

EL REGLAMENTO FAMILIAR

Consideraciones para crear un ambiente familiar estable, consistente, explícito y predecible

ESTABLE: el cumplimiento – incumplimiento de las reglas siempre ha de tener las mismas consecuencias

CONSISTENTE: las reglas no cambian de un día para otro

EXPLÍCITO: las reglas son conocidas y comprendidas

PREDECIBLE: las reglas están definidas antes de que se interrumpan

ELABORACIÓN

Hacer una lista de las conductas inadecuadas del niño

Transformar la lista en otra de “objetivos positivos”

Formular esos objetivos en forma de “reglas de conducta”: deben ser claras y concretas

APLICACIÓN

Proponer cada semana “cinco reglas de conducta”, destacando una como la más importante

Cada regla debe realizarse bien durante al menos 15 días seguidos

Conseguido este objetivo, se propone la conducta siguiente, según el orden de importancia

La conducta que se da por “conseguida” deja de premiarse o sancionarse

Los padres deben estar de acuerdo tanto en el reglamento como en las consecuencias por el cumplimiento o incumplimiento de los objetivos

EJEMPLO DE LISTA DE CONDUCTAS INADECUADAS

No se hace la cama

Se olvida de los libros en el colegio

Deja el pijama tirado en el suelo

Deja su cazadora en cualquier sitio

No quiere ducharse por las noches

No quiere lavarse por las mañanas

Su habitación está siempre desordenada

Hace rabiar a su hermano

Se pone a llorar en cuanto se le niega algo

EJEMPLO DE LISTA DE OBJETIVOS POSITIVOS

Hacer su cama los sábados y domingos

Traer del colegio los libros necesarios para los deberes

Dejar el pijama doblado bajo la almohada

Dejar la cazadora colgada en la percha

Ducharse antes de acostarse
Lavarse cara y manos antes de desayunar
Dejar la ropa sucia en la lavadora
Guardar la ropa limpia en el armario
Dejar los libros y juguetes en la estantería
Responder con palabras amables a su hermano
Aceptar las negativas sin enfadarse

EJEMPLO DE LA JERARQUÍA DE OBJETIVOS

Colgar la cazadora en una percha
Ducharse por la noche antes de acostarse
Lavarse cara y manos antes de desayunar
Dejar la ropa sucia en la lavadora
Guardar la ropa limpia en el armario
Traer del colegio los libros necesarios para los deberes
Aceptar las negativas sin enfadarse
Responder con palabras amables a su hermano
Dejar los libros y juguetes en la estantería
Colocar el pijama doblado bajo la almohada
Hacer su cama sábados y domingos

EJEMPLO DE REGLAS DE CONDUCTA

Colgar la cazadora en una percha
Ducharse por la noche antes de acostarse
Lavarse cara y manos antes de desayunar
Dejar la ropa sucia en la lavadora
Guardar la ropa limpia en el armario
Traer del colegio los libros necesarios para los deberes
Aceptar las negativas sin enfadarse
Responder con palabras amables a su hermano
Dejar los libros y juguetes en la estantería
Colocar el pijama doblado bajo la almohada
Hacer su cama sábados y domingos

AUTOINSTRUCCIONES: enseñar al niño a controlar su propia conducta

Objetivos: mejorar la atención, reducir la conducta impulsiva y regular la actividad y las respuestas emocionales

Se usan en las situaciones de trabajo y también en las reglas de juego

Los padres actúan como modelos de conducta del hijo

Participan y “demuestran” al niño la forma correcta de ejecutar una tarea, en lugar de planificarla y usar instrucciones

Se presentan como un modelo que comete algún error y utiliza estrategias para solucionarlo

No actúan como un modelo de “dominio”, capaz de realizar la tarea a la primera y sin errores

CONTENIDO DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

Definición del problema: *“¿Qué es lo que tengo que hacer?”*

Estructurar la aproximación al problema: Considerar todas las posibilidades

Focalizar la atención: *“Tengo que centrar mi atención y pensar sólo en esto. Tengo que hacerlo muy bien”*

Elegir la respuesta: *“Yo creo que es ésta”*

Autoevaluación: *“¿He conseguido realizar la tarea? ¿He logrado lo que me proponía?”*

Autorrefuerzo de la ejecución correcta, o (si no se ha tenido éxito) rectificación de los errores o selección de otra estrategia.

PASOS DE LAS AUTOINSTRUCCIONES

La madre o padre realizan la tarea dándose instrucciones a sí mismos en voz alta.

La madre o padre guía la tarea del niño mediante instrucciones en voz alta

El niño realiza la tarea, mientras se guía a sí mismo en voz alta

El padre o la madre realizan la tarea mientras se susurran a sí mismos las instrucciones

El niño se susurra a sí mismo las instrucciones mientras realiza la tarea

El padre o la madre realizan la tarea en silencio, pero dando muestras de que utilizan autoinstrucciones: miran pensativos las alternativas, comparan señalando una y otra,...

El niño realiza la tarea utilizando las autoinstrucciones encubiertas.

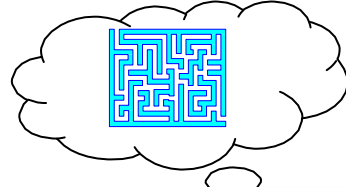
Cartel de Recuerdo De Las Autoinstrucciones

1



¿Qué es lo que tengo que hacer?

2



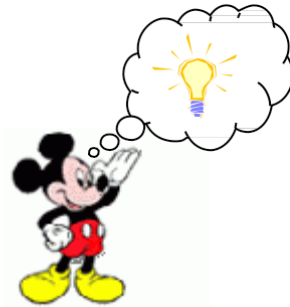
¿Cómo lo voy a hacer?

3



Tengo que estar muy atento y ver todas las respuestas posibles

4



¡Ya está! Creo que la solución es ésta.

5



¡Fantástico! Me ha salido bien.
Soy un genio

6



¡Vaya! Me ha salido mal ¿por qué?
¡Ah!, ¡es por eso!
La próxima vez me saldrá mejor

ORIENTACIONES FAMILIARES PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Consideraciones

La dificultad en los hábitos de comida es tema frecuente en la mayoría de consultas de pediatras y de servicios de orientación.

Al ser la alimentación una necesidad básica en la vida, su importancia es evidente.

La sociedad, además, valora y exige unas adquisiciones básicas en los hábitos de comida.

La alimentación no implica simplemente el acto de comer sino también una serie de comportamientos o conductas que se adquieren progresivamente en el ámbito familiar y en comedores escolares.

Estas conductas se aprenden a lo largo de las etapas de Educación Infantil y Primaria de forma paulatina y se basan en la relación adulto-niño.

Hábitos de alimentación:

Las actitudes de un niño y la distribución del horario a lo largo del día (tiempo de sueño, trabajo escolar, juego, actividades extraescolares y relación familiar) repercuten en sus hábitos alimentarios y en su apetito.

Como pautas generales podemos establecer:

EL DESAYUNO

Es una de las comidas más importantes del día. Conviene levantarse con tiempo y dedicarse a las actividades de aseo y cuidado personal antes de tomar el desayuno para así generar sensación de hambre.

Un desayuno con prisas es equivalente a un desayuno pobre. Por lo tanto, es necesario dedicar suficiente tiempo a sentarse y evitar compaginar la toma del desayuno con otras actividades como, por ejemplo, ver la televisión.

La cantidad y diversidad de alimentos dependen de costumbres culturales y familiares.

Conviene que el desayuno sea variado en sus componentes y que cambie periódicamente, de forma que lo que se tome nos aporte las energías suficientes hasta la comida del mediodía.

Cuando un niño se alimenta adecuadamente en el desayuno no necesitará otro aporte de alimentos hasta la comida siguiente.

No obstante, según los lugares, los hábitos, los gustos personales y la repercusión en la siguiente comida, se podrá tomar un pequeño almuerzo (frutas, quesitos, bocadillo, galletas, etc.)

LA COMIDA

En nuestra sociedad la comida constituye la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la relación familiar y la enseñanza-aprendizaje de los hábitos básicos de alimentación. Por ello, se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (TV, radio, animales...) para que el momento de la comida resulte siempre placentero.

