

Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

Conocerse para cambiar



María José Ruiz Lozano ■ Felisa Bastida Pozuelo

1
volumen

12,331



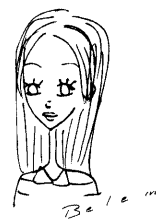
María José Ruiz Lozano
Psiquiatra infantil



Felisa Bastida Pozuelo
Enfermera

Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA



Ilustraciones de Belén Laborda Marín

SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL. CENTRO DE DÍA - MURCIA
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SALUD MENTAL
SERVICIO MURCIANO DE SALUD

SESIÓN 1 Reflexionar, punto de partida
SESIÓN 2 Pautas básicas para la crianza

Presentación

En los últimos años se han introducido importantes cambios en la organización sanitaria especializada de salud mental, potenciando la prevención y atención de los problemas de la infancia y adolescencia, siguiendo las indicaciones de la Ley General de Sanidad así como las recomendaciones de la O.M.S. en esta materia.

Este proceso de transformación de la atención a la salud mental infanto-juvenil, en el que el Servicio Murciano de Salud se ha implicado activamente en los últimos años, viene refrendado en el reciente Plan de Salud mental y Drogodependencias 2004-2007, en el que se hace especial hincapié en actuaciones que inciden en la salud mental infanto-juvenil, no sólo desde el punto de vista asistencial sino también en su vertiente preventiva y de necesaria cooperación con los servicios aducativos y sociales.

Segun la O.M.S., los trastornos mentales y del comportamiento son uno de los principales problemas de salud y unos de los objetivos prioritarios de las políticas sanitarias nacionales e internacionales, estimándose que más del 25% de los individuos padecen uno o más trastornos mentales o del comportamiento a lo largo de su vida, siendo las principales causas de discapacidad en el mundo.

Ante esta situación, todo tipo de actuación a nivel preventivo que se realice, y más en los primeros años de vida, incidirá en una mejor salud mental de nuestra población, siendo fundamental el papel de los padres y educadores en el desarrollo psicológico del niño.

El presente "Método de escuela psicoeducativa para padres y educadores", realizado por profesionales de nuestra red asistencial de salud mental infanto-juve-

nil, tiene como objetivo primordial el que conozcamos a nuestros hijos, los queramos y aceptemos tal y como son, y desde esta situación de partida podamos ayudarlos a mejorar en lo que sea necesario, potenciando siempre sus facetas positivas.

Espero y deseo que su aplicación contribuya a una mejor comprensión de nuestros hijos, para que su desarrollo sea lo más satisfactorio posible.

Carlos Giribet Muñoz
Subdirector General de Salud Mental y Asistencia Psiquiátrica



Prólogo

El niño que es siempre el impulso y el fin de nuestra profesión, nace en el seno de una familia de la que recibe su dotación genética en su inicio y a lo largo de su infancia y adolescencia depende de sus padres a través de sus cuidados, atención, educación y sobre todo de su amor.

Todo ello en una íntima relación interpersonal que tiene gran influencia en el desarrollo normal del niño y aún más en el campo de la psicopatología infantil que es el que nos corresponde.

Por ello no debemos estudiar, conocer y tratar al niño solo, sin la colaboración de los padres.

Pero éstos, normalmente, no han aprendido a serlo, no se les enseña, tan importante misión se deja a merced de la intuición, de reacciones instintivas, de hacer lo que hicieron con ellos, lo que no siempre es acertado.

Y hay que tener en cuenta que en las últimas generaciones se están produciendo unos cambios mucho más radicales que en épocas anteriores por lo que el modelo familiar que los actuales padres vivieron ya no pueden aplicarlo.

Antes, las normas estaban programadas, establecidas, los padres tenían autoridad, los roles de cada uno eran conocidos.

Ahora es todo cambiante, los avances técnicos y científicos progresan a gran velocidad, incluso los hijos van por delante de los padres en estos conocimientos y son más sanos, independientes y con más recursos sociales.

Pero, al mismo tiempo hay una crisis de civilización, de valores éticos, sociales y culturales, con pérdida de autoridad, respeto y obediencia y predominio de la permisividad, confusión e inseguridad, sin olvidar las ventajas e inconvenientes que la incorporación laboral de la mujer ha ocasionado.

Mas la familia sigue siendo el grupo básico social para conocerse, aceptarse, tolerar la frustración, adquirir seguridad y socializarse.

Por todo ello, sabiendo que es difícil para los padres afrontar esta problemática, queremos aprender con ellos y ayudarles en la importante tarea de conocer, educar y cuidar mejor a sus hijos que son nuestros pacientes.

Esta labor se realiza siempre en las consultas de Psiquiatría Infanto-Juvenil y para acrecentarla publicamos en el año 2000, unas **Guías para padres** tratando los diversos temas educativos.

Sin embargo, está demostrado y así lo hemos comprobado, que es más eficaz tratarlo en grupos de padres, donde el estudio es más detallado y profundo, con su activa participación, siendo patente la beneficiosa influencia mutua entre ellos.

En el Centro de Día de Salud Mental Infanto-Juvenil del Servicio Murciano de Salud, están desarrollando esta importante tarea dos valiosas profesionales que ya han adquirido una larga y profunda experiencia que ahora exponen para beneficio de padres y profesionales interesados en estos temas.

La Dra. M^a José Ruiz Lozano es Psiquiatra Adjunto del Centro de Día Infanto-Juvenil y miembro de la Comisión Científica de la AEPIJ (Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil).

Desempeña fructíferamente su labor tanto en la clínica como en publicaciones científicas y en actividad docente y organizativa.

