñar al niño a comportarse a la hora de la comida.
- 3- Enseñe al niño las conductas que usted desea. Una vez que las manifiesta, puede estar usted seguro de que conoce las reglas. Cualquier subsiguiente infracción a las reglas debe considerarse inapropiada.
- 4- Cerciórese de incluir a su hijo en la conversación de sobremesa. No prolongue demasiado las conversaciones entre adultos, pues de esta forma invita a su hijo a comportarse mal en la mesa.
- 5- Si el niño infringe una regla, retírelo de la mesa (tiempo-fuera) y luego hágalo ejercer la conducta correcta.
- 6- Para evitar que el tiempo-fuera se vuelva un juego, utilícelo sólo dos veces para castigar cualquier conducta durante la comida. La tercera vez que infrinja una regla, se acabó la comida.
- 7- Si el niño persiste en el mal comportamiento, retírelo de la mesa y recoja su plato sin hacer caso de cuánto haya comido. Pero hágalo de veras. No hay necesidad de regañarlo por lo que ha hecho. Esta acción no lastima al niño y no será necesario hacerla con frecuencia.
- 8- No se le permita comer ni tomar nada que no sea agua hasta la siguiente comida.
- 9- Castigue el lloriqueo o el constante pedir golosinas, colocando al niño en tiempo fuera.
- 10- Recuérdele las reglas sutilmente, justo antes de la siguiente comida y continúe usando los procedimientos anteriores.
- 11- No olvide elogiar todas las conductas apropiadas con mucha frecuencia.
- 12- Establezca un límite de tiempo específico para el cual el niño pueda terminar de comer y después del cual se retire su plato. Compre y utilice un cronómetro portátil para saber cuándo ha terminado la hora de comer.

Cuando el niño experimenta una disminución normal del apetito, que es característica hacia los 12 meses de edad, y los padres aplican las medidas mencionadas, reducen el tiempo de la comida y con ello, quizá, la irritación que les produce la negatividad del niño. El principal beneficio de aplicar este protocolo es estos casos, es que no se obliga al niño que no tiene hambre a permanecer sentado a la mesa ni se le fuerza a "limpiar el plato".

PROBLEMAS PARA COMER: NO COMER O PONER PRETEXTOS.

La hora de la comida debe ser lo más agradable posible. Procure no regañar, amenazar ni advertir durante esta hora. Es una oportunidad excelente para enseñar a los niños la forma de comportarse en una situación social.

Incluya al niño en la conversación. Hágale preguntas sobre lo que hizo durante el día (sin someterlo a un interrogatorio). Comente las cosas que usted sabe que le interesan.

Dele el alimento en porciones muy pequeñas (una cantidad que pueda comer con seguridad). Siempre se lo podrá dar más después.

Elógielo cuando coma, en vez de regañarlo o apresúralo.

Establezca un lapso razonable para la comida, auxiliándose de un cronómetro portátil de cocina. Cuando suene la alarma, habrá terminado ese lapso y se levantará la mesa sin hacer ningún comentario desagradable.

Elogie las destrezas apropiadas para el comer (utilizar en forma adecuada los cubiertos, sentarse tranquilamente y no jugar con la comida) con la mayor frecuencia posible.

Ofrezca postre o golosina sólo si el niño terminó la comida principal. Si deja usted que se llene con golosinas, etc. entre comidas, no tendrá hambre a la hora de comer. Limite las golosinas y bocadillos. Los refrigerios que tengan algún valor nutritivo, como las rebanadas de zanahoria, pasitas, frutas, etc. son mucho mejores que los pastelitos y golosinas empaquetadas y ayudan a enseñarle al niño buenos hábitos de alimentación.

No ceda y deje al niño tomar bocadillos o golosinas entre comidas, si no terminó sus alimentos a la hora indicada- si lo hace, lo único que lograra es que el tiempo de enseñanza se prolongue.

Tratar todos los problemas de este tipo con el mismo procedimiento (sea cual sea) resulta tan equivocado como suponer que todos estos problemas son sintomáticos de un trastorno emocional subyacente, o bien, de deficiencia neurológica.