Evitaremos, en lo posible:

- la anarquía en los horarios.
- la preparación de alimentos a última hora.
- las interrupciones largas entre plato y plato.
- los gritos, regañinas, correcciones constantes.
- el comer con mucha rapidez.
- las situaciones incómodas por falta de espacio.

Por el contrario, procuraremos estimular las conductas adecuadas con refuerzos positivos, del tipo:

“Comes como un mayor”

“Da gusto veros comer”

“Mañana os prepararé una sorpresa”

En cuanto a lo que se debe comer, responderá a una dieta variada, equilibrada y acorde a las necesidades de los comensales, cuidando su presentación.

LA MERIENDA

La merienda es una costumbre de nuestra cultura muy extendida desde edades muy tempranas. Los hábitos familiares van a determinar el tipo de alimentos de esta comida.

No obstante, es conveniente tener en cuenta que éstos han de ser variados, no muy elaborados y que la merienda debe ser algo frugal que dé paso a la cena.

LA CENA

Deberíamos tender a que la cena sea otro momento de encuentro alrededor de la mesa, de forma relajada, y evitar elementos de dispersión. Procuraremos que tenga lugar lo antes posible para que nos permita hacer la digestión antes de acostarnos; por ello, la cena debe ser ligera.

DIFICULTADES MÁS COMUNES

Inapetencia y rechazo a ciertos alimentos

Los problemas en la alimentación son frecuentes en la etapa infantil. En los primeros meses puede darse un rechazo al pecho o al biberón o presentar cierta incapacidad para mamar; más adelante pueden aparecer manías a la hora de comer o comer de manera insuficiente.

La inapetencia se manifiesta en el escaso o nulo apetito que se repite de forma continua a las horas de la comida. Con frecuencia afecta a niños/as de la etapa infantil.

En la mayoría de casos no se observa causa orgánica que motive la falta de interés por la comida y, en general, se trata de niños/as sanos que se desarrollan dentro de los parámetros normalizados.

La inapetencia puede ser continua o temporal debido a:

a) Acontecimientos familiares o sociales:

- el nacimiento de un hermano/a.
- la entrada al colegio o guardería.
- el fallecimiento o pérdida de un familiar...

b) Un proceso de aprendizaje inadecuado:

- la ansiedad del padre/madre ante uno o varios episodios de inapetencia que pueden llegar a angustiar a todos los miembros de la familia y producir rechazo de la comida.
- en muchos casos, el adulto sobrevalora la comida y relaciona la cantidad con la salud de sus hijos. De aquí deriva una excesiva atención e insistencia, lo que produce a su vez un círculo vicioso difícil de cortar.
- la anarquía en los horarios o comer entre horas.
- el abuso de alimentos dulces, chucherías, refrescos,...

c) Causa física:

- la dentición.
- una enfermedad.
- un accidente....

¿QUÉ DEBEMOS HACER?

Ante una inapetencia continua es necesaria una valoración del pediatra para conocer el estado de salud del niño/a, si requiere un aporte vitamínico o tratamiento de estimulación del apetito.

Puede ser que, tras un chequeo médico, el niño se encuentre bien y, por tanto, los padres deben asumir que come lo que necesita.

Si la ausencia de apetito coincide con uno de los acontecimientos mencionados (dentición, enfermedad, nacimiento de un hermano...), debemos entender ésta como una llamada de atención o como síntoma de un bajo estado de ánimo ante el cual los padres pueden recurrir a una consulta profesional.

En caso de producirse un proceso de aprendizaje inadecuado de los hábitos de comida, tenemos que tener en cuenta que la actitud de los hijos depende, en buena parte, de la actitud que adopten los padres. El modelo de conducta que asuma será el que la familia le ofrece.

Es también importante establecer unas pautas básicas que se han de mantener, como son:

- Que el acto de comer sea una acción relajada y tranquila.
- La permanencia en la mesa durante el tiempo de las comidas (estableciendo un tiempo mínimo y uno máximo de estancia sin levantarse).
- Comer el menú según el orden de presentación.
- Hacer de la comida un momento de encuentro y convivencia, y evitar comer cada uno a su hora; esto va a favorecer el aprendizaje por imitación.
- Evitar compaginar otras actividades con la comida (ver la televisión, juegos, periódico...)
- Explicitar unas formas de comer adecuadas de manera progresiva. Es decir, que el niño conozca las normas de su casa: uso de servilleta, postura en la mesa, empleo de cubiertos...
- Posibilitar la degustación de alimentos nuevos en pequeñas dosis y, aun respetando el rechazo hacia algunos alimentos, procurar no caer en la cesión a caprichos.
- Conviene negociar con antelación una cantidad mínima (sobre todo de aquellos alimentos rechazados por el niño) e ir ampliando la cantidad poco a poco.
- Evitar que los niños coman entre horas y abusen de dulces y chucherías.

Estas pautas pueden ser puntos de reflexión para los padres que, a partir de las mismas, pueden establecer conductas adecuadas.

El seguimiento de estas pautas creará unos hábitos adaptados y duraderos. Si el niño cumple con las normas familiares se le reforzará con atención, alabanza, elogios, etc...

Cuando el niño o la niña adopte una conducta inadecuada a la hora de comer, los adultos no deberán manifestar gritos, enfado, ansiedad y/o castigar. Se le debería retirar el plato, una vez finalizado el tiempo acordado. En la próxima comida, se mantendrán las mismas normas.

Las pautas se adecuarán a las fases madurativas del niño. Para esto, conviene que los padres las contrasten con las de otros compañeros y familias con hijos de edades similares.

Como criterio básico se dejará que el niño realice todo lo que puede hacer por sí solo aunque esto sea más costoso en tiempo y esfuerzo.

COMPORTAMIENTO EN LA MESA

Cada familia tiene unas normas respecto a los hábitos de comida que desea transmitir a sus miembros. Conviene que, para una mayor adaptación e integración en su comunidad, éstas participen de las normas generales y socialmente establecidas.

HIGIENE

Condición previa a la comida es una correcta higiene de manos y el posterior lavado de los dientes, sobre todo después de las comidas principales.

Es conveniente que los niños sientan la necesidad de limpiar su boca y manos cuando están sucias y que para ello utilicen la servilleta.

Otro comportamiento que deberá aprender es no tirar comida fuera del plato.

Estos hábitos se pueden iniciar desde edades muy tempranas, ya que inciden positivamente en la salud y autonomía del niño/a.

POSTURAS

Es importante enseñar al niño a comer sentado y a permanecer en la mesa hasta finalizar la comida. Hay que evitar posturas incorrectas y molestas para los demás comensales (mantener la espalda erguida, no apoyarse sobre los codos ni extenderlos ocupando un espacio excesivo, etc.).

TIEMPO

Los niños y las niñas en edades tempranas carecen del sentido del tiempo, comen a cualquier hora y lo hacen muchas veces sin que los padres los vean.

Es preferible marcar unos horarios fijos de comidas, con cierta flexibilidad, y procurar, en la medida de lo posible, que toda la familia esté reunida y, como hemos expuesto antes, de forma relajada y tranquila.

USO DE UTENSILIOS

El aprendizaje del uso de utensilios para comer implica la adquisición de las costumbres o hábitos que socialmente se consideran adecuados. No debemos olvidar que, detrás del uso de los cubiertos en la mesa, está el desarrollo de habilidades, estrategias y conductas que favorecen el desarrollo de capacidades de autonomía importantes para la evolución del niño/a.

El uso de la cuchara, el tenedor y el cuchillo favorece el logro de la autonomía, coordinación y control motriz de los pequeños.

En el momento en que se observa que pueden utilizar la cuchara, hay que favorecerles su uso sabiendo que, al comienzo y debido a su inmadurez, va a ensuciarse. La actitud de los padres debe ser la de continuar este entrenamiento.

Poco a poco se irá introduciendo el uso del tenedor, se continuará con la cuchara y el de más difícil manejo, el cuchillo.

Con la bebida, se iniciará al niño en el uso de la taza (dos asas, un asa) y del vaso. Al mismo tiempo, hay que eliminar los hábitos que no corresponden a su edad (por ejemplo, el uso del biberón, papillas y purés a partir de los dos años).

Hacia los tres años puede generalizarse el uso de cuchara y tenedor; sin embargo, será necesario ayudar en la utilización del cuchillo hasta los 6 ó 7 años aproximadamente, dependiendo de la pastosidad del alimento y de la calidad del cuchillo.