Dña. Felisa Bastida Pozuelo es Enfermera con dilatada trayectoria pediátrica y ha entrado en los últimos años en el campo paidopsiquiátrico, en el Centro de Día Infanto-Juvenil, donde realiza una magnífica labor y muy especialmente en el tema que nos ocupa: los Grupos de Padres.

Estoy muy orgullosa y satisfecha de poder contar con la colaboración de ambas profesionales.

Las ilustraciones que completan y matizan los textos son originales de nuestra querida Belén Laborda Marín, joven artista de innata y espontánea habilidad pictórica.

Todos los profesionales de la Imprenta Integraf Magenta han acogido esta obra con gran interés, sintonizando perfectamente con nuestra idea y con su maestría y cariño la han enaltecido.

A todos ellos quiero expresarles mi felicitación y gratitud por el trabajo bien hecho.

Y un agradecimiento muy especial al Dr. Carlos Giribet Muñoz, Subdirector General de Salud Mental del Servicio Murciano de Salud que siempre nos acoge y apoya en nuestro deseo de lograr el desarrollo que la Psiquiatría Infantil murciana debe alcanzar en beneficio de la infancia afectada y de sus familias a quienes todos dedicamos este Método.

Concepción Gómez-Ferrer Górriz
Jefe de Servicio de Psiquiatría Infanto-Juvenil

Agradecimientos

A la Subdirección General de Salud Mental del Servicio Murciano de Salud por su apoyo y generosa ayuda, y en particular al Dr. Carlos Giribet.

A los padres de nuestros "grupos" por compartir sus experiencias.

A Belén Laborda Marín que ha sabido transformar en dibujos nuestras ideas.

A los profesionales de Integraf Magenta por la calidad del trabajo realizado.

A M^a Isabel L. N. y M^a Ángeles S. M. profesionales de nuestro Centro por su colaboración en la puesta en marcha y en el seguimiento de cada uno de los "Grupos de Padres".

A la Dra. Dña. Concepción Gómez-Ferrer por su ilusión e interés que muestra en cada nuevo proyecto, por su detallada supervisión y por transmitirnos su entrega, optimismo y esperanza en la capacidad de cambio tanto de los niños como de sus padres.

volumen 1

Conocerse para cambiar

Introducción

Ejercicio práctico

Habilidades y conductas

¿Por qué no a las etiquetas?

Modelos de crianza

- Bibliografía aconsejada
- Actividades para padres

SESIÓN 1 Reflexionar, punto de partida

SESIÓN 2 Pautas básicas para la crianza

Introducción

¿DE DÓNDE PARTIMOS?

Es obvio que los padres depositan expectativas sobre la realización personal de sus hijos.

Desde que nacen, o incluso antes, tenemos en mente cómo es el ideal de nuestro hijo, cómo nos gustaría que fuera.

Pero él no es así, tiene sus defectos y sus virtudes.

Todo esto es normal, nos ocurre a todos los padres, pero se convierte en un problema cuando los padres no aceptan que su hijo defraude sus expectativas de "hijo ideal". No admiten a su hijo tal y como es.

LOS OBJETIVOS BÁSICOS QUE NOS VAMOS A PROPONER SON:

Conocerles

Quererles

Aceptarles

Ayudarles

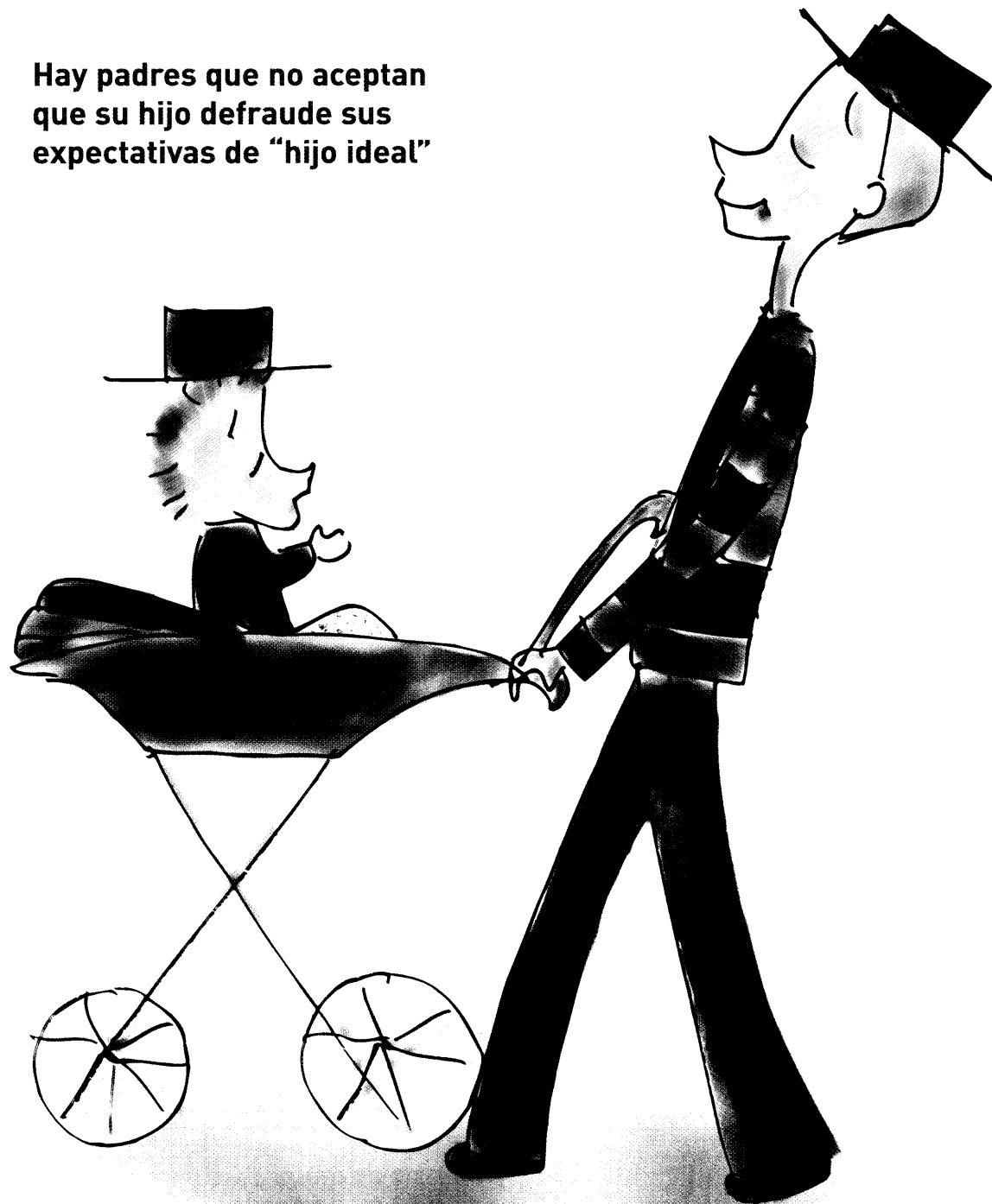
Potenciarles

Es muy importante que conozcamos a nuestros hijos, les queramos y aceptemos tal y como son. Y a partir de aquí podremos ayudarles a mejorar en lo que sea necesario, y a potenciar sus facetas positivas.

Pero, al igual que todos tenemos una imagen de **hijo ideal**, debido a su comportamiento nos vamos creando una **imagen negativa** de él.

Vamos a trabajar para **borrar ese concepto negativo** de nuestro hijo y para construir una **imagen positiva**, tanto para nosotros como para él.

Hay padres que no aceptan
que su hijo defraude sus
expectativas de "hijo ideal"





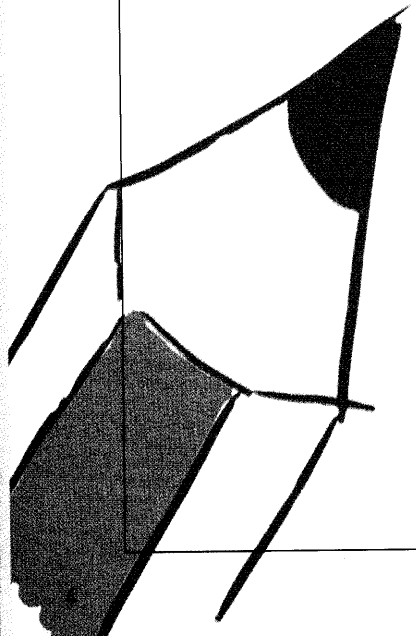
¿Cómo reaccionamos?

En primer lugar vamos a hacer una lista de actos y momentos buenos, algo que haya hecho bien su hijo estos 15 días anteriores.

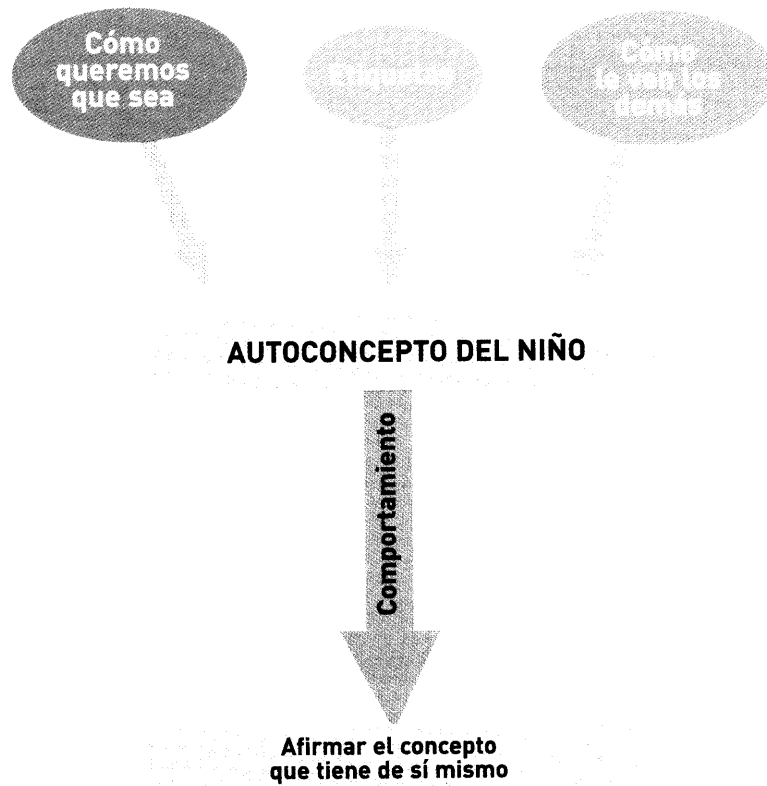
Después vamos a poner al lado cuál ha sido nuestra reacción, si le hemos hecho algún comentario o actuado de alguna manera.

Del mismo modo vamos a hacer una lista igual pero de lo negativo y al lado pondremos nuestra reacción.

