

A mejorar la conducta

El buen comportamiento es un hábito que todos los padres procuran desarrollar en sus hijos, pero no se produce de la noche a la mañana. Tenga paciencia y utilice las estrategias de esta guía para cimentar el buen comportamiento en casa y en la escuela.



Preste atención positiva. Procure reservar algo de tiempo sin interrupciones cada día para su hija y que ella decida cómo pasarlo. Podría pedirle que le cuente una historia especial o dar un paseo por su barrio para comentar el día. Se sentirá más importante y más segura y tendrá menos necesidad de portarse mal para que usted le preste atención. *Consejo:* Mientras esté con ella, dele toda su atención. Apague las distracciones como el celular o la televisión.



Establezca normas básicas. Su hijo tenderá a portarse mejor si sabe exactamente qué se espera usted de él. Hablen de las normas de comportamiento en casa y en público. Podrían incluir cosas como no tocar lo que no debe y escuchar en

silencio cuando otros hablen. Recuerde, usted es quien mejor conoce a su hijo: ponga normas que se adapten a su edad y a sus habilidades. Según crezca, ponga la lista al día. *Consejo:* Para que todo el mundo recuerde las normas, colóquelas donde todos las vean. Expréselas de forma positiva. En lugar de “No dejes tu bicicleta en la entrada”, escriba “Coloca tus pertenencias en su sitio cuando termines de usarlas”.

Comenten las consecuencias. El mejor momento para hablar de las consecuencias a una acción es antes de que se desobedezca una norma. Explíquelo a su hija por anticipado qué sucederá si se porta mal o desobedece una norma. Por ejemplo, podría decirle: “Si colocas tu bici en el garaje podrás montarla mañana”. *Consejo:* Incluya a su hija en la toma de decisiones sobre el castigo justo por desobedecer las normas.

continúa

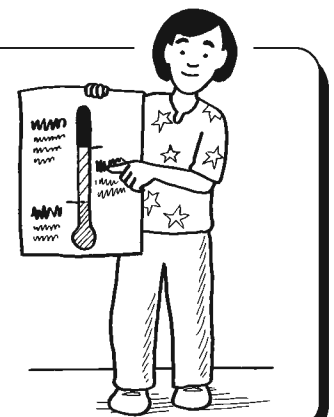
Una medida de autocontrol

Esta actividad puede ayudar a su hija a practicar el control de su propio comportamiento.

1. Ayúdela a dibujar un termómetro en papel y a añadir rayas horizontales para dividirlo en tercios. Puede colorear el tercio inferior de azul y rotularlo con las palabras “Conservo la sangre fría”. Que coloree la sección central de amarillo y escriba “Me estoy calentando”. Y debería colorear el tercio superior en rojo y rotularlo “Zona de peligro”.
2. Piense con ella en ideas que puede usar para controlarse cuando la “temperatura” empiece a subir. Por ejemplo, si empieza a sentirse frustrada (tal vez porque su hermano le

pone mala cara), podría cerrar los ojos y respirar hondo. Si está entrando en la zona de peligro (por ejemplo, le apetece pegarle a su hermano), podría marcharse unos minutos y calmarse.

3. Dígale que escriba las ideas en el papel. A continuación coloquen el termómetro donde pueda recordarle que ella está en control de sí misma.





Indique los beneficios del buen comportamiento. Cuando su hijo vea los resultados del buen comportamiento quizá se esfuerce más por no desviarse del camino recto. Refuerce la idea mencionándole una consecuencia positiva relacionada con su comportamiento. “Sam, como hiciste todas tus tareas sin que tuviera que recordártelas tenemos media hora más para jugar en el parque”. *Consejo:* Puede ser tentador “sobornar” a su hijo para que se porte bien, pero esto puede ser causa de que en el futuro dependa de las recompensas. Olvídese de la pegatina o del dulce y elija en cambio una recompensa más natural (por ejemplo, tiempo para un cuento más a la hora de dormir porque se preparó rápidamente).

Sorprenda a su hija portándose bien. Preste atención a las veces que su hija se comporta bien y alábelas por ello. Procure que su felicitación sea específica: “Sé que te disgustó que tu hermano eligiera el cereal, pero lo sobrellevaste estupendamente”. Indicarle qué ha hecho bien la ayuda a reconocer el buen comportamiento a fin de que lo pueda repetir en el futuro.

Use la lógica. Es más fácil para su hijo entender el concepto de causa y efecto si las consecuencias se relacionan con su mal comportamiento. Por ejemplo, si patina sin casco es más lógico quitarle los patines que quitarle el postre. *Consejo:* Cuando sea adecuado, use consecuencias “constructivas” que animen a su hijo a corregir su comportamiento de manera positiva. Si derrumba la torre de bloques de su hermana, por ejemplo, podría ayudarla a reconstruirla.

Use afirmaciones en lugar de preguntas. Cuando quiera que su hija haga algo, dígaselo con una frase afirmativa clara y cortés, en lugar de hacerle una pregunta. *Ejemplo:* “Maddy, termina el juego y prepárate para salir” (en lugar de “Maddy, ¿puedes dejar de jugar ya?”). Evitará abrir la puerta a una discusión.

Consejo: Evite también añadir “¿De acuerdo?” al final de sus instrucciones. Podría parecer que su petición es optativa. En lugar de decir “Vamos a prepararnos para salir, ¿de acuerdo?”, diga simplemente “Vamos a prepararnos para salir”.



Sea consistente. Hasta el niño más educado se portará mal o pondrá a prueba las normas de vez en cuando. Cuando suceda eso, lo mejor es atenerse a sus normas y a las consecuencias. Saber que usted responderá exactamente de la misma forma cada vez que se porte mal, quizá motive a su hijo a tomar mejores decisiones.

Cuando el comportamiento es un problema en la escuela

Si su hijo se porta mal en la escuela, ¿qué debería hacer usted? He aquí algunas estrategias que puede poner en práctica:

- Sea parte del equipo. Reúnanse con la maestra para comentar formas en las que pueden colaborar para mejorar la situación.
- Esté en constante comunicación con la maestra. Averigüe qué método prefiere (notas, correos electrónicos, llamadas telefónicas). Pídale que le hable tanto de los días buenos de su hijo como de los regulares. Así usted podrá felicitarlo por su buen comportamiento además de hablar de los problemas.
- Procure que las expectativas entre casa y escuela sean consistentes. Explique a su hijo que usted exige buen comportamiento en ambos lugares. Por ejemplo, si hablar fuera de turno es el problema en la escuela, recuérdale que no interrumpa en casa.

- Haga voluntariado. Cuando usted participa activamente en la escuela de su hijo le demuestra que usted se toma su educación con seriedad. Si fuera posible, eche una mano en el aula o en el comedor escolar.

Nota: Si usted piensa que el comportamiento de su hijo puede estar relacionado con cambios en su familia o con otras fuentes de estrés, o que podría tener una causa psicológica, consulte con el orientador escolar o con su pediatra.

