

Capítulo 5

Métodos principales para eliminar la mala conducta

PROBLEMAS QUE LOS PADRES TIENEN QUE AFRONTAR



¿Qué haría usted en esta situación?

Preguntas de los padres sobre corrección y consecuencias

- *¿Es conveniente que use una corrección moderada para cambiar la conducta de mi hijo?*
- *¿Qué tipo de consecuencias y correcciones moderadas son efectivas en la disminución de la mala conducta?*
- *¿El uso de una corrección puede perjudicar emocionalmente a mi hijo?*

Existen cinco tipos de consecuencias moderadas (también llamadas correcciones moderadas) que usted puede usar para ayudar a su hijo. Uno de estos métodos es el tiempo-fuera que es muy conciso y efectivo en la detención de malas conductas persistentes, impulsivas, coléricas y difíciles de controlar.

En otros capítulos de este libro se describe detalladamente, paso por paso, cómo y cuándo se debe usar este método. Sin embargo, el tiempo fuera de refuerzo tiene sus limitaciones. Cuando usted quiera aplicar el tiempo-fuera deberá hacerlo inmediatamente después de que la mala conducta haya ocurrido.

Los otros cuatro métodos de corrección moderada son efectivos aunque usted no los aplique inmediatamente después de que la conducta haya ocurrido. Estos métodos son: (1) regaño y desaprobación, (2) consecuencias naturales, (3) consecuencias lógicas, y (4) sanción por la conducta. Este capítulo describe estos métodos y la manera correcta de aplicarlos.

Para ser un padre seguro de sí y competente, conozca y use varios métodos de manejo conductual para controlar los problemas de conducta de su hijo. Estos métodos efectivos son fáciles de aprender. Le será más fácil bregar con una mala conducta en particular si usted conoce varios métodos para corregirla.

La corrección moderada puede detener o debilitar la mala conducta de su niño. Sin embargo, por sí sola no aumentará la buena conducta. Como ya se ha recalcado en los capítulos anteriores, usted debe también recompensar frecuentemente la buena conducta.

Cómo usar efectivamente una corrección moderada

- | | |
|-----|---|
| ___ | Siga estas pautas: |
| ___ | 1. Sea moderado en el uso de la corrección. |
| ___ | 2. Use únicamente consecuencias y correcciones moderadas. |
| ___ | 3. Corrija rápidamente después de que la mala conducta haya ocurrido. |
| ___ | 4. Corrija cuando sienta que mantiene su propio control. |
| ___ | 5. Explique brevemente la razón de la corrección. |
| ___ | 6. Evite el castigo físico. |

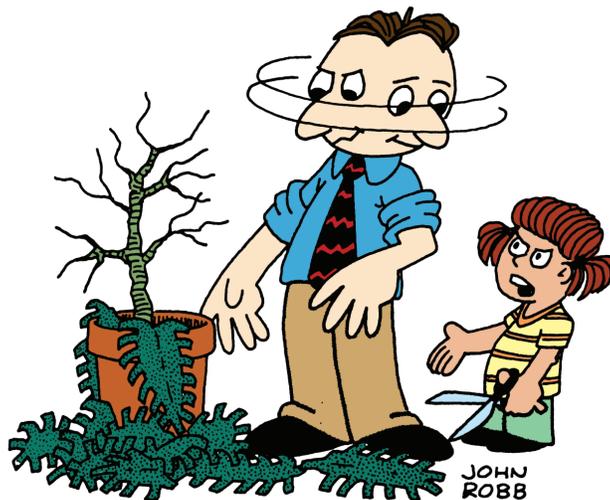
Una corrección es, por ejemplo, una consecuencia desagradable, una desaprobación, o una sanción que sigue a la conducta. Cuando use una corrección moderada asegúrese de seguir correctamente las pautas indicadas.

El uso correcto de una corrección moderada no perjudicará emocionalmente a su hijo. Sin embargo, una corrección severa, el sarcasmo o las amenazas crueles pueden herir la autoestima y el bienestar emocional. Aquellos niños que son castigados severamente pueden volverse extremadamente introvertidos o actuar de manera agresiva y belicosa en el trato con los demás. Aquellos padres que amenazan a sus hijos con encolerizarse si éstos no les prestan atención están también enseñándoles a encolerizarse para salirse con la suya.

Sea un modelo no agresivo y racional

Hay padres desesperados que no saben ya qué hacer y con frecuencia tratan de castigar o controlar a sus hijos con amenazas crueles e irracionales como por ejemplo, “¡Estás confinado en casa durante todo el verano!” o “¡Voy a arrancarte uno por uno los

PROBLEMAS QUE LOS PADRES TIENEN QUE AFRONTAR



*“No es mi culpa, mi hermana me dijo que lo hiciera....
Esta vez olvidémonos de la corrección...”*

pelos de tu cabeza a menos que ...! Hay padres que acostumbran a dar palizas severas y frecuentes como método de disciplina y no se dan cuenta de que muchos otros métodos de corrección moderada pueden ser más efectivos en la modificación de la conducta.