El cólico es un problema bastante frecuente en la práctica pediátrica. Suele iniciarse en el primer mes de vida, a menudo en la primera semana, y tiene una resolución espontánea hacia los tres meses de edad. Si ignoran sus causas y no se ha reconocido ni aceptado ningún procedimiento para tratarlo. La mayoría de los pediatras coinciden en la necesidad de explicar a los padres que el cólico no es un trastorno grave, cura por sí solo, no es causado por ningún trastorno gastrointestinal por ninguna cosa que los padres hayan hecho o dejado de hacer, y que confortar al niño no es sólo aceptable sino preferente. Hay que explicar a los padres que es normal que se sientan molestos con el niño que padece cólico y que envidien a sus amigos o parientes, cuyos hijos no tengan este problema.

Para el niño que tiene cólicos, Schmiu recomienda medidas tales como eliminar la sobre alimentación y reducir a menos de tres horas cada vez, los periodos de sueños diurnos. Si el niño llora afirma Schmiu puede consolarse con actividad rítmica y caricias suaves o cargándolo con una pechera o bolsa hecha de material flexible que le permita amoldarse al cuerpo de su madre o padre.

No es raro que los padres y el pediatra prueben casi todas las soluciones razonables incluyendo medicamentos, cambios de fórmula alimentaria, remedios caseros, columpios, sillas mecedoras, etc. Ya que en muchos casos es en verdad poco lo que puede hacerse para resolver el cólico, los padres necesitan mucho apoyo hasta que el trastorno cura por sí sólo. El autor recomienda una vigilancia médica más estrecha que el promedio en el caso de estas familias (visitas más frecuentes de supervisión) durante los dos o tres primeros años, ya que una proporción mayor de los niños que presentan diversos problemas tienen antecedentes de cólico. Por lo regular los lactantes colicosos exasperan mucho a sus padres, en vista de que no surte efecto casi ningún esfuerzo por calmarlo. La situación empeora cuando amigos y parientes bien intencionados recomiendan procedimientos que no funcionan y en consecuencia aumenta el sentimiento de frustración de los padres.

Tan frecuente como el cólico aunque no guarda relación con él, es la dificultad para hacer que los niños vayan a la cama, que dejen de meterse por la noche en el cuarto de sus padres o de despertar a mitad de la noche llorando. Si los padres aceptan que su hijo llora a la hora de dormir o se despierte durante la noche, y la relación entre ellos no se ve afectada por el trastorno del sueño, entonces el pediatra puede hacerles ver que la situación no es peligrosa y su intervención debe posponerse hasta que los padres deseen eliminar este desorden. Aunque algunos padres se basan en el libro *The Family Bed* para justificar el que sus hijos amanecan acostados en la cama de aquellos, lo cierto es que muchos de estos padres primero acuestan al niño en su propia cama y aceptan el hecho que durante la noche se cambien a la de sus padres principalmente porque no quieren saber cómo poner remedio a esta situación o tan sólo porque es más fácil dejar que el niño permanezca en la cama de ellos.

Por lo regular estos problemas no se presentan en la etapa de alimentación al pecho o con biberón, salvo la excepción evidente del síndrome del biberón de los bebés. Aunque cuando los padres indiquen no tener problemas en relación con la siestas o el sueño nocturno, el pediatra puede verificar que la razón de que el niño duerma también es que la madre lo carga y lo amamanta antes de dormir o lo coloca en su cuna con un biberón lleno de fórmula alimentaria o alguna bebida endulzada (agua azucarada o de fruta). En vez de hacer un bien al niño, estos padres, en su intento de evitar situaciones engorrosas a la hora de dormir, a menudo crean más problemas. De ahí que sea importante preguntar a los padres: "¿Con qué frecuencia se queda el niño despierto cuando lo coloca en su cuna en la noche o para que duerma una siesta? Pues una

respuesta del tipo de “nunca” o “rara vez” es a menudo un signo de que los padres tendrán problemas más adelante.

PROBLEMAS PARA QUE EL NIÑO DUERMA EN SU PROPIA CAMA:

En términos generales; si los padres consienten que su hijo despierte en la cama de ellos, hay que recomendarles que lo acuesten ahí, con lo cual se elimina la necesidad de que el niño ande cambiándose de cama, a mitad de la noche y en la oscuridad, cuando esta medio dormido. Cuando se les sugiere que permitan que el niño se acueste en la cama de sus padres, muchos de ellos admiten que en realidad no desean que se acueste ahí, pero que no quieren hacer nada que pudiera dañar la “psique” de su hijo.