En nuestra sociedad se permite tomar algunos alimentos sin el uso de utensilios (espárragos, langostinos, costillas, etc.).

Ante conductas inadecuadas, dudas, desconocimiento en estos aspectos de comida, los padres pueden tomar referencia del comportamiento de otros niños de la edad y/o consultar a los especialistas (educadores, orientadores, pediatras...).

NEGATIVISMO

Entendemos como negativismo el rechazo persistente de determinados alimentos o comidas. Normalmente son llamadas de atención y reclamo del adulto; coincide con la apetencia hacia alimentos preferidos y la tendencia de los padres a ceder ante la conducta del hijo. Suelen ser niños dominantes, consentidos, con sobreprotección y que pueden trasladar estas conductas a otros ámbitos de su vida social.

La permisividad de los padres por diferentes motivos, como por ejemplo, diferencias de opinión entre los cónyuges, prisa, presencia de visitas, celebraciones... hace que el niño satisfaga siempre sus deseos. Conviene facilitar que los niños, a partir del primer año de vida, prueben una variedad amplia de sabores (de los diferentes grupos de alimentos) para que los acepten; más adelante, se continuará con dicha degustación. Se puede permitir el rechazo de determinados platos siempre que éstos no sean excesivos en número ni que el niño coma a la carta y sea él quién elija el menú.

Como pautas a tener en cuenta para la prevención y tratamiento de las conductas negativas proponemos las siguientes:

- a) Probar todo tipo de alimentos desde las primeras edades.
- b) Procurar que esta prueba de alimentos sea motivadora, distendida, nunca con imposición fuerte, sino con sosiego aceptando en ciertas ocasiones un rechazo.
- c) Por parte del adulto, no perder los nervios, no gritar, ni amenazar; en definitiva, no convertir la comida en una lucha o relación de poder en la que frecuentemente "gana" el niño/a.
- d) Desde muy pequeños, negociar la cantidad mínima de "cada plato a comer", y que sea el niño o la niña quien se sirva. De esta forma, favoreceremos su autonomía, independencia y la responsabilidad de su elección.
- e) No sustituir nunca un alimento rechazado por otro de mayor agrado porque éste es el inicio de un negativismo progresivo que se puede extender a otras conductas y situaciones.

- f) En los casos en que rechace el primer plato por la preferencia del segundo, se condicionará la toma del segundo a una mínima cantidad del primero.
- g) Valorar cualquier aproximación a la conducta deseada por el adulto mediante refuerzos preferentemente afectivosociales (alabanzas, valoración, compartir tiempo y juego, etc...).

DIFICULTADES MÁS GRAVES

Entre las situaciones de mayor dificultad en la conducta alimentaria destacamos:

1. la obesidad
2. la anorexia
3. la bulimia

OBESIDAD

La obesidad tiene mayor incidencia en la sociedad occidental. La razón estriba en la mayor disponibilidad de comida que la necesaria para vivir, tanto en cantidad como en variedad, el mayor contenido nutritivo del que se puede asimilar y el modo de vida urbano con sedentarismo y menor gasto calórico.

Se considera niño obeso aquél cuyo peso es 10% superior al que constituye la media por edad, estatura y sexo. Los niños imitan modelos del adulto y siguen las pautas de los medios de comunicación.

Las causas de la obesidad pueden ser:

Fisiológicas o genéticas: cuando los padres son obesos o uno de ellos lo es, la probabilidad de que el hijo sea obeso aumenta.

Errores en la educación familiar: por una parte, muchos niños son sobrealimentados sistemáticamente en la infancia por la creencia de que un niño grueso es más sano y fuerte; por otra, los padres que no hacen ejercicio contribuyen a que el niño/a, al compartir la inactividad, no consuma o gaste energías.

Características individuales o rasgos diferenciales: hay niños que comen “con los ojos” y que poseen una gran sensibilidad hacia los estímulos alimenticios; otros manifiestan una fuerte tendencia hacia comidas dulces, bocadillos, etc.

PAUTAS DE ACTUACIÓN

1. Descartar causas fisiológicas. Para ello debe intervenir el médico pediatra realizando una revisión o estudio de éstas.
2. Si la obesidad es por causa psicológica o afectiva, tomar conciencia de éstas y tratarlas con un profesional.
3. Evaluar las conductas y hábitos alimenticios de los hijos/as para conocer cuáles son adecuadas y cuáles inadecuadas.
4. Ante conductas inadecuadas, puede demandarse asesoramiento de un profesional con el objeto de establecer pautas y hábitos básicos de comida, como los que exponemos a continuación:
 - Limitar, en lo posible, la toma de chucherías y dulces en fiestas, celebraciones, cumpleaños, reuniones... y sustituirlas por otros alimentos.
 - Realizar ejercicio físico (deportes, juegos) para consumir calorías.
 - Sustituir la bollería industrial por alimentos naturales.
 - Dificultar el acceso a alimentos placenteros y calóricos para el niño.
 - Evitar el exceso de comidas sobreesaturadas y rápidas (hamburguesas, pizzas...).

En cualquier caso, la delgadez o la gordura es, en parte, un concepto muy influenciado por el momento cultural, por el tipo de sociedad en que se vive y por las circunstancias personales.

Consideramos importante educar a los niños/as en:

- La creación de hábitos de salud personal.
- La no consideración de la estética como un valor prioritario.
- El respeto y aceptación de la propia constitución personal y de la imagen individual de cada uno.
- El respeto y aceptación de las personas física y psíquicamente diferentes.

La gran mayoría de los casos comienza entre los 14 y los 19 años, pero puede presentarse también en niños y niñas de menor edad. La frecuencia es mayor en las niñas que en los niños. Los preadolescentes y adolescentes suelen manifestar una reducción significativa de peso, retraso en la menarquía o ausencia de menstruaciones en el caso de las chicas y disminución de las hormonas sexuales.

Se consideran factores de riesgo o factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad los siguientes:

1. Dificultades emocionales:

- Rechazo real o imaginario de los padres, del profesorado y de otras personas de su entorno.
- Clima familiar desfavorable.
- Tristeza, depresión...

2. Rigidez y normas estrictas en el acto de la comida.

La conducta inflexible que obliga a comer puede ser el origen de la anorexia ya que viven repetidamente situaciones desagradables.

3. Reclamo de la atención y afecto de los padres, mostrando hostilidad hacia ellos: de este modo logran preocuparles y angustiarles, descargando con éxito su agresividad.

4. Sentimiento de autocastigo por baja autoestima e infravaloración.

5. Personalidad perfeccionista, muy sensible, con inseguridad, ausencia de apetito o con alguna experiencia desgraciada.

6. Miedo a convertirse en mujer y aceptar su sexualidad.

7. Deseo de perder peso y lograr una figura estilizada acorde con la moda.

Es un trastorno grave de la conducta alimentaria que se caracteriza por la pérdida desproporcionada de peso, miedo intenso a engordar, alteración de la imagen corporal y negativa a comer.

ANOREXIA

Es un trastorno grave de la conducta alimentaria que se caracteriza por la pérdida desproporcionada de peso, miedo intenso a engordar, alteración de la imagen corporal y negativa a comer.

La gran mayoría de los casos comienza entre los 14 y los 19 años, pero puede presentarse también en niños y niñas de menor edad. La frecuencia es mayor en las niñas que en los niños. Los preadolescentes y adolescentes suelen manifestar una reducción significativa de peso, retraso en la menarquia o ausencia de menstruaciones en el caso de las chicas y disminución de las hormonas sexuales.

Se consideran factores de riesgo o factores que influyen en el desarrollo de la enfermedad los siguientes:

1. Dificultades emocionales:

- Rechazo real o imaginario de los padres, del profesorado y de otras personas de su entorno.
- Clima familiar desfavorable.
- Tristeza, depresión...

2. Rigidez y normas estrictas en el acto de la comida.

La conducta inflexible que obliga a comer puede ser el origen de la anorexia ya que viven repetidamente situaciones desagradables.

3. Reclamo de la atención y afecto de los padres, mostrando hostilidad hacia ellos: de este modo logran preocuparles y angustiarles, descargando con éxito su agresividad.