Recuerde que su niño imitará su conducta. Si usted grita, amenaza irracionalmente, o da bofetadas, usted está “dando el ejemplo” de esta conducta para que su hijo la imite. Puede que él grite, se enfade o trate de “controlar” a otros físicamente. Cuando usted usa el tiempo fuera de refuerzo como método disciplinario, se convierte en un modelo no agresivo y racional para su hijo.

A menudo su tarea como padre es estresante y exasperante. Puede ser que algunas veces su hijo trate intencionalmente de encolerizarlo. A algunos niños les gusta atraer la atención de sus padres y controlarlos haciéndolos enfadar o exasperar. Sin embargo usted puede resistir sus sentimientos de cólera. ¡Verá que sí puede! Puede evitar gritar y vociferar, amenazar irracionalmente, usar sarcasmo, dar palizas o usar otras formas de corrección tanto severas como ineficaces.

ALGUNOS ERRORES QUE LOS PADRES COMETEN CUANDO DISCIPLINAN



“¡Esto te enseñara a comportarte!”



“¡Esto te hará aprender!”

Los niños imitan las conductas de sus padres. Al usar palmadas y amenazas usted le está enseñando a su hijo a usar métodos agresivos para “controlar” a otros.

Cómo usar el regaño y la desaprobación correctamente

Cuando regañe por una mala conducta, acérquese a su hijo, mírelo a los ojos, manténgase firme, exprese sus sentimientos e indique la conducta inaceptable. Es importante mantener el autocontrol y evitar comentarios sarcásticos o despectivos. Sea breve y manténgase calmado.

Recuerde que debe desaprobado la conducta de su hijo y no a su hijo. No critique su personalidad o su carácter. Comuníquese que todavía lo respeta y ama como persona. En lugar de decirle “Eres malo porque golpeaste a tu hermano”, dígame “Golpear a tu hermano es algo malo”. No diga “Eres un atrevido”. Diga “Eso que hiciste fue muy atrevido”. Cuando regañe, asegúrese de que desaprobe la conducta de su niño y no a su niño. El mejor momento para usar la desaprobación es cuando la conducta empieza a manifestarse.

PROBLEMAS QUE LOS PADRES TIENEN QUE AFRONTAR



¡Devolver el regaño!

A algunos niños el regaño no les ayuda a mejorar la conducta, ya que simplemente discuten o devuelven el regaño.

Para algunos niños la desaprobación es suficiente cuando se usa como método de corrección moderada. Sin embargo, si su niño se enfada o le discute cuando usted lo regaña, este método no es el adecuado. Cuando el regaño y la desaprobación no son efectivos, considere el uso del tiempo fuera de refuerzo u otra forma de corrección moderada.

Señales indicativas de que el regaño y la desaprobación no tienen efecto en su hijo

- Su hijo le devuelve el regaño, se burla, le discute o responde con insolencia.
- Su hijo se sonríe, lo ignora o parece distraído.
- A su hijo le dan rabietas cuando lo regañan.
- Su hijo parece disfrutar de la atención adicional aunque ésta sea una atención negativa.

PROBLEMAS QUE LOS PADRES TIENEN QUE AFRONTAR



"Vamos a ver... ¿uso el tiempo-fuera o dejo que el gatito le muestre las CONSECUENCIAS NATURALES?"

Consecuencias naturales de la mala conducta

Una consecuencia natural de no usar los guantes en un día frío es tener las manos frías. Perder el recreo o quedarse después de hora en la escuela es una consecuencia natural de no haber completado la tarea asignada.

Una consecuencia natural es un evento que ocurre normalmente o naturalmente como resultado del mal comportamiento del niño. La naturaleza o “el ordenamiento natural del mundo” provee la corrección en lugar de los padres. Permita que su hijo experimente la consecuencia natural de su propia conducta a menos que haya algún peligro.

**Permita que ocurran las
consecuencias naturales
de la mala conducta**



<u>Mala Conducta</u>	<u>Consecuencias Naturales</u>
1. Maltratar al gato	1. Que lo arañen
2. Romper un juguete a propósito	2. Tener un juguete roto que no será reemplazado
3. Hostigar a los niños del vecindario	3. Que los niños del vecindario lo eviten
4. No hacer la tarea escolar	4. Quedarse después de clase al día siguiente si el maestro lo pide
5. Remolonear por la mañana antes de ir a la escuela	5. Llegar tarde a la escuela y tener que explicar al maestro por qué llegó tarde
6. Empujar y atropellar a otros niños de la misma edad	6. Que lo empujen y atropellen
7. Derramar por descuido una bebida	7. Que no le llenen el vaso otra vez

Si José, que tiene seis años, hostiga a su amigo, puede ser que éste se enfade y se vaya a su casa. José se quedará sin compañero de juegos. Quedarse solo es una de las consecuencias naturales descritas en el cuadro bajo el título “Permita que ocurran las consecuencias naturales de la mala conducta”.