En realidad el manejo está basado en la firmeza de los padres para mantener a su hijo en su propia cama y no permitir en ningún caso que se pase a dormir a la cama de los padres.

Hay que advertir a los padres que durante las primeras noches el niño puede reaccionar con llanto o alboroto al nuevo sistema. Muchos lloran durante una o dos horas la primera o las dos primeras noches. Hay que recomendarles que inicien los procedimientos con una noche en que puedan desvelarse.

PROBLEMAS PARA ACOSTARSE: LLANTO

Establezca una hora razonable para las siestas o el sueño nocturno y en las circunstancias cotidianas normales haga que el niño vaya a la cama siempre a la misma hora.

Unos treinta minutos antes de la hora de acostarse, inicie un “tiempo tranquilo”, durante el que el niño deberá realizar actividades tranquilas en vez de “armar pelotera”, etc.

Inicie la rutina regular para la hora de acostarse (el cuento para dormir, bebida, beso, ir al baño)

Haga que el niño se acueste a la hora establecida. Dele las buenas noches y dígame que se verán al día siguiente. Apague la luz, salga del cuarto y cierre la puerta (opcional)

No regrese al cuarto. Tal vez el niño lloré mucho tiempo, si después de una a dos horas va usted y lo carga, le estará enseñando que llorar por mucho tiempo es lo que tiene que hacer para que mamá venga. Quizá también intente una variedad de ruidos, llamados, etc. En un esfuerzo para hacerla entrar, pero no se deje ganar, no entre.

No se desanime – es cuestión de sólo unas noches.

Una vez que el niño se acuesta regularmente sin llorar por más de un minuto o dos, una prolongación inesperada del llanto hace necesario verificar si no le pasa nada malo.

Siga estas sugerencias para evitar que se repita el problema del llanto a la hora de acostarse:

- 1- No hable al niño después de que se ha acostado.
- 2- Revise los pañales, etc., tan pronto como sea posible.
- 3- Si todo esta bien salga del cuarto sin decir ni una palabra ni cargarlo.

PROBLEMAS PARA ACOSTARSE: LEVANTARSE DE LA CAMA

1.- Establezca una hora razonable para las siestas o el sueño nocturno y en las circunstancias cotidianas normales haga que el niño vaya a la cama siempre a la misma hora.

2.- Unos treinta minutos antes de la hora de acostarse, inicie un “tiempo tranquilo”, durante el que el niño deberá realizar actividades tranquilas en vez de “armar pelotera”, etc.

3.- Inicie la rutina regular para la hora de acostarse (el cuento para dormir, bebida, beso, ir al baño).

4.- Haga que el niño se acueste a la hora establecida. Dele las buenas noches y dígame que se verán al día siguiente. Apague la luz, salga del cuarto y cierre la puerta (opcional).

5.- Vigile a su niño, muy estrechamente las primeras noches, para descubrirlo bajándose de la cama en el momento que se levante.

6.- Cuando se incorpore de una buena nalgada y acuéstelo nuevamente. Trate de ser lo más positivo posible. Con una nalgada no se trata de lastimar al niño, ni siquiera de provocarle dolor. De hecho, una insinuación de nalgada que no provoca ningún tipo de dolor suele ser suficiente si los padres tienen una actitud adecuada al momento de aplicarla.

7.- Continúe haciendo lo anterior cada vez que se levante. Le sorprenderá la cantidad de veces que se levantará la primera o las dos primeras noches, pero no se desanime. Sólo está tratando de ver hasta qué punto la decisión de usted es firme. No se rinda.

8.- En la mañana elógielo por haber permanecido en la cama (si así fue) y recompénselo con algo, como permitirle que escoja entre los alimentos de sabor diferente para el desayuno.

Problemas con parientes o de otro tipo.

Es necesario explicar a los padres que el llanto, las circunstancias legítimas, no es nocivo para el niño, y que un pequeño de uno o dos años de edad no recordará por el resto de sus vidas ni reprochará a sus padres el haber tenido una semana de ajeteo por no querer dormir en su cama.