4. Sentimiento de autocastigo por baja autoestima e infravaloración.

5. Personalidad perfeccionista, muy sensible, con inseguridad, ausencia de apetito o con alguna experiencia desgraciada.

6. Miedo a convertirse en mujer y aceptar su sexualidad.

7. Deseo de perder peso y lograr una figura estilizada acorde con la moda.

ORIENTACIONES

En primer lugar, hay que realizar una valoración del estado físico y mental del niño o niña y de las relaciones intrafamiliares.

El tratamiento ha de llevarse a cabo por personal especializado (Centros de Salud Mental, Gabinetes privados).

Como pautas preventivas encaminadas a evitar dificultades mayores destacamos las siguientes:

a) Mantener la rutina de las comidas familiares de forma organizada (si no es posible la comida, la cena), ya que uno de los síntomas primeros en la anorexia es el no querer participar en la comida y “evitar que los demás vean lo que comes”.

b) Continuar con las revisiones médicas periódicas hasta la adolescencia para prevenir pérdidas de peso importantes o desproporción con la altura.

- c) Procurar una educación familiar y escolar basada en la prevalencia de los valores humanos sobre los estéticos de “culto” al cuerpo, intentando contrarrestar los mensajes sociales (televisión, muñecas Barbie, modas, anuncios, etc).
- d) Seguir la evolución del hijo/a preadolescente ante cambios en su forma de ser y comportarse, ya que otros síntomas de la anorexia pueden ser la hiperactividad, las actitudes perfeccionistas, la autoexigencia personal y un excesivo orden en su vida.
- e) Asesorarse como padres y atender, para corregir desde edades tempranas, aquellos desajustes alimentarios que van surgiendo, puesto que la prevención evita los futuros problemas.
- f) Favorecer un clima familiar adecuado, con frecuente comunicación y conocimiento de los hijos para poder darse cuenta de los desajustes que se inician.

BULIMIA

PAUTAS A SEGUIR

1. Estar al tanto de los cambios en los hábitos cotidianos de los hijos (permanencia excesiva en el baño, alimentos en los armarios, vómitos provocados, uso de laxantes...).
2. Evitar la abundancia de alimentos sugestivos ricos en calorías (dulces y embutidos) en casa y procurar no tenerlos a la vista, sustituyéndolos por verduras, frutas y alimentación baja en calorías y de mayor poder nutritivo.
3. Promover la comida en familia.
4. Eliminar la toma de alimentos entre horas.
5. Favorecer actividades que sean incompatibles con la conducta bulímica (práctica de deportes, actividades al aire libre..)
6. Acudir a un especialista cuando:
 - haya un exceso de peso.
 - se observe ansiedad elevada en las comidas.
 - se detecte que el niño o la niña vomita o toma laxantes.
 - observemos conductas inadecuadas en lo relativo a la comida.

En la educación de la conducta alimentaria, es preferible guiarse más por refuerzos positivos que negativos. Hay que actuar tempranamente para prevenir dificultades mayores y más permanentes.

Los hábitos familiares van a determinar el aprendizaje de los más pequeños y, por tanto, es conveniente cuidar las condiciones en que se forjan dichos hábitos.

Sugerimos que las costumbres familiares se mantengan siempre y cuando no contradigan las normas socialmente admitidas.

Las dificultades no aparecen de un día para otro. Por tanto la intervención para corregirlas requiere un proceso que implica la participación de los padres y educadores.

Es necesario:

- Darse cuenta de la dificultad.
- Analizar las causas que la determinan.
- Establecer medidas

CÓMO FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Orientaciones:

Si piensa que su hijo/a come poco, primero haga un registro de lo que en realidad come. Puede que coma lo suficiente y, por tanto, no deba preocuparse. Anote horas/veces en las que come algo, cantidades y tipos o variedad de alimentos. Parta de la premisa que no todo el mundo necesita comer lo mismo y hable con el pediatra de las cantidades adecuadas para la edad y las características de su hijo/a.

Haga de las horas de comer momentos relajados y agradables.

Siente al niño en la mesa cuidando que haya un ambiente agradable: iluminación, un plato divertido o apetecible a la vista, un vaso con un dibujo animado, conversación agradable y sonrisas. Puede incluso adornar la mesa con adornos divertidos. Prohibido gritar o pelearse en la mesa. Si ha observado que ciertos objetos, juguetes o situaciones distraen demasiado a su hijo, retirelos. La hora de comer es para comer, no se juega ni se ve la televisión. Se puede permitir al niño mantener un juguete en la mano o cerca de él. Hable de cosas agradables con su hijo mientras come, cuénteles un suceso divertido del día o cánteles una estrofa de una canción si es pequeño. No insista una y otra vez en que coma, él ya sabe que es la hora de comer. No haga comentarios continuos si el niño no come, recuérdese alguna vez el refuerzo o la actividad agradable que le espera para después de comer y/o que el tiempo de comida se está acabando, pero no lo haga con demasiada insistencia –sólo 1 ó 2 veces máximo. Refuerce o alabe si está comiendo pero procure hacerlo con sonrisas y comentarios no directamente relacionados con la comida. Si es usted el que le da de comer, espacie los ofrecimientos de la cuchara o de la comida unos 5-10 segundos después de que ha rechazado una cuchara, después de este tiempo inténtelo de nuevo.

Instaure una rutina del momento de comer: comer a la misma hora, en el mismo lugar y con las mismas condiciones ambientales (por ejemplo la condición de tele apagada hasta que haya terminado de comer). Elija con cuidado las horas de las comidas si su hijo es pequeño, piense en adelantar las comidas y las cenas para evitar que a su hijo le entre sueño antes o durante la comida y ya no quiera comer. Un horario razonable entre los 3-4 años es comer a la 1.30-2 y cenar a las 8-8.30. Para elegir el horario del desayuno, aconsejamos despertar al niño por las mañanas con el suficiente tiempo para que pueda esperar a desayunar una vez que se ha despertado del todo después de vestirse, lavarse o incluso charlar un ratito. Haga que el niño coma con otros miembros de la familia si es posible.

Haga coincidir el final de la comida con alguna situación que le guste al niño, por ejemplo un juego de escondite o cosquillas si es pequeño, ver la televisión, ver un cuento o sacar su juguete preferido.

Ponga raciones pequeñas, fundamentalmente si se trata de comida nueva o de comida que a él no le ha gustado en otras ocasiones. Si el problema de no querer comer es muy serio, también puede probar a poner comidas que se puedan comer sin cubiertos. Paulatinamente se irá alternando esta comida con la comida de cuchara.

Varíe durante la semana los alimentos de cada comida. Evite poner todos los días lo mismo, los niños se cansan.

Si no le gustan ciertos alimentos y además come muy mal, evite los alimentos que no le gustan los primeros días (no podemos empezar por todo a la vez) y céntrese solo en que coma sentado, solo y cantidades normales. Le enseñaremos a comer de todo una vez que coma cantidades adecuadas de comida y, además, que las coma con gusto y aceptando la rutina de comer. Podemos intentar que coma alimentos nuevos en horas distintas a las comidas principales, a modo de aperitivos o como golosinas sueltas.

Póngale comida simple y fácilmente identificable. A los niños les gusta ver lo que están comiendo. Aconsejamos además no mezclar alimentos en el mismo plato o la misma cuchara.

Cuando decida incorporar alimentos nuevos, ponga solamente un alimento nuevo cada vez, junto con otro que le guste al niño. Para los alimentos que no le gustan, ponga muy poco y siempre acompañado de otros alimentos que le gustan mucho. Puede probar a poner platos combinados (no mezclados) con raciones muy pequeñas y variadas.

Para conseguir que su hijo coma más cantidades, aumente en un principio en aquellas comidas que más le gusten. Vaya aumentando progresivamente la cantidad de alimento que le pone en el plato de aquellas comidas que al niño más le gustan, hágalo poco a poco sin que apenas se note. Primero hágalo sólo en una de las comidas del día (el almuerzo o la cena, por ejemplo), comenzando por aquella en la que el niño suele comer más y/o suele estar de mejor humor o más despierto.

Respete siempre el número de comidas del día y no añada ninguna más aunque el niño no haya comido nada en la anterior. No dar de comer entre comidas.