Aquellos padres que usan las consecuencias naturales creen firmemente que sus hijos aprenden a mejorar su conducta cuando se les permite experimentar las consecuencias que ocurren naturalmente tras sus acciones y decisiones. Como la corrección la provee la naturaleza y no los padres, los niños tienden a enfadarse menos con sus padres por disciplinarlos.

**Cómo aplicar las
consecuencias lógicas de
la mala conducta—
Ejemplos para los padres**



"¡No puedes usar los colores por una semana!"

<u>Mala Conducta</u>	<u>Consecuencias Lógicas</u>
1. Andar en triciclo por la calle.	1. Quitarle el triciclo por una semana.
2. El chicle se pega a los muebles, la ropa o el cabello.	2. No más chicle por cinco días.
3. Maltratar o negarse a cuidar a su mascota.	3. Llevar la mascota a otra casa, después de varias advertencias y discusiones.
4. Rehusar cepillarse los dientes.	4. No habrá golosinas ni bebidas gaseosas hasta que comience a cepillarse regularmente.
5. No comer las verduras durante la cena.	5. No habrá postre.

Consecuencias lógicas de la mala conducta

Algunas veces usted no puede permitir que las consecuencias naturales ocurran porque serían peligrosas para su hijo. Por ejemplo, el padre no puede permitir que Juan, que tiene tres años, experimente las consecuencias naturales de andar en triciclo por la calle. Sin embargo, su padre puede aplicar las consecuencias lógicas. Si Juan usa su triciclo en un lugar peligroso, perderá el privilegio de andar en triciclo por cierto tiempo. Su padre puede rápidamente quitarle el triciclo y prohibirle que lo use por una semana.

Cuando usted aplica las consecuencias lógicas a una conducta-problema está también corrigiendo la mala conducta. Asegúrese de que la consecuencia lógica guarde relación con la naturaleza de la mala conducta. Este tipo de corrección debe ser una consecuencia lógica o razonable respecto de la mala conducta. Cuando su hijo vea la relación razonable entre la consecuencia y la mala conducta estará más motivado a cambiar de conducta. Además, resentirá menos la corrección.

Cuando aplique una consecuencia lógica es importante que evite consecuencias demasiado severas o duraderas. Por ejemplo, la consecuencia “no andar en triciclo por dos meses” es demasiado dura para un niño de tres años cuya mala conducta ha sido andar en triciclo por la calle. Puede ocurrir que cuando usted se sienta irritado o enfadado por la mala conducta de su hijo le de una consecuencia extrema. Si usted ha cometido este tipo de error, que es bastante común, la solución está a su alcance. Simplemente dígame a su niño que la consecuencia que le dio era demasiado severa y que ha decidido reducirla.

El cuadro titulado “Cómo aplicar las consecuencias lógicas a la mala conducta” da ejemplos prácticos para los padres.

Cómo usar la sanción por la conducta

Si no se le ocurre ninguna consecuencia lógica de una determinada mala conducta y la consecuencia natural tampoco se ha dado, considere entonces el uso de la sanción por la conducta. La sanción por la conducta es otro método de corrección que es efectivo y a la vez moderado. Su hijo recibe una sanción (como por ejemplo no mirar televisión por un día) por una mala conducta específica (por ejemplo, haberle mentado).

La sanción por la conducta puede ser la pérdida de ciertos privilegios, una multa o una tarea adicional que a su hijo le desagrada. La sanción no tiene relación “lógica” con la mala conducta. Por ejemplo, cada vez que Florencia, su hija de nueve años, maltrata a su perrito, pierde el privilegio de usar su estéreo durante el resto del día. La pérdida temporal del estéreo (la sanción) no tiene relación lógica con el maltrato del perrito (la conducta). Para seleccionar una sanción que sea efectiva, los padres de Florencia deberán conocer los gustos de su hija y qué le resulta significativo. “No andar en bicicleta por dos días” no será una sanción efectiva si Florencia raramente usa su bicicleta. Cuando aplique la sanción por la conducta trate de establecer cuál será la sanción antes de que la conducta inaceptable ocurra.

**Cómo usar la sanción
por la conducta— Ejemplos
para los padres**



“A los otros no les gusta cuando yo chismeo....”