Por ningún concepto debe recomendarse a los padres dejar que el niño lloré por más de treinta a cuarenta y cinco minutos antes de levantarlo en brazos. Ningún autor recomienda que los niños pequeños deban llorar por largos periodos antes de recibir atención. En términos generales, el mejor momento para atender el llanto es poco después de que se inicie (en un par de minutos a lo sumo). Se justifica hacer caso omiso del llanto solo cuando los padres ya han consolado al niño, después de lo cual ya no debe regresar al cuarto de éste hasta la mañana siguiente.

Una variación frecuente de los problemas para ir a dormir, se refiere al niño de tres años que ya no toma siestas constantemente. Es importante reconocer que al niño no puede exigírsele que se duerma, se le puede ordenar que permanezca en su cuarto, pero no forzarlo a dormir. Entonces, para que haga unas siestas, se le puede dejar que juegue tranquilamente por una hora y luego llevarlo a dormir.

Por lo general, el niño que juega tranquilamente, a la hora de acostarse, se quedará dormido una vez que se relaja, a condición de que los padres no lo estén “checando” continuamente para ver que este bien.

Antes de instituir un régimen de periodos de sueño, debe recordarse a los padres que comenten a dedicar un poco más de tiempo al niño durante la tarde o al comenzar la noche. Este tiempo puede dedicarse al juego, la lectura, el baño del niño o que éste ayude en las labores domésticas. Con esto disminuirá el sentimiento de culpa de los padres por el hecho de establecer un programa razonable de periodos de sueño.

Un efecto secundario frecuente del establecimiento de un programa de este tipo es que el niño dormirá más. Muchos de los pacientes enviados a este autor que se iban a dormir a las 10:30 u 11:00 p.m. y despertaban a las 5:30 o 6:00 a.m. pasaron gradualmente a dormir 10 u 11 horas en la noche. Por lo general, este hecho demuestra a los padres que su hijo necesita dormir más y que sus anteriores intentos de llevarlos sólo exacerbaron el problema.

DISCIPLINA

Quizá ningún tema de la educación del niño se haya analizado más, con una mayor variedad de soluciones, que la disciplina. La Academia Estadounidense de Pediatría se ha declarado contra el uso del castigo corporal, al igual que la Asociación Psicológica Estadounidense y muchas otras organizaciones profesionales y no profesionales.

Sin embargo, la mayoría de los padres tunden a sus hijos y el pediatra no puede eliminar esta costumbre diciéndoles que es malo y que no deberían hacerlo. Para convencerlos de no tundir a sus hijos, el pediatra necesita proporcionarles una alternativa aceptable el pediatra debe estar preparado para proporcionarles una alternativa práctica y eficaz al castigo corporal, así como para prestarles respaldo durante la transición de esa costumbre a una alternativa más aceptable.

La mejor alternativa investigada y más menudo estudiada a las tundas es lo que se ha dado en llamar “tiempo – fuera”. Procedimientos de este tipo se han utilizado durante siglos (por ejemplo parar a los niños frente a un rincón) aún se emplean literalmente decenas de miles de escuelas, jardines de niños, guarderías y hogares particulares. Monografías completas se han dedicado al análisis del tiempo-fuera.

Se han publicado docenas de artículos de investigación que examinan el lugar, la duración y la frecuencia con que se deben realizar estos procedimientos. Quizá las características más importantes del empleo de esta técnica sea que los padres no tienen que enfadarse para utilizarla y que se produce una separación temporal entre padre e hijo, la cual permite a ambos relajarse y calmarse. Algunos de los errores más comunes en el uso de tiempo-fuera se comenta en el folleto que reproduce la figura 18, y que debe distribuirse a los padres junto con el que explica la técnica.

Desde el punto de vista de desarrollo, para emplear la llamada silla de tiempo-fuera los padres deben esperar a que el niño pueda subir y bajarse de una silla de cocina con facilidad, antes de esa época puede utilizarse un corralito como se describe en el protocolo mencionado anteriormente.