Marque un tiempo razonable para la comida. Anime al niño a comer pero, si no lo hace, retire la comida después de que pase un tiempo razonable. Puede disponer de un reloj con alarma. Explíquelo al niño que hay un tiempo de comida. Refuerce al niño mientras va comiendo. No le sirva más hasta la próxima comida. Puede reforzar con un postre especial el acabar a tiempo. Si su hijo es de los que se levantan de la mesa, tardan mucho en comer, y quieren que usted vaya detrás con la comida, puede usar un reloj para indicarle que hay un tiempo límite en el que debe estar sentado. También debemos enseñar que hay unas horas apropiadas para comer y otras no. Si su hijo tarda mucho porque está jugando o viendo la tele mientras come, retire lo que le distrae. Si tarda mucho porque come a bocados excesivamente pequeños, aumente progresivamente y/o muy poco a poco hasta cantidades normales.

Acostúmbrele a no levantarse de la mesa. Si se levanta, ya hemos comentado que usted no debe llevarle la comida hasta donde se ha ido el niño. Lo mejor es que siga usted comiendo y le dé un aviso verbal indicándole que la comida se queda fría y/o que el tiempo de comida se va a acabar y se va a quitar la mesa. El niño pierde "tiempo de comida" y usted debe asegurar que después de ese tiempo no puede picar nada hasta la próxima comida. En algunos casos puede ser conveniente el obligarle físicamente a permanecer sentado.

Déle a escoger en el postre, procurando postres muy apetecibles para el niño. Por ejemplo, puede elegir entre un helado o una chocolatina pequeña si esos son sus alimentos preferidos...

Anímele a que ayude a preparar la comida. En caso de niños mayorcitos dejarle que ayude a planificar las comidas de la semana o cuando hay que ir a hacer la compra.

Permita que haya un periodo de descanso antes de la comida para evitar la fatiga o la sobreexcitación que algunos niños traen del colegio y quitan las ganas de comer. En el desayuno y merienda tenga refrigerios variados y nutritivos, permita que los niños elijan. En las comidas principales no se debe elegir, exceptuando el postre cuando se está iniciando el programa de alimentación.

ORIENTACIONES ACERCA DE LOS NIÑOS/AS Y LA TELEVISIÓN

Consideraciones:

La televisión es una realidad con la que la familia tiene que vivir, y que por el momento, no tenemos modos de evitarla en un 100%.

El enfrentamiento de negar por completo la televisión a los niños, sólo tiene el efecto de retardar el momento en el cual se harán adictos a ella, contraviniendo las órdenes de los padres. Muchos de ellos buscarán cualquier excusa para ir a ver televisión a casa de otros amigos y perderán el control paterno, en éste, y en otros aspectos.

Por el otro lado si se deja que el niño vea TV a su arbitrio puede pasar todas sus horas libres en esta actividad.

Ambos extremos deberán evitarse, este último más que nada porque interferirá con sus labores habituales de hacer las tareas, y verá cada vez más programas no aptos o convenientes para su edad.

En todo caso no hay que desconocer los valores positivos de la TV. A través de ella y de una manera mucho más rápida y fácil el niño puede aprender y conocer contenidos que hasta hace poco eran poco imaginables. Tiene una gran capacidad para entretener a los niños y concentrarlos durante algunos minutos en programas que pueden ser educativos. Aprenden a usar un lenguaje más amplio y mejor pronunciado (en general)

Las desventajas de la TV, son también muchas. La primera es que les quita oportunidades para desarrollarse en otros campos como la música, lectura, pintura, introspección, etc., La práctica de deportes y juegos físicos disminuye, al igual que la interrelación con otros niños de su edad, lo que significará un menor desarrollo de la personalidad, que le aportan estas actividades.

Si además nos referimos a programas de TV que no cumplen con las condiciones para la edad del niño, los aspectos negativos aumentan. (Violencia, sexo, conductas inapropiadas, etc)

La falta de actividad física posibilita otros problemas como la costumbre aprendida de comer frente al televisor, muchas veces alimentos ofrecidos por la misma publicidad de la TV, y con ello la obesidad.

La publicidad en otros aspectos, impulsa al niño a pedir y comprar todos los objetos recomendados por TV, en una creencia que todo lo que se dice por ella es verdadero y bueno. Por el contrario la imposibilidad de hacerlo le produce sentimientos de frustración.

¿Como prevenir la adicción a la TV?

Desarrolle actividades en común al margen de la TV. Existen más de las que Ud. se imagina: lectura de cuentos, pintura y dibujo, armado de juguetes, jardinería, juegos clásicos, paseos, deportes, etc. Todas estas actividades se deben hacer desde que el niño tenga la edad para entenderlas y hacerlas. Integre en ellas a todos los miembros de la familia en la medida de sus posibilidades.

Defina el tiempo de ver televisión, obviamente en relación a los programas adecuados a su edad. No vea Ud. mismo/a programas durante las horas en que el niño no pueda hacerlo (comedias). Limite Ud. también sus horarios a las horas de descanso, no se acostumbre a tener la TV encendida todo el día mientras trabaja en labores de casa. (En todo lo que enseñe, recuerde este principio, dar el ejemplo)

No use la TV para tranquilizar al niño, ni para dormirlo. Ni encienda la TV durante las horas de comida.

Si el niño/a tiene mal rendimiento escolar, condicione la TV a la mejoría de sus calificaciones, y siempre será requisito el hacer las tareas y el estudio antes de ver la TV.

Ubique los aparatos de TV en un lugar común para la familia y no dentro de las respectivas habitaciones. De paso es una oportunidad más para compartir en familia.

Use la TV para ver programas específicos y apague y enseñe a apagar el aparato una vez terminado el programa.

Estimúlelo para que vea documentales o programas de la vida real. Use los programas acerca del amor, el sexo, las disputas familiares, el alcoholismo y las drogas como una forma de iniciar las discusiones familiares sobre estos temas difíciles. Prohíba los programas violentos.

Si permite que su hijo/a vea programas que muestran violencia, hablele sobre las consecuencias de la violencia. Señálele la forma en que la violencia perjudica a la víctima y a la familia de la víctima. Si su hijo está perturbado por un programa que ha visto, asegúrese de hablar sobre el mismo con el niño/a.

Discuta los anuncios publicitarios con sus hijos. Ayúdeles a identificar los anuncios con alto grado de presión para impulsar las ventas y las aseveraciones exageradas. Si su hijo/a quiere un juguete basado en un personaje de la televisión, pregúntele cómo lo va a usar en casa (La respuesta probablemente le convencerá que el juguete servirá para hacer crecer la colección más que para convertirse en un catalizador para el juego activo).

Explique las diferencias entre la realidad y la fantasía. Este tipo de clarificación puede ayudar a que su hijo disfrute de un programa y, sin embargo, comprenda que lo que está sucediendo en la TV podría no pasar en la vida real.

Sea un buen modelo. Si usted pasa mucho tiempo viendo la televisión, puede tener la seguridad de que su hijo hará lo mismo. Además, el tipo de programas que usted vea envía un mensaje muy claro a su hijo.

ORIENTACIONES PARA INTERVENIR ANTE LA DESOBEDIENCIA

“La obediencia y la desobediencia son conductas que se aprenden “

Habitúe al niño a que obedezca a cosas muy fáciles o sencillas (a las que vea predisposición). Refuércelo por ello y que obtenga consecuencias agradables.

“No todos los niños obedecen siempre. Desobedecer es una forma de lograr la atención del adulto “

Diseñe situaciones en las que el niño tenga facilidad para obedecer. El niño debe tener atención por ello.

Asocie la obediencia con las tareas cooperativas.

La exigencia a obedecer debe ser gradual, comenzando por mandatos o situaciones fáciles o asequibles aumentando poco a poco la complejidad de la conducta de obedecer.

No le dé excesivas órdenes al mismo tiempo.

El niño debe recibir solamente 1 ó 2 instrucciones para obedecer.

No acostumbre al niño a darle instrucciones en voz muy alta y de una a otra dependencia de la casa.

Informe al niño de los progresos que va realizando en su obediencia.

Ver la tele, ir de excursión, salir a la calle, tener paga semanal, etc; podrían ser consecuencias derivadas de **augmentar su conducta obediente**. Asocie estos reforzadores con los sociales: sonrisa, elogio, comentarios positivos, etc), cuando el niño obedezca.