Para ello rellenar la siguiente tabla:

CONDUCTA POSITIVA	REACCIÓN
	

CONDUCTA NEGATIVA	REACCIÓN



La conducta del niño depende de su autoconcepto

LAS HABILIDADES Y CONDUCTAS SE APRENDEN

Cuando un niño nace, no sabe hablar, andar, jugar, estudiar, querer. De igual forma las rabietas, agresiones, peleas, miedos, desobediencia y problemas con las comidas entre otros, también se aprenden, **no nacen con ellos**.

Y debemos saber que en este aprendizaje intervenimos activamente nosotros.

Habitualmente damos una explicación inadecuada de la conducta de los niños.

Recurrimos **al destino y a la herencia**: "ha nacido torcido", "le sale de dentro", "ha salido a su padre". El niño acaba pensando también eso de sí mismo y en esas condiciones es poco probable que desee cambiar y que sepa cómo hacerlo.

Acaba recibiendo **etiquetas** como "malo", "salvaje", "neurótico", "está loco".

O incluso escuchan las **interpretaciones y valoraciones** nada profesionales como: "lo veo falto de afecto", "Tiene baja la autoestima".

El grave inconveniente de esto es que los padres tienden a ver la conducta de los niños como una cuestión individual e interna del niño, como algo de "su cabeza".

Se olvida la estrecha relación que existe entre todo lo que ocurre en el ambiente, en la familia y en el colegio, donde el niño se desarrolla.

De igual forma las etiquetas nos hacen ver al niño como inalterable, le marcan para toda la vida. Invitan a la pasividad: "es así, qué le vamos a hacer".

LA CONDUCTA DE LOS NIÑOS DEPENDE DE LAS CONSECUENCIAS QUE TIENEN

Si la conducta de un niño: vestirse solo, estudiar, recoger juguetes o ser puntual, va seguida de un premio, recompensa, atención de sus padres y maestros, elogios y palabras de aprobación, el niño la repetirá con más frecuencia en el futuro y la estará aprendiendo mejor; **son los refuerzos positivos.**

Cuando la conducta del niño no es premiada con un reforzador positivo o no va seguida de consecuencias agradables, **se debilita y se extingue.**

En ocasiones, las consecuencias o refuerzos positivos se los administra el niño a sí mismo diciéndose palabras de elogio, pensando lo estudioso, fuerte o buen amigo que es. Es muy importante fomentar esta **habilidad de reforzarse**, con nuestro ejemplo.



Volverá a gritar cuando desee jugar



Inadvertidamente **reforzamos a veces conductas inadecuadas**. Con frecuencia dedicamos mucha atención y estamos más encima de las conductas molestas e inadecuadas de nuestros hijos.

Un niño que recibe poca estima y atención por sus conductas adecuadas puede llegar a descubrir que **portándose mal**, llorando a todas horas, amenazando, quejándose, siendo la "oveja negra" **es cuando obtiene más atención**. Es probable que el niño repita esas conductas haciéndolas más frecuentes y a la vez extinguiendo las conductas positivas.

Los niños también aprenden determinadas conductas **por imitación** tanto negativas como positivas: cuando les prohibimos que peguen a los demás mientras le damos una bofetada, cuando les decimos que no teman mientras nosotros temblamos de miedo o cuando nos ven estar alegres mientras les ayudamos a recoger los juguetes para que esté todo ordenado, disculpamos ofensas o nos entusiasmamos con un trabajo aunque suponga un esfuerzo extra.

Este aprendizaje es más eficaz cuanto más cordiales y afectuosas son las relaciones entre el niño y el modelo.

El consentimiento de los padres o del profesor también es un reforzador. El niño llora cuando la madre le manda un recado, entonces la madre cede para que se calle y lo consigue. Esta actitud de la madre hace que la conducta del niño se repita. Si la rabieta del niño hace que

sus padres le presten atención y le enciendan el televisor entonces el niño aprende a tener una rabieta cada vez que quiere ver TV y los padres se niegan.

- ❖ Para que los niños aprendan conductas adecuadas y desarrollen su personalidad necesitan el **refuerzo social**, como el abrazo, la sonrisa, las caricias, la aprobación, la atención y el cariño de sus padres.

PARA CAMBIAR ADECUADAMENTE LA CONDUCTA DE UN NIÑO LO PRIMERO ES DESCRIBIRLA CON CLARIDAD Y EXACTITUD, decir justamente lo que pasó:

- Describir lo que hace, piensa o siente, cuántas veces, cuánto tiempo y la intensidad.
- Dónde ocurre la conducta.
- Cuándo.
- Qué ocurre después, cómo respondemos, qué decimos y qué hacemos.
- Qué consigue el niño con esa conducta.

Esto nos servirá para comprender el comportamiento de los niños y para conocer qué cambios debemos introducir en la situación y en nuestros propios comportamientos para ayudarles a cambiar.

Algo de suma importancia es:

- Cuando empiezan los problemas en la relación padre-hijo, es justamente el **desacuerdo entre los padres sobre el ejercicio de la autoridad** uno de los factores que retroalimentan y refuerzan el mantenimiento del problema.
- Es necesario **compartir un modelo de autoridad común** frente al niño.
- **Trabajar en equipo**
- Y **no desautorizarse** entre ambos ante él.

¿ENTONCES QUÉ HACER?

- ❖ **Corregir la conducta, no al niño.**
"Este trabajo está muy desordenado, tu puedes hacerlo bien".
- ❖ Que el niño conozca las **consecuencias de ese comportamiento** y ayudarlo a cambiarlo.
- ❖ Ver con el niño las **posibles soluciones** para que no vuelva a ocurrir.
- ❖ Los padres deben **estar de acuerdo** en las normas y los límites.