La elección de tiempo-fuera como procedimiento disciplinario no debe emplearse como sustituto de hacer saber al niño lo que es bueno y malo. Si los padres desean comentar sus sentimientos con el niño, sólo tienen que esperar un par de horas, a que la situación se haya "enfriado". De preferencia estos comentarios sobre la conducta del niño deben hacerse en momentos apacibles y tranquilos, cuando el niño haya hecho nada malo.

Al igual que otros procedimientos de enseñanza, la disciplina será eficaz si se inicia cuanto antes. Evidentemente, es mucho más fácil para el padre comenzar a utilizar el tiempo-fuera con un niño de dos años de edad que uno de ocho o diez, en particular si éste último se caracteriza como "fuera de control".

La principal desventaja de utilizar cualquier forma de castigo, tratándose de tundas o de la silla de tiempo-fuera, es que enseña a los niños lo que no se debe hacer y no enseña a los niños lo que sí. A falta de algún tipo de retroalimentación o de educación en cuanto a lo que constituye una conducta apropiada, el castigo tiene, en el mejor de los casos, un efecto temporal y de poca utilidad educativa. Se ha escrito mucho sobre las funciones de los padres como modelos y fuentes de elogio y atención en la educación y crianza de los niños.

Los datos disponibles hacen pensar que ninguna forma de castigo sirve para enseñar a los niños qué hacer.

Esto requiere que los padres se esfuercen además para enseñar las formas adecuadas de comportarse.

AUMENTO DE LAPSO DE ATENCIÓN

Un conjunto de procedimientos que complementan directamente el uso de la disciplina, en el sentido de que ayudan a los padres a enseñar al niño qué hacer, consisten en enseñar a éste la forma de "entretenerse" por periodos cada vez mayores. De hecho Wahler y colaboradores han demostrado que los niños que saben divertirse solos o mantenerse entretenidos manifiestan niveles muy bajos de conducta desviada.

USO DEL TIEMPO-FUERA EN LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA

El tiempo-fuera consiste en colocar al niño en una silla por un lapso corto, después de la presentación de una conducta inaceptable.

Este procedimiento ha resultado eficaz para deducir conductas problemáticas como son caprichos, golpes, morder, no seguir indicaciones, salir al patio sin permiso, etc. Los padres han descubierto que el tiempo fuera funciona mejor que las tundas, gritos o amenazas. Se aplica mejor a niños de 18 meses a 10 años de edad.

A: Preparativos

- 1.- Comprar un pequeño cronómetro portátil de cocina.
- 2.- Elegir un lugar para el tiempo-fuera. Puede ser una silla en el pasillo, la cocina o el rincón de un cuarto. Tiene que ser un lugar aburrido (no la recámara del niño), donde no pueda verse el televisor ni usarse juguetes. No debe ser un sitio oscuro, atemorizante, ni peligroso. Se trata de retirar al niño a un lugar donde no haya mucha actividad, no de amedrentarlo.

3.- Comentar con el cónyuge las conductas que motivarán el tiempo-fuera. La congruencia es muy importante.

B.- Práctica:

1.- Antes de usar el tiempo-fuera como castigo, debe practicarse su uso con el niño, en un momento agradable.

2.- Explique al niño que hay dos reglas mientras se está en tiempo-fuera.

Regla 1.- el tiempo comenzará a correr cuando se calle: pregúntele qué sucedería si hablara o hiciera ruidos cuando está en tiempo-fuera. El niño responderá que el cronómetro se volverá a echar andar o algo semejante. Si ni lo dice, recuérdale la regla.

Regla 2.- Si se levanta de la silla antes de terminar el tiempo establecido, se le dará una nalgada fuerte y se le devolverá a su asiento. Pregúntele a su niño si quiere levantarse de la silla y recibir una fuerte nalgada para aprender la regla. Por lo regular, declinará la oferta.

3. Menciónale que piensa utilizar esta técnica en vez de darle nalgadas, gritarle o amenazarlo. A la mayoría de los chicos les agrada saberlo.

