

CONSEJOS Y PAUTAS PARA NIÑOS DE INFANTIL

Consejo para padres sobre el manejo de las rabietas

Las rabietas son conductas normales en el desarrollo del niño. Coinciden con la edad del "NO", "YO solo", en torno a los 2-3 años. Consisten en episodios de llanto, gritos, pataleos, incluso el niño se tira al suelo, se golpea o puede agredir a las personas de su entorno. Aparecen ante frustraciones y ocurren con más frecuencia cuando el niño está más cansado, tiene hambre o está enfermo. Ponen a prueba a los padres.

- La mejor actitud frente a las rabietas es "ignorarlas". Mantener la calma. Si el niño es capaz de escuchar, tratar de ofrecer alternativas o distraerle.
- Si la agitación es importante, lo más eficaz es sujetarle con firmeza hasta que se tranquilice.
- Los padres nunca deben dejarse chantajear (el niño aprende a conseguir lo que quiere con la rabieta). Deben mostrar coherencia para no confundirle. Siempre que ocurra la rabieta actuar de la misma forma, y los dos padres igual.
- Aunque las rabietas forman parte del desarrollo normal, en ocasiones hay que descartar factores desencadenantes: padres muy estrictos, violencia familiar, depresión del padre o de la madre, que requerirán otro tipo de intervención.
- Las rabietas se mantienen cuando con ellas se consigue lo que se quiere (llamar la atención o cualquier objeto).

¿Qué hacer en el momento de la rabieta?

- Dejar que se le pase alejándolo del público si es preciso (tiempo-fuera). Pero acompañándole a nivel afectivo, estar presente y verbalizárselo o simplemente estando a su lado en silencio esperando a que la conducta se extinga.
- Evitar culpabilizar o decir que ya no le queremos. Recordad que los niños y niñas a estas edades lo entenderían como una verdad absoluta.
- Nunca insultar, solo se consigue asustar al niño.
- No reírse, se ofrece un mensaje contradictorio.
- Expresar bien claro y con tranquilidad que no se le atenderá hasta que se comporte de otro modo.
- No avergonzarse cuando sucede en público.
- Después de la rabieta, y ante la primera buena conducta, utilizar refuerzos positivos.

Refuerzos positivos a buenas conductas

- Alabanzas, besos, aplausos, juguetes, actividades placenteras, fichas canjeables.
- El refuerzo debe ser inmediato tras la conducta adecuada, no después de pasado un tiempo.
- En los primeros días el refuerzo debe ser rápido y fácil de conseguir, hasta que la conducta se aprenda.
- Ir variándolos para que el niño no se canse.

Consejo para padres sobre el manejo de los celos

La llegada de un nuevo hermano no es siempre bien recibida, los padres deben ayudar al niño a aceptar la "entrada del otro". El hermano mayor siente temor a perder la atención y el cariño de sus padres.

Los celos se manejan dando amor, comprensión y seguridad. Dejar bien claro que le siguen queriendo. Regañarle por sus manifestaciones solo sirve para confirmar sus temores. Buscar tiempo de dedicación exclusiva (todos los días y que conozca que ese tiempo es solo para él), y que ayude en el cuidado del bebé para que sienta que participa. Si quiere jugar con el pequeño, debe ser supervisado por un adulto para evitar que le haga daño, pero con el menor número de advertencias posible. Hablar de las ventajas que tiene ser mayor (ir al cine, al teatro...) frente a ser bebé.

1. Antes del nacimiento (en el embarazo)

- Hacer que participe, debe colaborar en los preparativos.
- Hablar del bebé, dejar que lo sienta. Explicarle que cuando nacen son muy pequeños, solo comen y duermen, y que para jugar habrá que esperar un tiempo a que crezca.
- Anticipar con tiempo el cambio de habitación, cuna, entrada en guardería, quitar chupete, pañales...
- Mantener las rutinas del niño (horarios, aseo, sueño, comida).

2. Posparto inmediato

- Si es posible, primera visita en el hospital o hablar por teléfono.
- Dejarle que lo acaricie y estén juntos con la madre.
- Pasar tiempo de dedicación exclusiva con el hermano mayor.

Consejo para padres sobre el establecimiento de los límites

A lo largo del desarrollo los límites son necesarios. Los niños responden bien a las rutinas.

Cuando se regañe hacerlo con afecto, no decirle "ya no te quiero", sino "te quiero mucho, pero estoy enfadado". Evitar las reprimendas verbales que atacan el carácter del niño en lugar de ir dirigidas contra la conducta indeseada (ante un cuarto desordenado no es lo mismo decir "tienes muy desordenado el cuarto" que "eres un desordenado"), y nunca utilizar medidas físicas (si usted ante una conducta negativa le pega, él/ ella pegará).