Estudiaremos detalladamente los modelos educativos que a lo largo del tiempo van evolucionando según los valores sociales de cada época. Exponemos ahora las características fundamentales de cada uno.

AUTORITARIO

"Ordeno y mando" Normas impuestas.

- La educación es el cumplimiento de las normas.
- Las normas están fuera de toda crítica.
- El punto de vista del niño no sirve, le falta capacidad y experiencia.

EFECTO:

Niños pasivos.
Niños inseguros.

PERMISIVO

"Haz lo que quieras" Sin normas.

EFECTO:

Niños inmaduros.
Inseguros.
Sin control de impulsos.
Demandantes.

DEMOCRÁTICO:

- Las normas son necesarias.
- Hay jerarquía en cuanto a calidad y cumplimiento.
- No son impuestas, se fomenta el razonamiento y diálogo sobre las mismas.

EFECTO:

Niños activos,
maduros y seguros.



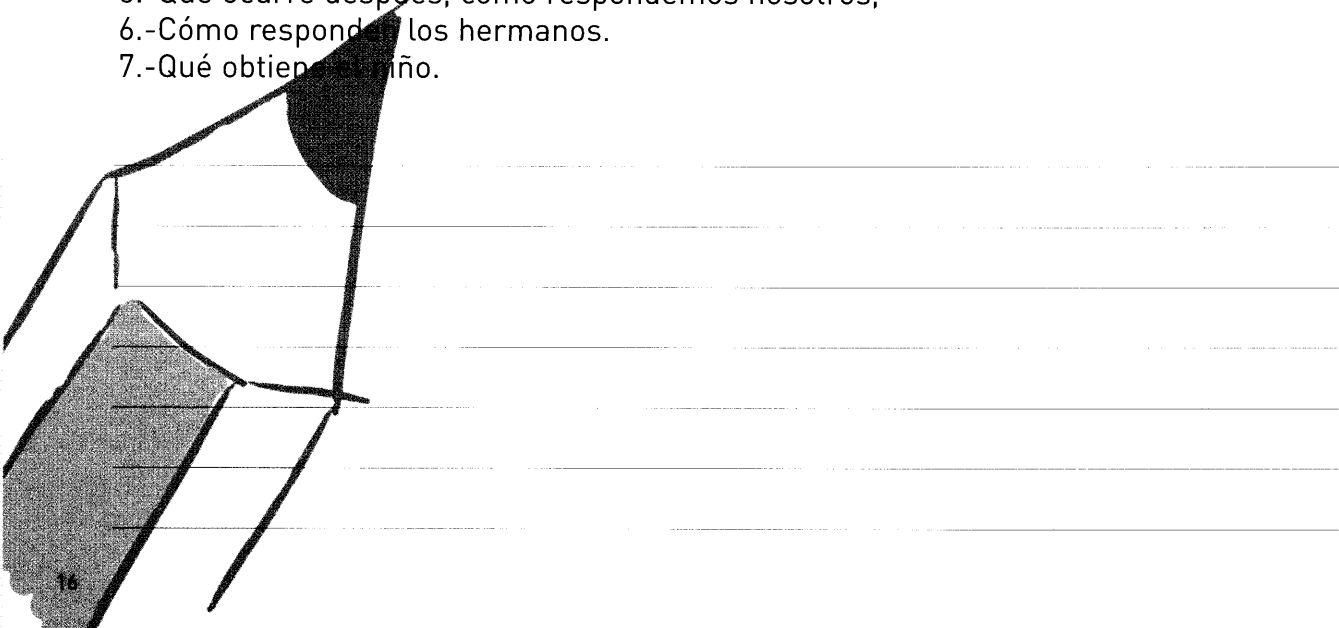
Vamos a aprender a observar las conductas de los niños. Para ello hay que anotar lo más detalladamente posible los siguientes puntos:

Conductas positivas:

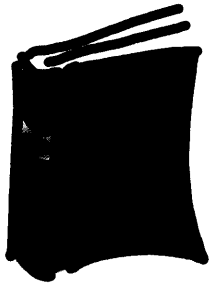
Describirlas y detallar el refuerzo, lo que decimos y hacemos.

Conductas negativas:

- 1.-Describir lo que el niño hace, piensa o siente.
- 2.-Cuánto tiempo dura y la intensidad.
- 3.-Dónde ocurren las conductas.
- 4.-Cuándo.
- 5.-Qué ocurre después, cómo respondemos nosotros,
- 6.-Cómo responden los hermanos.
- 7.-Qué obtiene el niño.



Handwriting practice area with 15 horizontal dashed lines.



Bibliografía aconsejada

Recetas para educar

Carolyn Meeks. Ed. Medici.

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos hablen

Adele Faber/Elaine Mazlish. Ed. Medici.

Educar con inteligencia emocional

M.J. Elías/S.E. Tobías. Ed. Debolsillo.

Psiquiatría para padres y educadores

M. Jesús Mardomingo. Ed. Narcea.

Simplifica tu vida con los niños

Eleine. St. James. Ed. Oniro

Guías para padres

M. J. Ruíz, C. Gómez-Ferrer, A. Fernández

www.murciasalud.es

Guías de salud



Los reforzadores positivos: el elogio

Las alternativas al castigo.

¿Cómo motivar para cambiar una conducta?

Límites y normas.

Los sentimientos.

Alternativas al "no".

Actividades prácticas para padres.

El **elogio** debe ser concreto y demostrar con él que estamos realmente interesados en el desarrollo afectivo de nuestro hijo.

Es importante elogiar **las pequeñas cosas** del día a día, como vestirse sólo, atender una llamada, traer anotada la tarea escolar.