C. Procedimiento:

Paso 1: después de ocurrir una conducta inapropiada, diga al niño, "Ah, con que (describa lo que hizo)". "Por ejemplo, con qué le pegaste a tu hermana. Vete a tiempo-fuera por favor". Dígalo con tranquilidad y solamente una vez. Es importante no perder la calma ni comenzar a regañar. Si el niño no puede llegar rápido a la silla, guíelo con el menor esfuerzo necesario. Esto puede consistir en llevarlo de la mano por una parte del trayecto, o incluso en cargarlo para llevarlo a la silla, según la edad. Si es necesario cargarlo, procure que él mire para otro lado para que no confunda el viaje a la silla con un abrazo apretado.

Paso 2: cuando el niño esté sentado y callado, ponga el cronómetro para que suene en un número determinado de minutos. La regla práctica indica un minuto por cada año de edad, hasta cinco minutos. Al niño de dos años le corresponderán dos minutos: al de tres, tres minutos, al de cinco, cinco. Después de los cinco años, cinco minutos siguiendo la cantidad máxima. Si el niño hace ruidos, grita o llora vuelva a poner el cronómetro. Si se baja antes de haber terminado el tiempo dele una fuerte nalgada, vuelva a colocarlo en la silla y ponga de nuevo el cronómetro. Hágalo cada vez que el niño se baje. Si estos procedimientos se rigen con cuidado, raramente serán necesarias las tundas después de unos tres días.

Paso 3: si el niño ha estado callado y sentado por el tiempo requerido, hay que acercarse a la silla y preguntarle si quiere levantarse. No hay que hablarle de un extremo al otro del cuarto.

Es necesario un asentimiento con la cabeza o una respuesta positiva o neutra. No es aceptable responder en un tono de voz irritado a la falta de contestación. Si todavía está enojado probablemente cause problemas otra vez en un plazo corto. Si el niño contesta en tono enojado o no contesta, vuelva a poner el cronómetro. Luego el niño podrá contestar adecuadamente, pero una vez que se vuelva a poner el cronómetro, debe transcurrir por completo el tiempo fijado. Usted, y no el niño, es quien debe decidir cuándo ha de levantarse de la silla tiempo-fuera.

Paso 4: tan pronto como el niño se baje de silla, lo primero que debe hacerse es preguntarle si quiere repetir la conducta que motivó a su castigo. "Por ejemplo, ¿te gustaría pegarle otra vez a tu hermanita para que te pueda yo poner otra vez en tiempo-fuera y así aprenderás la regla?". Por lo general los niños dicen que no o niegan con la cabeza. Entonces puede usted decir, "me da gusto que no quieras pegarle a tu hermana". Si el niño acepta la oferta y repite la conducta inaceptable, colóquelo con toda calma en tiempo-fuera.

Aunque podría parecer que en esta forma se reta al niño a portarse mal, es mejor que repita la conducta en su presencia. Así tendrá varias oportunidades de aprender que las conductas inaceptables redundan en castigo.

Paso 5: Una vez que el niño termina un periodo en tiempo-fuera debe considerársele "libre de toda culpa". No es necesario discutirle, recordarle o regañarlo por lo que hizo. En los cinco minutos que siguen al tiempo-

fuera, busque y elogie la buena conducta. Será prudente llevarlo a otra parte de la casa y hacer que inicie una nueva actividad. Recuerde que lo importante es descubrirlo portándose bien.

Resumen de las reglas:

1.- Para los padres:

- * Decida de ante mano qué conductas motivarán el uso de tiempo-fuera y coméntelas con el niño.
- * No se olvide del niño que ha dejado en tiempo-fuera.
- * No regañe al niño, ni se burle de él ni le hable mientras está en tiempo-fuera. ¡Todos los miembros de la familia deben seguir esta regla!
- * Conserve la calma, sobre todo cuando el niño está irritado.

2.- Para los niños:

- * Vete inmediatamente a tiempo-fuera cuando te lo ordene. No discutas.
- * Debes estar callado y quédate en la silla hasta que te digan que te bajas. Así estarás ahí menos tiempo.
- * Ningún niño debe tocar el cronómetro. Si lo tocas, te pongo en tiempo-fuera.

3.- Hermanos:

- * Al que moleste a su hermano, se ría de él o le hable mientras está en tiempo fuera, lo pongo en la silla en lugar de él.