Podría obtener puntos por obedecer y canjearlos por reforzadores materiales (chucherías, etc).

Las instrucciones para que el niño realice determinada cosa deben ser claras, concisas y objetivas y nunca ambiguas, extensas, etc.

COMO ESTABLECER UN SISTEMA DE PUNTOS

¿Porqué Usar un Sistema de Puntos?

- Para fortalecer la conducta social y también disminuir la mala conducta.
- Para poner énfasis en lo que los niños hacen bien.
- Para ayudar a los niños a que aprendan que su comportamiento hace la diferencia.
- Para dar estructura a las rutinas diarias de los niños.
- Para establecer ocasiones en que se pueda sorprender a los niños portándose bien.

En la mayoría de los casos, el sistema de puntos es apropiado para los niños de 8 años o más.

Pasos Para Utilizar el Sistema de Puntos

1. Los padres deben indicar lo que quieren que sus hijos hagan. Deben entonces consultar con ellos. Finalmente, deben hacer una lista de las conductas deseables, y expresar cuándo quieren los padres que estas ocurran.
2. Los padres deben examinar si son razonables sus expectativas.
3. Los padres deben indicar ciertas conductas negativas. Luego deben consultar con sus hijos y hacer una lista de conductas inapropiadas. Después, los padres deben explicar cuánto quieren que disminuya la mala conducta.
4. Los padres deben hacer una lista de algunas cosas favoritas de los niños, eventos, o actividades. Luego deben darle cierto valor a las cosas que pueden controlar. Deben entonces seleccionar ciertos eventos o cosas que pueden dar a sus hijos como premio diario y sin mucho esfuerzo.
5. Los padres deben definir con detalle las conductas aceptables e inaceptables. Los padres deben anotar estas definiciones en una hoja de registro y mantenerlas como referencia.
6. Los padres deben indicar las conductas aceptables e inaceptables y los privilegios para sus niños en un registro semanal.
7. Los padres deben tomar decisiones sobre los puntos otorgados por el buen comportamiento. El valor más alto debe darse a la conducta que ambos padres e hijos consideran más importantes y que ocurren menos. Es buena idea designar valores altos a conductas apropiadas para poner las cosas a favor del niño.
8. Luego, los padres deben asignar valores a la conducta inaceptable. Estos puntos se pueden sustraer cada que los niños se portan mal. El valor quitado por mala conducta debe ser menor que el valor agregado por buena conducta. Los valores bajos deben asignarse a la mala conducta. Los padres deben asignar valores más altos a cosas que puedan hacer más daño al niño y/o a otros, como la agresión. Los padres deben asignar valores más bajos a comportamiento negativo que no tiene mayores consecuencias, como las "palabrotas" o interrupciones. Los padres deben asignar valores bajos a conductas que ocurren con frecuencia para disminuir la posibilidad de que el niño no pierda más puntos de los que gana cada día.
9. Los padres deben asignar puntos a las actividades favoritas de los niños, para que de esa forma ellos puedan diario intercambiar puntos por uno o más privilegios. Por ejemplo, un privilegio no debería costar siete puntos cuando se ganan puntos de cinco en cinco por

buena conducta. Si los padres tienen dudas, deberían asignar puntos más bajos por los privilegios.

10. Los padres deben permitir que sus hijos intercambien diariamente los puntos que han ganado.
11. Durante el recuento, los cuales deberían planearse por adelantado, los padres deberían describir el comportamiento del niño, entregar las recompensas y determinar la hora para los intercambios. Los padres no deben discutir estos temas a cualquier otra hora. Esto disminuirá la posibilidad de que los niños ganen puntos manipulando las cosas.
12. Los padres no deben permitir que los niños guarden puntos ganados para otro día.
13. Los padres deberían planear oportunidades para que los niños ganen premios si el número de puntos ganados indica que se han estado comportando mejor de lo que se esperaba. Después, cuando los niños se portan consistentemente mejor de lo que los padres esperaban, los padres pueden aumentar la frecuencia necesaria para el buen comportamiento para que los niños puedan ganar puntos (o disminuir la frecuencia de la conducta negativa necesaria para ganar puntos), o espaciar las oportunidades para ganar premios (ej: semanal o mensualmente).
14. Los padres deben revisar con frecuencia el comportamiento de los niños. Cuando el nivel del buen comportamiento es más alto de lo que se esperaba, los padres pueden disminuir gradualmente el valor de tal comportamiento y/o pueden empezar a felicitar al niño un poco menos, por ejemplo, cada dos que se porta bien. Poco a poco, los padres deben sustituir una conducta nueva por una que ocurre frecuentemente. Cuando los niños se portan mal con más frecuencia de la que se esperaba, los padres pueden mantener las mismas condiciones para esa conducta y establecer condiciones para otra conducta inaceptable.
15. Los padres deben revisar a menudo la frecuencia con la que los niños intercambian puntos ganados por ciertos privilegios. Si los niños rara vez escogen cierto privilegio, los padres pueden hablar con ellos al respecto y reemplazarlo con otro privilegio.
16. Si el comportamiento de los niños está bajo el nivel que los padres esperaban, se deberían revisar los siguientes puntos.
 - La consistencia y precisión con la que los padres observan a sus niños.
 - El control que los padres tienen sobre el acceso a los privilegios.
 - La tendencia en el comportamiento de sus hijos.
 - La frecuencia y condiciones para intercambiar puntos por privilegios.
 - La manera en que los privilegios han sido seleccionados por padres e hijos.

Como Dar y Quitar Puntos

Dar y quitar puntos debería ser tan placentero como sea posible. Hay ciertas cosas que padres e hijos deben considerar cuando se intercambian puntos.

Reglas Para Los Padres Cuando Dan Puntos

Los padres deben estar cerca de los niños y poder tocarlos (no 10 metros retirados o en otro cuarto).

Los padres deben mirar a sus hijos y sonreír.

Los padres deben hablar con una voz agradable.

Los padres deben asegurarse de que sus niños estén de frente y con la mirada hacia ellos.

Los padres deben elogiar a sus hijos. Pueden decirles algo como "¡Oh, qué bien. Has hecho un buen trabajo. Esto me ayuda mucho!" Los padres deben entonces recompensar a

sus hijos con puntos. Pueden decir algo como "Porqué no te apuntas veinte puntos por portarte tan bien."

Los padres deben describir el buen comportamiento a sus hijos para que ellos sepan exactamente la razón (por cuál conducta) por la que se ganaron el premio.

Los padres deben ocasionalmente dar a sus hijos una palmada en la espalda o acariciar su cabello – ¡A los niños les encanta!

Los padres deben asegurarse de que sus hijos les respondan. Los niños pueden decir algo como "Gracias mamá", o "Muy bien".

Reglas Para Los Padres Cuando QUITAN Puntos

Los padres deben estar cerca de sus hijos para poder tocarlos.

Los padres deben mirar a sus hijos y sonreír.

Los padres deben hablar con voz agradable. Los niños no deberían ser capaces de notar si los padres les van a dar o a quitar puntos, por medio del tono de voz o la expresión de su cara.

Los padres deben asegurarse de que sus hijos estén de frente y con la mirada hacia ellos.

Los padres deben explicar con voz calmada cuál conducta fue inapropiada.

Los padres deben luego cobrar los puntos malos.

Los padres deben asegurarse de que sus niños acepten el castigo de forma apropiada. (Vea las "Reglas Para Los Niños" a continuación.

Señalando la respuesta apropiada puede ser necesario algunas veces, por ejemplo, "Vamos, mírame a los ojos. Así está mejor."

Si los niños aceptan la pérdida de puntos de buen modo, es bueno que los padres devuelvan parte de los puntos.

Si los niños están muy disgustados o molestos cuando los padres les quitan los puntos, los padres no deberían forzar el tema. En cambio, pueden darle al niño un tiempo de descanso (para que se calmen) y quitarles los puntos.

Reglas Para Los Niños Cuando GANAN Puntos

Los niños deben estar frente a los padres. Deben mirarlos y sonreír.

Los niños deben responder cuando se les otorga los puntos diciendo "Muy bien,", "Gracias," o algo agradable.

Los niños deben anotar sus puntos buenos en un papel en menos de cinco minutos. Si no lo hacen en ese tiempo, los puntos no cuentan. Si están ocupados, es aceptable que les pidan a sus padres que anoten los puntos por ellos.