La alabanza debe ser **coherente** con lo que se ha hecho, no es lo mismo sacar la basura que aprobar un curso.

Procurar que las alabanzas sean **apropiadas a su edad**.

Hay que **evitar** el tipo de elogio que pueda recordar antiguas flaquezas o fracasos, por ejemplo "qué bien has hecho hoy los deberes, no como ayer que fue un desastre".

Tampoco hacer el elogio estableciendo comparaciones entre el niño y sus hermanos o amigos. Esto genera inseguridad y alta dependencia de las opiniones ajenas.

No evaluar, se debe **describir lo que se ve y se siente**;

"Veo el suelo limpio, la cama alisada.
!Da gusto entrar en esta habitación!".



ELOGIO DESCRIPTIVO

Describir la conducta + cómo se siente
"Ya has acabado la tarea + estoy orgullosa"

¿QUÉ PODEMOS HACER ANTE CONDUCTAS INADECUADAS?

LO QUE NO DEBEMOS HACER:

- No debemos intentar persuadir mediante sermones.
- No debemos recurrir a gritos, amenazas o arranques de cólera.
- Recordemos que somos el modelo.
- No hacerles sentirse culpables con acusaciones o reproches.
- No utilizar castigos físicos.
- No debemos poner etiquetas.

Tener en cuenta en general que la educación de los hijos debe ser "positiva"; debe haber más cosas permitidas que prohibidas.

LO QUE DEBEMOS HACER:

Actuar siempre con suavidad y firmeza

Retirar nuestra atención, ignorarlo.

Distraerle ofreciéndole otra actividad interesante y atractiva.

Tiempo fuera o aislamiento. El tiempo debe estar predeterminado y lo haremos en un lugar donde no hayan distracciones.

Señalarle la manera de ser útil, **una alternativa** en su modo de actuar.

Expresar nuestros sentimientos con rotundidad sin atacar su carácter: "me ha puesto furioso que rompieras el libro".

Manifiestar **nuestras expectativas** de su actuación; "mientras yo te ayudo a organizarte en la tarea, espero que estés atento y colabores."

Dar opciones al niño, que escoja entre cambiar su conducta o realizar otra.

"No puedes salir corriendo, hay mucha gente en la plaza,
o te quedas donde pueda verte o nos iremos a casa."

Tomar medidas para que no vuelva a ocurrir. Como no volver a entrar con un niño pequeño en una cristalería.

Suprimir ciertos acontecimientos agradables.

Hacer un trato; es un pacto lógico: el niño obtiene lo que quiere después de hacerse cargo de sus responsabilidades.

Permitir al niño que experimente **las consecuencias de su falta**, imponerle consecuencias lógicas. Así asumirá responsabilidades.

RESOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS:

Hablar de los sentimientos del niño; "Me figuro que estarás pensando que ..."

Hablar de los propios sentimientos; "Escucha ahora mi punto de vista ...".

Invitar al niño a trabajar juntos para encontrar una solución mutuamente aceptable.

Decidir qué ideas le gustan más, qué ideas son inviables y cuales se quieren poner en vigor.

Pasar a la acción.

Lo esencial es que el niño se vea como parte de la solución y no del problema.

Y NUNCA OLVIDAR QUIÉN ES EL ADULTO.

Mamá me ha contado que has tenido un problema con tu hermano. Os habeis peleado por la televisión.



1 | Darse cuenta de que existe un problema

Mamá y yo nos sentimos muy tristes cuando os vemos peleando

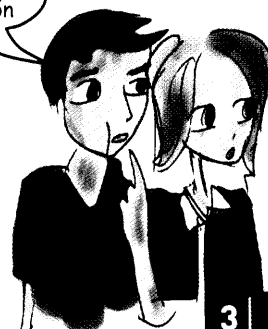
¡Mi hermano siempre me está fastidiando!



2 | Hablar de sentimientos

Bueno, creo que habrá alguna solución

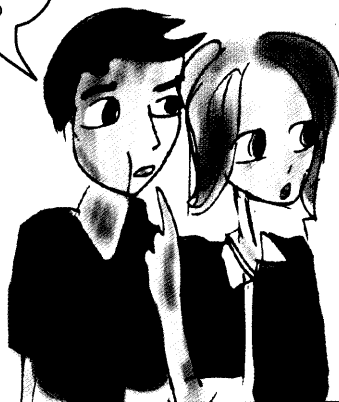
Yo lo que quiero es ver la T.V. un rato tranquila



3 | Fijar un objetivo

Puedes hablar con él y hacer un horario

Sí, así él también podría ver los dibujos de las 6:00



4 | Buscar las posibles soluciones

Voy a hablar con él y juntos encontraremos la mejor solución



5 | Encontrar la más adecuada

Habitualmente los padres pretenden conseguir que los niños realicen cambios en sus actitudes y hábitos pero utilizando recursos infantiles o la conocida imposición "porque sí" o con razonamientos absurdos o mentiras flagrantes que a unos niños asustan y a otros les deja totalmente indiferentes, llegando a la exasperación de los padres .

Ejemplo: "Ven, que si no el guardia te va a llevar".
Como es falso, el niño se irá dando cuenta y no lo hará.

Ejemplo: "Si no estudias no vas a ser nada el día de mañana".
"Dijiste que ibas a estudiar y mira las tonterías que haces".

Con estas frases se ve claramente que ésta no es la forma de motivar.

Los padres debemos razonarles con verdades; hablarles claramente y de forma adecuada a su edad.

Defender valores como la honradez, la fidelidad, la amistad, con la palabra y con nuestro comportamiento. Acordémonos que somos el modelo.