AUMENTO DE LAPSO DE ATENCIÓN

Incrementar el lapso de atención del niño es un proceso lento pero que bien vale el tiempo y esfuerzo que se le dedica. No se logra de un día para otro. Es un cambio gradual. De la edad del niño dependerá el tipo de actividades que se utilizarán para aumentar un lapso de atención. Para los niños que comienzan a caminar, el juego tranquilo de ellos sólo constituye una conducta útil. Para los que están en edad escolar pueden emplearse las tareas y la lectura. Al principio utilice una o varias conductas que le gusten al niño y pueda disfrutar.

1.- Termine el tiempo que el niño dedica ahora al juego o alguna otra conducta específica (colorear, jugar tranquilamente, leer). Tal vez sea muy poco tiempo (uno a cinco minutos).

2.- Cada día dedique cierto tiempo a fomentar estas actividades. Para que el proceso le sea más fácil el niño necesita la estructura de un tiempo específico cada día para dedicarlo a aumentar su lapso de atención.

3.- Para comenzar será conveniente pedir al niño que emprenda la actividad elegida (por ejemplo jugar tranquilamente) por una cantidad de tiempo que usted considere que él puede lograr (quizá cinco minutos).

Ponga a funcionar el cronómetro para que marque este tiempo.

4.- Elogie al niño muy brevemente (ya que no quiere distraerlo) lo más a menudo posible durante ese tiempo.

5.- Si el niño se concentra en la actividad por el tiempo especificado elógielo y recompénselo. Esto puede consistir de dedicar de cinco a diez minutos a jugar con él, leerle un cuento o darle alguna golosina. Dígale que está muy orgulloso de él, etc.

6.- Aumente gradualmente el tiempo. La cantidad de tiempo dependerá del niño. Para comenzar, intente tres a cuatro días con el mismo lapso. Tal vez sea necesario permanecer con el mismo lapso por más de tres o cuatro días, según el avance. No prolongue ese tiempo hasta que el niño se haya desenvuelto bien con un periodo más corto.

7.- Si el niño disfruta de este tipo de actividad apacible a otra hora del día, no se olvide de elogiarlo frecuentemente.

8.- Si el niño hace berrinches mientras practica esta conducta o antes de emprenderla colóquelo en tiempo-fuera. Una vez terminado este periodo, pídale otra vez que inicie la actividad. Elogie el nuevo intento y el esfuerzo.

Esta tarea debe ser lo más agradable posible, pero no por un berrinche vaya a dejar que el niño abandone la actividad hasta que pase el tiempo fijado.

9.- Igual de importante es modelar el tipo de conducta que espera muestre su niño. Por ejemplo, si quiere que el niño lea más, es importante que vea que usted goza la lectura. No cometa el error de "esperar a que los chicos se vayan a acostar" para poder leer.

10.- Tendrá que ofrecer elogios y reconocimiento por las conductas apropiadas de su hijo, mientras él viva en casa.

Cuanto antes comiencen a emplearlo los padres, tanto más puede lograrse con los procedimientos.

PROBLEMAS CONDUCTUALES EN LUGARES PÚBLICOS.

Es inevitable que, si los padres tienen problemas con sus niños en el hogar también los tendrán fuera de éste. La mayoría de los lugares a donde los padres llevan a sus hijos (restaurantes, tiendas e iglesias) pueden servir para enseñar a los niños formas adecuadas e inadecuadas de comportarse. El protocolo relativo a problemas en lugares públicos ofrece sugerencias para los padres. En general, no deben de emplear un procedimiento de tiempo-fuera en público hasta que éste ya se haya establecido (y funcione bien) en el hogar y en las proximidades inmediatas.

Uno de los errores frecuentes que cometen los padres cuando salen a lugares públicos es pasar por alto el hecho de que los niños se aburren muy fácilmente. Si se comportan bien durante los 20 ó 30 primeros minutos en un restaurante, los padres deben procurar que este tipo de actividad pueda terminar en unos 30 minutos. Los padres que se quejan de que sus niños no se comportan durante una cena de 90 minutos en un club, en la que aquellos entablen una conversación en la que éstos no puedan participar, tiene expectativas poco realistas. Necesitan modificar sus planes, o bien, conseguir una niñera, de modo que puedan disfrutar solos de su cena.