Habitualmente los padres tienden a aplicar las medidas educativas que aplicaron sobre ellos. La base de toda disciplina eficaz es una relación padre-hijo positiva, de apoyo y de amor. Los padres deben dedicar tiempo a sus hijos, prestarles atención, escucharles, alabar sus logros, enseñarles con el ejemplo y a la vez mantener la autoridad. Lo que está permitido y lo que no,

debe quedar bien claro y no cambiar según el humor y el padre. Se debe permitir que cometan errores para que aprendan de ellos. Cuando hagan algo mal, enseñarles cómo se debe hacer.

Las conductas que no nos gustan tienden a extinguirse cuando no les prestamos atención; la mejor recompensa para un niño es que sus padres le presten atención. Otra opción es el "tiempo fuera": ante una conducta inaceptable se lleva al niño (sin enfados) a un sitio (silla, habitación...), se le dice que está mal hecho y se le deja allí un minuto por año de edad.

Igual que regañamos se deben alabar todas las conductas positivas, hay que felicitar mucho más que regañar. A la larga regañar más que alabar crea una autoestima baja.

Evitar poner etiquetas (vago, tímido...), al repetirse en el tiempo favorecen que el niño acepte la etiqueta y se comporte como tal.

Los castigos solo deben imponerse ante conductas muy negativas y dejando claro el motivo. Se han de aplicar de forma inmediata tras la conducta a corregir, ser limitados y proporcionales a la falta, procurando no abusar de los mismos. Otra posibilidad para corregir una conducta indeseable es la retirada de algún privilegio, aunque requiere paciencia y constancia en su aplicación.

Los límites deben

- Ser apropiados y razonables de acuerdo con la edad del niño.
- Poderse cumplir ("no vas a ver la televisión en un mes").
- Ser fijados de antemano (si despiertas a tu hermano...).
- Explicarse de forma simple: con pocas palabras y, asegurándonos de que lo ha entendido.
- Ser específicos (en el sentido de que no sean generales, por ejemplo, es mejor decir: "guarda tus juguetes en la caja", en lugar de "debes ser ordenado").
- Ser proporcionados a la falta cometida, repitiéndose siempre que esta ocurra.

Como enseñar un buen comportamiento

Es conveniente:

- Animar a su hijo y darle mucho cariño.
- Recompensar su buen comportamiento. Prestarle atención extra cuando hace algo bien. Valorar las pequeñas cosas que hace bien todos los días.

Actuar y expresarse en la forma en que se desea que el niño lo haga. Los niños imitan las acciones y las palabras de sus padres.

- Ser amable pero firme en las decisiones.
- Prevenir el mal comportamiento es siempre más fácil que corregir uno establecido.
- Ignorar los comportamientos molestos o inadecuados leves. Centrarse en los importantes o peligrosos.
- Ser consciente de la forma en que actúa. Trate siempre de la misma forma un mal comportamiento. Los padres no deben manifestar discrepancias respecto a las normas delante del niño, y estas deben respetarse en todas las circunstancias, si hay visitas o se está cansado.
- Corregir inmediatamente tras un mal comportamiento.
- Establecer normas adecuadas para la edad del niño: los lactantes no saben lo que es una regla; los niños pequeños aprenden por imitación y buscan la aprobación de sus padres; a partir de los 6 años podrán empezar a razonar los motivos por los que tienen que cumplir las normas.
- Entre los 18 meses y los 5 años se puede utilizar el tiempo-fuera para ayudar a corregir los malos comportamientos (un minuto por cada año de edad y al menos 15 segundos sin llorar).
- Corregir a los niños mayores privándoles de las cosas que les gustan (salir con los amigos).
- Recordar a los hijos que el comportamiento fue lo que estuvo mal, pero que ellos no son malos.
- No mentir nunca.

No es conveniente:

- Sermonear con demasiada frecuencia. Los niños ignoran los regaños reiterados.
- Razonar su punto de vista con niños menores de 3-4 años de edad. No lo entenderán.
- Criticar o ridiculizar al niño.
- Ofender o ponerle la etiqueta de que es malo o rebelde. Un mal comportamiento no supone que el niño sea malo; la conducta es la que es mala.
- Regañar durante el tiempo-fuera.
- Prestar demasiada atención a comportamientos inadecuados.
- Esperar que lo haga todo bien desde el primer día. Hay que enseñarle cómo se hace lo que le pedimos; a veces les exigimos y no les hemos enseñado.

Castigar al niño con excesiva frecuencia o mucho tiempo después de la conducta no deseada pierde su eficacia. Debe ser proporcional a la falta cometida e inmediata, y el niño debe conocer el motivo del mismo.

- Emplear medidas físicas hieren al niño y su autoestima, y aprenderá que esta es la forma de resolver los conflictos.

La violencia puede conseguir que el niño obedezca inicialmente por miedo, pero con el tiempo dejará de ser efectiva y su personalidad resultará quebrantada.