Esas "razones" tendremos que comunicárselas en un ambiente tranquilo y sereno, teniendo en cuenta lo que nos dicen y lo que piensan.



Los niños necesitan una estructura, unas bases sólidas desde las que explorar el mundo y un sitio donde se sientan seguros cuando lo de fuera les dé miedo.

El sentimiento de seguridad viene dado por esta coherencia;

Si los niños no temen el estado de ánimo de su madre confiarán en ella, si saben que no les gritará le contarán sus equivocaciones y fracasos.

La primera condición para crecer feliz es poder sentirse seguro y con confianza en uno mismo.

Nuestra función como padres es que los niños vayan adquiriendo:

La capacidad de protegerse de peligros físicos reales.

Una seguridad básica en ellos mismos que les ayude a seguir adelante.

Cuando el niño es **bebé**, no sólo necesita alimentar su cuerpo, sino que además necesita amor y palabras para desarrollarse. En este vínculo de amor el bebé se siente protegido.

Pero a medida que va creciendo podrá estar cortos periodos de tiempo sin su madre, sabiendo que regresará y que él puede calmarse en otros brazos.

Es la madre la que debe ir marcando las pautas. Si ella no espaciara la atención a su hijo, si corriera cada vez que el pequeño mostrara la menor queja, impediría este proceso de maduración.

Hacia los **dos años** hay que ayudarlo a que pueda ir investigando y aprendiendo de forma segura, hay que darle puntos de referencia; **límites**.

Si lo dejamos que deambule por donde quiera puede exponerse a peligros que al sufrirlos bloquearán el proceso de investigación y ya no querrá volver a intentarlo. Por otra parte, si las prohibiciones son excesivas se originarían igualmente inhibiciones en el aprendizaje.

Las normas serán coherentes, razonadas y ambos padres estarán de acuerdo. Le servirán para descubrir que no está solo en el universo y que tampoco él es el centro.

Con ellas descubrirá el dar y el recibir, el sentirse parte de un grupo porque sabe respetar las normas del mismo.

A través de sus actitudes, los padres van poniendo límites a su hijo: establecen horarios, costumbres, pautas de conducta, introducen una dimensión ética y separan lo que está bien de lo que no.

Los padres tienen que ser coherentes sea cual sea su estado de ánimo.

Las decisiones que tomen no serán arbitrarias, sino fundamentadas.

Que sus hijos vean que no pueden manipularlos.

Ambos padres deberán coincidir en sus criterios educativos y normas.

LOS LÍMITES Y NORMAS SON NECESARIOS PORQUE:

Nos marcan hasta dónde podemos llegar.

Nos muestran conductas socialmente admitidas.

Proporcionan seguridad, orden y equilibrio interno.

Facilitan el aprendizaje del autocontrol y de la tolerancia a la frustración.

Favorecen el proceso de socialización del niño.

El niño necesita saber lo que se espera de él, saber qué puede hacer y qué no.

Ayudan al niño a asumir el control de su comportamiento.

Y la responsabilidad de sus acciones.

Favorecen la convivencia y las relaciones con los demás

LAS NORMAS Y LOS LÍMITES DEBEN SER:

Sólo las necesarias.

Claramente explicadas.

Razonables y coherentes.

Fáciles de cumplir.

Algunas pueden ser "negociables". Esto debe saberlo el niño.

Por ejemplo: la hora de llegada, el uso del ordenador, esto depende de los padres.

Pero otras normas tendrán que ser impuestas como por ejemplo: no pegar o no chillar.

Es necesario repetir periódicamente las normas y los límites, y también las consecuencias de su incumplimiento.

Estas consecuencias habrá que aplicarlas siempre.

¿POR QUÉ LOS NIÑOS QUEBRANTAN LAS NORMAS?:

En muchos casos porque no las conocen con claridad.

No tienen claro en qué sitio, qué días o en qué momentos.

Porque los niños no entiendan la necesidad de esa norma.

Por pereza o por agresividad interior hacia lo que le ha sido impuesto.

Es interesante que los padres se pongan de acuerdo siempre con anterioridad y sepan con claridad cuáles son las normas sobre las que van a insistir, qué conductas van a prohibir y cuáles son negociables.

**LOS PADRES SON RESPONSABLES DE CREAR LAS CONDICIONES
AMBIENTALES ADECUADAS, DE SER UN BUEN MODELO**

ALGUNAS TÉCNICAS PARA ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

Prohibir las cosas con claridad, evitando metáforas o dejando algo sobreentendido.

Ejemplo: "¿crees que los pasillos son pistas de atletismo?";
aquí no dejamos clara la conducta que esperamos de él, mejor sería:
"no se puede correr por los pasillos".

Siempre que se pueda ofrecer otra alternativa.

Ejemplo: "no juegues en el pasillo, tienes la habitación".

Definir bien la prohibición. Si decimos: "no llegues tarde", no le estamos diciendo a qué hora esperamos que llegue.

Al formular las normas hágalo de manera seria y oportuna; ni de broma, ni con lástima, sin pesimismo ni tampoco en tono irónico.

La mejor forma es hacerlo positivamente, evitando el "no".

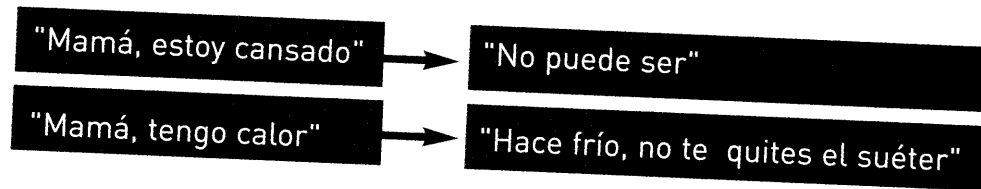
Ordenar acciones externas no actitudes internas. No podemos mandar que el niño sea de una manera u otra. Lo que mandamos son comportamientos.