DETALLES A CONSIDERAR CUANDO EL TIEMPO –FUERANO FUNCIONA

1.- Asegúrese de no advertir a su hijo (ni una vez) que lo va a enviar a la silla de tiempo-fuera si no se comporta. Lo único que le enseñan las advertencias es que puede portarse mal cuando menos una vez (o más) antes de ser castigado. La advertencia empeora las cosas en vez de mejorarlas.

2.- Todos los adultos que se encarguen de disciplinar a su hijo en casa deben emplear la silla de tiempo-fuera. Deben ponerse de acuerdo en cuándo y porqué conductas hay que enviar al niño a la silla. (Conviene que niñeras, amigos de visita y pacientes lean y comenten las reglas del tiempo-fuera).

3.- Para llevar al máximo la eficacia del tiempo-fuera, debe procurarse que el resto del día ("tiempo-dentro") sea agradable para el niño. Recuerde hacerle ver al niño cuando se ha portado bien (descúbralo portándose bien), en vez de dar por sentada la buena conducta. La mayoría de los niños preferirían que los padres los pusieran en tiempo-fuera en vez de ignorarlos por completo.

4.- Quizá el niño diga "no me molesta irme a la silla", o "me gusta el tiempo-fuera". Que no le engañe este truco. Muchos niños tratan de convencer a sus padres de que el tiempo-fuera es divertido y por tanto no funciona. Con el tiempo se dará usted cuenta que las conductas problema que se castigan con tiempo-fuera disminuyen en frecuencia. (No se pretende que el tiempo fuera sea una experiencia lastimosa.)

5.- Cuando por primera vez se usa el tiempo-fuera, el niño tal vez actúe como si esta experiencia fuera un "juego". Tal vez el mismo vaya y se coloque en tiempo-fuera o pida que lo manden a la silla. En tal caso, hay que conceder al niño lo que quiere-es decir, ponerlo en la silla y exigirle que se esté callado por el tiempo requerido. Pronto aprenderá que no es un juego. Puede suceder también que se ría cuando se le pone en la silla o durante el tiempo-fuera. Aunque esto le exaspere, es importante que usted no le haga ningún caso mientras está en tiempo-fuera.

6.- Sentirá la necesidad de castigar a su hijo por hacer algo inapropiado en la silla (como maldecir o escupir). Sin embargo, es muy importante no hacerle caso cuando se porte mal en tiempo-fuera. Esto le enseñará que esas estrategias para atraer la atención no funcionan. Si el niño maldice cuando está fuera de la silla (y eso le molesta a usted), asegúrese de ponerlo en tiempo-fuera.

7.- El televisor, la radio o una vista agradable por la ventana pueden hacer más tolerable el tiempo-fuera y prolongar el tiempo que debe permanecer en la silla, porque lo alientan a hablar. Procure reducir al mínimo esas distracciones.

8.- Debe emplearse el tiempo-fuera, lo mismo para problemas conductuales mayores que menores. Los padres tienden a creer que el tiempo-fuera no es suficiente castigo para errores graves y en consecuencia ejercen en forma incongruente la disciplina. La congruencia es lo más importante para que el tiempo-fuera funcione con problemas mayores y menores.

9.- Cerciórese de que el niño conoce las reglas cuya infracción motiva el tiempo-fuera. A menudo los padres se establecerán una regla nueva (p.ej., "no tocar el estero nuevo"), sin decírselo a los niños. Cuando rompen la regla no comprenden porqué se les coloca en tiempo-fuera.

10.- Repase las pautas del tiempo-fuera para verificar que esté usted siguiendo las recomendaciones. Si el niño se baja de la silla con mucha frecuencia, déle una buena nalgada y regréselo a ella sin hablar.

11.- Cuando el niño esté en tiempo-fuera:

- ✓ No lo mire
- ✓ No le hable
- ✓ No hable sobre él
- ✓ No actúe con enojo
- ✓ No permanezca en el mismo cuarto, si es posible
- ✓ Permanezca tranquilo(a). Siga las pautas indicadas
- ✓ Busque alguna otra cosa que hacer (leer una revista, ver el televisor, estudiar el estéreo, telefonar a alguien) cuando el niño en tiempo-fuera esté gritando y hablando fuerte.