<u>Conducta</u>	<u>Sanción</u>
1. Alcahuetear sobre otros niños.	1. Escribir inmediatamente tres veces: “A otros niños no les gusta que yo lleve alcahueterías”.
2. Mentir a los padres.	2. Quedarse sin mirar televisión durante un día entero.
3. Pelear con los niños del vecindario.	3. No andará en bicicleta por dos días.
4. Hostigar persistentemente al hermanito.	4. No poder usar el estéreo y los CDs durante un día entero.
5. No haber limpiado su cuarto a una cierta hora de la tarde.	5. No poder jugar afuera esa tarde.

El cuadro titulado “Cómo usar la sanción por la conducta” da ejemplos para los padres instruyéndolos en el uso de este método de corrección moderada.

En situaciones en las que no le resultará práctico usar las consecuencias naturales o las lógicas, use la sanción por la conducta. Evite que la sanción sea demasiado severa o larga.

El cuadro titulado “Métodos de corrección moderada” le presenta una breve comparación de los cinco métodos de corrección que se acaban de explicar en este capítulo. Estos cinco métodos son las formas más efectivas de corrección que usted pueda usar. Para tener éxito en el manejo de todo tipo de malas conductas usted deberá saber cómo aplicar cualquiera de los cinco.

El tiempo fuera de refuerzo es muy efectivo pero debe ser usado sólo en niños entre los dos y doce años de edad. Además, recuerde que usted debe usar el tiempo fuera de refuerzo inmediatamente después de que la mala conducta haya ocurrido. Muchos padres reconocen que las conductas más difíciles de manejar ocurren con frecuencia frente a sus mismas narices. El tiempo fuera de refuerzo es particularmente efectivo en la detención de estas malas conductas persistentes.

Evite toda expresión de cólera cuando corrija. Su hijo deberá entender que lo corrige porque se ha portado mal y no porque usted se irritó. Además, usted no quiere que su hijo aprenda a imitarlo en su cólera.

Cuando la mala conducta persiste

Con frecuencia los niños persisten en portarse mal. Existen varias explicaciones de semejante conducta. Puede ser que el placer que el niño experimente por su mala conducta supere el peso de la corrección. Por ejemplo, tal vez Nora disfrute acusando a su hermano, alcahueteando y causándole problemas aunque su madre le haya demostrado que desapruueba sus alcahueterías.

Tal vez el niño haya aprendido que no corre grandes riesgos de ser corregido. Por ejemplo, Alejandro de vez en cuando roba galletitas del tarro pero rara vez lo han pillado. Y si lo han pillado tal vez sus padres sólo lo hayan amenazado con una corrección pero nunca lo hayan cumplido.

Métodos de Corrección Moderada — Cuadro Comparativo para Padres

Formas de Corrección Moderada	Edad del Niño	Efectividad de la Corrección Moderada	Tipo de Conducta que Se Corrige	Cuán Pronto Se Emplea
 <p>Tiempo Fuera</p>	De los 2 a los 12 años de edad	Muy efectivo	Todo tipo, en especial casos difíciles de manejar	De ser posible, inmediatamente
 <p>Regaño y Desaprobación</p>	A cualquier edad	Efectividad moderada	Todo tipo	Inmediatamente o poco después
 <p>Consecuencias Naturales</p>	A cualquier edad	Efectivo	Ciertos tipos	Inmediatamente o poco después
 <p>Consecuencias Lógicas</p>	De los tres a los años de adolescencia	Efectivo	Casi todo tipo	Inmediatamente o poco después
<p>Sanción por la Conducta</p>	De los cinco a los años de adolescencia	Efectivo	Todo tipo	Inmediatamente o poco después

Hay algunos padres que presentan en ellos mismos la conducta que intentan corregir o castigar en sus hijos — por ejemplo maldecir—. Los niños aprenden a imitar la conducta de sus padres por más que éstos los castiguen por exhibir semejante conducta.

Como padre, sea coherente en la conducta que va a recompensar y en la que va a corregir. Cuando corrija, use un tipo de corrección que sea a la vez moderada y eficiente.

Recuerde Estos Puntos Principales

- Estimular y recompensar la buena conducta es la mejor manera de fomentar la conducta deseable. “Sorprenda a su hijo portándose bien” y recompense esa conducta.
- La corrección moderada ayuda a detener la mala conducta de su niño.
- Corrija de vez en cuando y use sólo correcciones y consecuencias moderadas.
- Sea un modelo no agresivo y racional cuando corrija. Mantenga su ira bajo control.
- Los métodos más efectivos de corrección son el tiempo-fuera, regaño y desaprobación, consecuencias naturales, consecuencias lógicas, y penalidad por la conducta. A estos cinco métodos también se los llama consecuencias moderadas.