

## **CONSEJOS PARA ELIMINAR CONDUCTAS INADECUADAS.**

Debemos partir de la base de que no hay estrategias universales eficaces para todos los niños y niñas. Lo que funciona bien en uno puede no ser eficaz en otro. Aún así, hay una serie de principios que pueden ayudarnos a establecer, modificar o eliminar conductas inadecuadas en nuestros hijos. Os ofrecemos a continuación algunos de ellos:

- **LÍMITES:** Son fundamentales. Son los padres los que han de marcar sus propios límites a sus demandas y normas. Si no lo hace a edades tempranas luego será mucho más difícil establecerlos. Intente explicarle su punto de vista de forma calmada y adecuándola a su edad. No es necesario usar el tono imperativo ni los gritos; debe mantenerse firme en su posición de forma sosegada. Es necesario establecer, desde la primera infancia unos hábitos adecuados en alimentación, ritmos de sueño, etc. Poner límites no debe plantearse como un trabajo restrictivo con el niño, sino como un juego de equilibrios, en el que el niño va a aprender el sentido de dar y recibir, al tiempo que va interiorizando una serie de pautas y valores que le servirán más adelante como referentes.
- **CLARIDAD:** Sea claro en las instrucciones. Si queremos establecer límites, el niño debe saber exactamente qué le pedimos. Es más eficaz concretar la demanda en una situación concreta. Si le decimos "pórtate bien" esto puede suponer diferentes cosas en diferentes situaciones. Por ejemplo en una situación de paseo por la calle le diremos "no cruces hasta que esté el semáforo verde", en la casa en situación de juego "no tires los juguetes".
- **ATENCIÓN:** Es bueno reforzar positivamente las conductas deseadas cuando las ha cumplido. Basta tan sólo con que le digáis que estáis contentos por ello o que lo ha hecho bien. Esto puede hacer que dicha conducta se repita en otras ocasiones.
- **COMPLICIDAD:** Cuando se establecen unos límites o normas, estos deben ser respetados por todos los miembros de la familia. Padres, hermanos o abuelos deben actuar de igual modo.
- **MINIMIZAR EL NO:** Es más efectivo el decirle lo que debe hacer que lo que no debe hacer. Por ejemplo es más conveniente decirle: "habla bajito" que "No chilles". Es importante darnos cuenta de que es mejor desaprobado las conductas (morder, desobedecer, gritar....) que al niño (eres un desastre, eres muy malo,...).

- **ELECCIÓN:** A la hora de darle instrucciones podemos minimizar la probabilidad de desobediencia si proporcionamos al niño varias opciones para que él elija. Por ejemplo en lugar de decirle sólo: "recoge los juguetes", podemos añadir: "papá va a ayudarte a recoger los juguetes, ¿dime cuales prefieres guardar tu? Al niño se le recuerda que la responsabilidad de guardar los juguetes es suya, pero, a la vez, tiene cierta sensación de control sobre la situación y tolera mejor la demanda del adulto. Una vez establecido el hábito de recoger, es probable que lo haga sin demasiadas quejas y ayudas.

- **EXPLICACIÓN:** Acompañe la demanda con una explicación. Si damos una explicación a una instrucción dada podemos ayudar a que interioricen valores de conducta. Se trata de que entienda que nuestra demanda no es por capricho o por llevarle la contraria, sino porque tiene unos efectos molestos sobre nosotros u otras personas y que esto comporta consecuencias.

- **FLEXIBILIDAD:** Debemos crear límites y normas, pero a la vez hay que saber ser flexibles en situaciones especiales. Es conveniente estar abiertos a revisar y modificar el sistema de normas cuando sea necesario. Una rigidez extrema en la configuración del sistema y sus normas es la mejor invitación a su incumplimiento.

- **COHERENCIA:** Tiene que haber coherencia entre lo que se le exige al niño y lo que observa en su entorno más inmediato. No podemos pedir obediencia y respeto si se vive en un entorno de menosprecio o maltrato familiar.

- **CONTROL:** Es fundamental el control de las emociones. Nuestro objetivo es educar al niño. Si somos demasiado emocionales no ofreceremos el mejor modelo de nosotros mismos. Puede ser recomendable retirar por un momento la atención al niño (si la situación lo permite), hágale saber inmediatamente su disgusto y luego, en frío, analice la situación y tome las decisiones oportunas.

- **CONSTANCIA:** Es básico ser constante en la aplicación de cualquier estrategia que quiera modificar. No se desanime a la primera de cambio. Suele ocurrir que cuando se aplican límites o normas por primera vez se produzca una reacción negativa. Pero, en la mayoría de casos, remiten y se corrigen.