Hacerlo con respeto, evitando insultos, ironías, desprecios o burlas.

En cuanto a las normas que sean "negociables", es importante aprender a dialogar con los hijos.

"Hay una relación directa entre lo que un niño piensa y siente y cómo se comporta"

Les decimos una y otra vez que **no se fíen** de sus propias percepciones, que se apoyen en las nuestras;



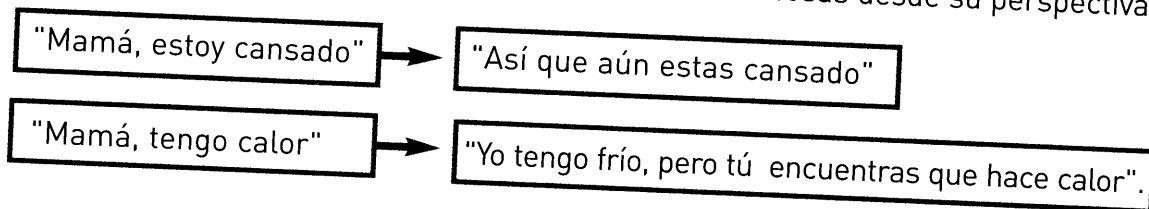
La negación rotunda que hacemos de sus sentimientos hace que;
El niño se confunda.

Se enfurezca.

Se les enseña a no saber qué siente.

Y a no fiarse de sus propios sentimientos.

Nos ayudaría meternos en la piel de nuestros hijos, ver las cosas desde su perspectiva:



Somos individuos independientes, capaces de tener una serie distinta de sentimientos.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AYUDAR A NUESTRO HIJO A SENTIRSE BIEN?

- Escucharle con gran atención.
- Reconocer sus sentimientos con la palabra.
- Dar nombre a esos sentimientos.
- Conceder al niño sus deseos en la fantasía.

No debemos confundir oír con escuchar. Escuchar supone además conectar con los sentimientos de nuestro hijo.

A veces es necesario dejar momentáneamente lo que estamos haciendo para prestarles atención.

Dedicarles tiempo desde pequeños es la mejor inversión para generar confianza en el futuro.

Pero mucho más importante que la palabra es la actitud que adoptemos. La comunicación no verbal, los gestos, el tono de nuestra voz y la mirada deben de transmitirle a nuestro hijo que aceptamos sus sentimientos.

Pero son los **sentimientos negativos** los que exigen toda nuestra habilidad. Debemos superar la tentación de desatender, negar y moralizar, acerca de sus sentimientos.

Ellos no necesitan que estemos de acuerdo con sus sentimientos, sino que los reconozcamos.

**Cuando aceptamos los sentimientos de nuestros niños
ellos son capaces de pensar de manera constructiva.**

Es nuestra responsabilidad como padres el transmitir a nuestros hijos con frecuencia mensajes de afecto, aceptación y reconocimiento. Estos son una necesidad básica para un desarrollo personal adecuado.

Debemos también demostrar el afecto a través del **contacto físico**. Los niños entienden muy bien este lenguaje.

El mostrar nuestros sentimientos y emociones propicia que nuestros hijos también lo hagan.

Para valorarles y potenciarles debemos resaltar sus cualidades positivas elogiándoles, y para ayudarles tendremos que ser objetivos con las negativas, explicándoles nuestros argumentos y razonando con ellos.

Evitar el sabotaje

- No hacer promesas que no se puedan cumplir.
- Confiar planes a los hijos sólo cuando se tenga seguridad de poder hacerlo realidad.
- No preguntar cuando no hay alternativa.
- No provocar una discusión.
- No guardar rencor. Tratar cada cuestión que se presente y luego dejarla atrás para siempre.
- No ceder ante las presiones.
- Manteniendo la decisión, esas conductas disminuirán.
- No permitir que el niño se acueste o salga de casa enfadado. Hacerle saber que pese a esas diferencias temporales se le quiere y se le apoya.

- Debemos evitar decir "no" de forma instintiva y precipitada ante cualquier pregunta de los hijos.
- Dar información y suprimir el "no".
- Aceptar sus sentimientos.
- Describir el problema.
"Me encantaría llevarte, lo malo es que el electricista vendrá en media hora".
- Siempre que sea posible, sustituir el "no" por un "sí".
"Claro que sí, en cuanto termines de comer".
- Darse tiempo para pensar.



Una virtud o cualidad que me gusta de mi hijo es

Algo que hizo recientemente y me sentí agradecido, pero no se lo mencioné es

¿Qué podría decir para demostrarle lo satisfecho que estoy, usando el elogio descriptivo?

Esta próxima semana utilice una alternativa al castigo. Luego explique cuál ha usado y cuál ha sido la reacción de su hijo.

A series of horizontal dashed lines for writing, arranged in a column on the page. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

Escuela de Padres. Método de intervención psicoterapéutica.

Edita: Servicio Murciano de Salud

Autoras: María José Ruiz Lozano - Felisa Bastida Pozuelo

Ilustraciones: Belén Laborda Marín

Diseño, coloreado e impresión: Integraf Magenta S.L. (Empresa de Inserción Sociolaboral)

Depósito legal: MU-872-2005

ISBN: 84-95393-51-4

1

volumen

Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

Conocerse para cambiar