Los niños deben traer en menos de cinco minutos, su hoja de registro a uno de los padres para que la firme.

Una vez que los padres han firmado la hoja de registro, los niños deben responder a esto diciendo "Gracias," y deben luego llevar la hoja al lugar donde la guardan.

Reglas Para Los Niños Cuando Pierden Puntos

Los niños deben estar frente a sus padres. Deben mirarlos y sonreír. No deben hacer gestos.

Los niños deben responder a la pérdida de puntos diciendo algo como "Muy bien," o "Traeré mi hoja de registro." Los niños deben continuar mirando a los padres y deben comportarse de forma placentera.

Los niños deben anotar los puntos perdidos en su hoja de registro. Si se olvidan, deben perder el doble de puntos después de cinco minutos.

Los niños deben luego pedirle a uno de los padres que les firme la hoja. Deberían seguir comportándose de forma agradable.

Después de que los padres han firmado la hoja de registro, los niños deben responder a esto diciendo "Gracias," o algo parecido. Deben luego llevar la hoja a donde la guardan.

ORIENTACIONES SOBRE LA DISCIPLINA

Consideraciones:

"Para la mayoría de los padres disciplina equivale al castigo y eso no es cierto."

Pero, la palabra disciplina significa realmente formar o enseñar, y combina tanto técnicas positivas como negativas. Cuando se trabaja la disciplina a los niños, se les enseña a comportarse. Se les dan instrucciones antes de pedirles que intenten poner algo en práctica. Usted se convierte en modelo de comportamiento para ellos. Les señala una y otra vez aquello que están haciendo correctamente. Y cuando es necesario, les indica lo que no hacen bien. La disciplina eficaz es señalar: «Eso está bien», cuando el niño le lanza una mirada en busca de aliento mientras titubea. Cuando el pequeño va a tocar un enchufe, es decir que no. Es ignorar cuando un niño intenta repetidas veces interrumpir una conversación telefónica, pero también prestarle atención en seguida, después de que haya esperado su turno pacientemente. Y es enseñar a un niño más mayor que, aunque sea difícil, hay que saber renunciar a una disputa. Y a veces se trata de permitir que se produzcan consecuencias negativas naturales de su conducta cuando ésta no es la que los padres quieren. Los «síes» son muchas veces más importantes que los «noes» porque con el sí el niño sabrá cuándo se está comportando tal como los padres desean.

El ser padre o madre no se completa en un día y la disciplina no es un esfuerzo intermitente. En ambos casos se trata de esfuerzos constantes y consecuentes siendo, al mismo tiempo, eficaces y afectuosos con el niño.

Hay mucho que enseñar a un niño -valores, creencias y técnicas- y se requiere tiempo. Además, el niño no estará siempre dispuesto a aprender la lección. Por ello se sugiere que:

1. Los padres aprendan a relajarse, de ese modo podrán afrontar acontecimientos imprevistos y esfuerzos baldíos con más calma y más eficacia.
2. Hay que examinar metas y necesidades del niño para saber lo que se puede esperar.
3. Se debe hacer lo posible por ser constante y consecuente, diciendo lo que se piensa y pensando lo que se dice, y mantenerse firme en ello. Y finalmente,
4. Se debe mantener una actitud positiva ante el oficio de padre, reteniendo en la mente una imagen de cómo se quiere que el niño actúe y acordando indicarle los comportamientos que se consideran inaceptables.

Habrán ocasiones para señalar aquello que no guste, pero una actitud positiva reforzará la desaprobación del padre cuando ésta sea necesaria.

TÉCNICAS BÁSICAS DE LA DISCIPLINA

Es cierto que los padres deben empezar en una etapa temprana a construir una base para comunicarse con el niño, pero no se pueden esperar resultados hasta más tarde. Pasar de más consecuencias con menos palabras, a más comunicación con menos consecuencias es apropiado a medida que el niño entra en la adolescencia. En ese momento, los padres tendrán cada vez menos control sobre las consecuencias en la vida de su hijo.

Los padres que tratan siempre de razonar con un niño muy pequeño, comprueban que el niño se hace más y más difícil al ir creciendo. Luego, cuando empieza a actuar como un

adolescente, intentan ponerse duros con las consecuencias fuertes. Pero el adolescente que sólo está acostumbrado a las palabras a menudo se rebela contra las nuevas restricciones más que el adolescente normal.

En general, lo mejor es usar más dirección con un niño pequeño y más comunicación con un niño más mayor. Por ejemplo, decirle a un niño de dos años que la estufa quema puede llegar a hacerle comprender con el tiempo que no debe tocarla, pero retirar la mano y decirle firmemente: ¡no!, le hace comprender de forma inmediata lo que se le quiere dar a entender. Por otra parte, un niño de trece años al que se encuentra bebiendo cerveza puede necesitar un castigo, pero no servirá de mucho si no tiene información sobre el alcohol y las drogas.

Cómo deben escuchar los padres para que el niño hable con ellos

Escuchar a través del comportamiento

Los padres se convierten en expertos en leer el lenguaje del cuerpo de los niños pequeños, pero muchas veces no se dan cuenta de que los niños siguen comunicándose a través de su conducta mucho después de haber aprendido a dominar el lenguaje.

Los niños más mayores y los adolescentes se comunican no verbalmente manifestando frecuentemente sus sentimientos cuando están bajo presión o en un conducto

Cuando el niño empieza a actuar de una forma distinta, es posible que no se trate de una nueva etapa de su desarrollo. Quizás intente comunicar algo.

Definir sentimientos

Con niños pequeños, la mejor es ayudarle a definir sus emociones. Decirle que es normal que se sienta «molesto» y que cuando se siente así, debe pedir ayuda. Se debe añadir una consecuencia, tal como, «cuando tires las cosas no las volverás a ver durante dos días».

También se puede sugerir una consecuencia tal como, «cuando necesites ayuda pídelas, estaré muy orgullosa de ti y te ayudaré con gusto». Por supuesto que después hay que hacerlo, amablemente y en seguida.

El proceso de enseñar a un niño a identificar y expresar sus sentimientos supone años y mucha insistencia. Pero habrá muchas oportunidades para ayudarle a interpretarlos. A medida que se vaya haciendo mayor, se debe empezar a ser una especie de detective en lugar de dar la definición solamente: "Suenas como si estuvieras enfadado con Jesús", o, «Parece que te preocupa algo. ¿Qué crees que es?» Luego, tras una corta charla, quizás el niño informe que está «celoso» de Jesús porque tiene más éxito con la gente. El identificar los sentimientos es una habilidad que necesita refinarse, así que hay que ser paciente.

Tiempo para escuchar

Hay ocasiones en las que es difícil encontrar un momento para escuchar al niño, pero es esencial hacerlo si se quiere conseguir una buena comunicación y se ha de mantener la onda disponible cuando realmente se precise. También es esencial para él tener la oportunidad de hablar con el padre y la madre individualmente, especialmente en familias de padres sin pareja de padres de hijos distintos, o de divorciados. Cuando llega la adolescencia puede ser difícil empezar a escuchar y hablar. Pero si se ha comenzado pronto, la buena comunicación puede allanar el camino.

Se debe permitir a los niños que cuenten sus experiencias cotidianas y sus sentimientos a sus padres, que se sientan libres para darles detalles de lo que les está ocurriendo no basta con mantener alguna conversación profunda de vez en cuando.

La comunicación no es sólo una cuestión de calidad, sino también de cantidad. Este es un punto extremadamente importante y nunca se hará bastante hincapié en ello. Una gran conversación nunca compensará años de silencio.

Los siguientes pasos pueden ayudar a mantener una comunicación con el niño, tanto en calidad, como en cantidad.

Comuníquese regularmente. Asigne un rato cada día para hablar con el niño Aunque sólo sean cinco minutos a la hora de acostarse. Siéntese a hablar. El tiempo variará, pero el hecho debe fijarse en el horario.

Dispóngase a hablar. Cuando el niño pide a sus padres que hablen con él o da pistas no verbales de que algo le está preocupando, es bueno sentarse en un lugar privado cuanto antes o acordar una cita con él para hablar más tarde. Particularmente con los niños pequeños lo mejor es hablar en ese mismo instante. Normalmente se trata tan sólo de unos minutos y esto hace que el niño piense que lo que tiene que decir es lo bastante importante para que sus padres dejen lo que están haciendo y le escuchen.

Si no hay otro remedio que aplazar la charla, se debe asignar otro momento más tarde: «No podemos hablar ahora porque hay demasiado ruido, pero hablemos de ello en tu habitación esta noche en cuanto estén recogidos los platos de la cena». Asegúrese siempre de cumplir la cita.

Préstele la máxima atención. Diga al resto de la familia que no moleste, acuda a un lugar privado y actúe como si tuviera todo el tiempo del mundo para escuchar. Preste al niño la misma atención que la que se prestaría a un amigo que viniera a hablar de un problema importante.

Inicie la conversación. Algunas veces, cuando los niños quieren hablar, les cuesta mucho arrancar. De modo que pueden ser de ayuda frases como «Hablemos» o «Dime lo que te preocupa». Pero cuanto más específicas sean las frases de apertura, mejor. Se puede decir, por ejemplo, «Cuando llegaste del colegio hoy parecías muy triste. ¿Me quieres contar qué te ha pasado?». Si el niño indica que, en efecto, pasó algo en la escuela pero no quiere hablar de ello en ese momento, debe saber que habrá tiempo para hablar más tarde.

Si el niño suele responder con un pequeño empujón adicional, hágalo suavemente para ayudarlo a arrancar. Intente contarle un cuento o lea un libro, verdadero o ficticio, sobre una situación similar. A veces la mejor manera de ayudarlo a empezar es sentarse abrazándole y esperar tranquilamente a que arranque.

Mantenerla. Una vez que se ha comenzado, utilice todos los medios para mantener la conversación viva. Los adultos tienen la tendencia a dar soluciones, consejos, o incluso a hacer discursos a los niños.

Hay que resistir la tentación. Muchos niños se quejan de que no pueden comunicarse con sus padres porque cada vez que lo intentan, se les lanza un discurso. ¡Simplemente hay que escuchar!

Utilice preguntas para suscitar la confianza y para que el niño continúe hablando. «¿Y entonces qué pasó?» «¿Qué dijo?». O bien haga afirmaciones de apoyo que muestren comprensión por lo que el niño siente. «Seguro que eso te enfureció a mí me habría herido mucho si me hubieran hecho eso.» O incluso exclamaciones cortas como « ¡Oh no!» o « ¡Aj!» pueden hacer avanzar la conversación.

Trate de que el niño refleje lo que está haciendo, como una forma de persuadirle para que comparta sus sentimientos. Desarrollada hace muchos años por el Dr. Carl Rogers, esta técnica es utilizada por muchos terapeutas que trabajan tanto con niños como con adultos. También fue denominado «**escuchar activamente**»

El escuchar activamente significa repetir al niño lo que ha dicho o interpretarlo. Si el niño dice, «Juan me ha pegado», el padre responde, «¡Te ha pegado!». A continuación, para conocer sentimientos más profundos, los padres pueden responder con algo como: «Juan es tu mejor amigo, seguro que te hirió especialmente el que fuera él quien te pegara». Aunque no se acierte, incluso una interpretación poco exacta provocará, normalmente más respuestas por parte del niño. Sígale el hilo al niño como un científico simpático y un amigo en lugar de un policía haciendo una interrogación. Los padres han de pensar que se deben poner a la altura de la visión del mundo que el niño tiene, no necesariamente de la «verdad» exacta sobre lo que ocurrió.

No hay que exagerar ésta o cualquier otra técnica. Si se repite cada afirmación que el niño hace o se hacen demasiadas preguntas, quizás el niño se sienta incómodo o se interrumpa.

Haga saber al niño que se aprecia su esfuerzo por compartir. Cuando el niño habla a sus padres de acontecimientos importantes de su vida, éstos deben expresar que les parece fantástico. Se le puede decir simplemente «Gracias por contarme esto». O quizás, «Sé que te habrá sido difícil hablar de eso. Me alegro de que sientas que puedes hablar conmigo cuando algo te esta preocupando». Otra manera de compartir los sentimientos es abrazarlo.

Cómo hablar al niño

Si los niños se hacen los sordos continuamente cuando se les pide algo no es porque sean sordos. Se trata de una tendencia a desconectar hasta que el volumen de la voz paterna llega a un punto crítico determinado en el que el niño sabe que la cosa se está poniendo seria.

Para acabar con este problema se requieren dos ingredientes esenciales: los padres tienen que decir lo que piensan y pensar lo que dicen. Es decir deben elegir sus palabras con cuidado y después apoyarlas con acciones justas, consecuentes y con sentido. El niño aprenderá rápidamente a escuchar la primera vez que se le pida algo. Para lograr esto es preciso:

Establecer un contacto visual

Ya que los niños se distraen con tanta facilidad, los padres deben asegurarse de que el niño les mira cuando le están hablando. Este podría ser el factor más importante para conseguir que el niño siga las instrucciones de sus padres o simplemente para que escuche.

Hay que enseñar lo que significa el contacto visual. Enseñar con el juego de las miradas: Sentarse cara a cara a. aproximadamente un metro de distancia y ver quién es el primero en desviar la mirada. Cronometre al niño, indicándole cuánto tiempo aguantó la mirada.

Si el niño es muy tímido o se siente incómodo mirando directamente a los ojos de sus padres, conviene enseñarle a mirar a la boca o a toda la cara.

Hay veces en las que es necesario usar el contacto físico para conseguir la atención de un niño. En este caso, es conveniente tocarle ligeramente el hombro o, si es necesario, orientarle hacia sí colocándole las manos sobre el hombro y girando al niño suavemente. Hay que usar esta técnica sólo como recurso e intentar eliminarla en seguida. En un niño más mayor un mero rozamiento de hombro podría provocar una confrontación inmediata en vez de conseguir que escuchara.

Cuando el niño mira a sus padres cuando éstos están hablando, es bueno elogiarle por ello y manifestarle que se le agradece. Más adelante, se le puede elogiar por escuchar y por hacer lo que se le pide sin demora.

Hablar con voz sosegada y firme

Si siempre se habla al niño con voz severa o se levanta la voz al pedirle algo, aprenderá a desconectar hasta que la voz de sus padres alcance el volumen máximo. Si los padres se dan cuenta de que cada vez levantan más la voz deben detenerse, respirar profundamente, restablecer el contacto visual, hablar lentamente y con mucha claridad. Decir, «Pedro (con largas pausas entre palabra y palabra, contacto visual), quiero...que...recojas...tu...ropa...y... que...la...pongas...en...el...cesto...ahora». Poner un «punto final» al final de la frase.

Evitar utilizar preguntas en lugar de afirmaciones

Si se le dice al niño, «¿Qué tal si recoges la ropa?» no sería de extrañar que contestara, «¡Ahora no!». Si se le dice, «Ahora podemos fregar los platos», le da lugar a decir «No, ahora no». Cuando no hay ninguna duda sobre lo que se quiere que haga el niño hay que hacer afirmaciones definitivas que le indiquen exactamente lo que tiene que hacer, cuándo, dónde y cómo.

Utilizar frases sencillas

No se deben usar palabras que el niño no comprenda. Hable clara y sencillamente. No hable demasiado. Las instrucciones o explicaciones largas pueden hacer que el niño pierda interés o se olvide de lo que se le dijo al principio. Los niños tienen una capacidad limitada para recordar retahílas de información verbal. La comunicación corta y simple con su consecuencia lógica será comprendida y recordada infinitamente mejor que un largo discurso. En vez de extenderse sobre la responsabilidad, el significado del dinero y la inflación mundial, es mejor ofrecer al niño una elección clara: «O guardas la bicicleta ahora o no la verás durante el fin de semana».

Decir al niño lo que se piensa

Los padres deben explicar al niño los sentimientos que producen sus acciones o actitudes en lugar de criticarle directamente. Por ejemplo, «Me enfado mucho cuando dejas el cuarto de baño desordenado y lo tengo que limpiar yo». O, «Temía que te hubieras perdido cuando no llegaste a casa a la hora». Si se conjugan las frases en primera persona en lugar de en segunda se puede evitar la crítica, las culpabilidades, o el ataque directo sin dejar por ello de expresar emociones fuertes con eficacia.