

# ¡Sin tele hasta verano!... ¿hasta verano?

Esta puede ser una amenaza que muchos padres han utilizado en algún momento de desesperación ante el mal comportamiento de sus hijos, seguramente fruto de un momento de enfado, tras haber repetido un sinnúmero de veces una orden sin obtener lo que esperan. Pero, ¿podemos realmente cumplir ese castigo? Y si lo cumplimos, ¿es eficaz?

En primer lugar debemos preguntarnos si reforzamos o castigamos los comportamientos de nuestros hijos de una manera adecuada. Para hacerlo correctamente, es muy útil que en casa existan una serie de normas, que no sean muchas y que deben ser claras y concretas. Estas normas harán que tanto los padres como los hijos sepan qué se espera de ellos, tanto por lo que deben hacer como por las consecuencias que tendrá un comportamiento determinado. Además, minimizarán el riesgo de una consecuencia inapropiada (como pueda ser un castigo que dure hasta el fin de los días), que se incumplirá y no será eficaz, por no hablar de la pérdida de autoridad que el niño detectará enseguida: "mis padres no cumplen los castigos que me imponen, así que... allá voy de nuevo".

Debemos tener en cuenta que las conductas que realizamos, tanto adultos como niños, dependen, en gran medida, de las consecuencias que producen tanto para uno mismo como para las otras personas.

Hablemos primero de los castigos, que pueden suponer la herramienta más frecuentemente utilizada para "corregir" un comportamiento inadecuado. Existen dos tipos de castigos: el positivo, que consiste en la presentación de una consecuencia negativa para el niño después de realizar una conducta determinada (una reprimenda, un cachete), y el negativo, que se refiere a la retirada de algún privilegio del que dispone el niño (jugar con videojuegos).

Consideramos que el uso del castigo debe ser limitado y, cuando hablamos del cachete como castigo, reservado



¡Sin tele hasta verano!...

¿hasta verano?



especialmente para aquellas conductas que supongan daño para el niño o para otros, es decir, para aquellos comportamientos que nos interese eliminar; podrían ser ejemplos meter los dedos en un enchufe, o jugar con cuchillos... El motivo es que el castigo por sí mismo no produce aprendizaje, es decir, no ofrece al niño una alternativa de comportamiento adecuada, por lo que deberá combinarse con otras estrategias, como el refuerzo de los comportamientos que esperamos.

El castigo debe ser proporcionado, de corta duración, y se debe producir con la mayor inmediatez posible después de la aparición del mal comportamiento.

Por tanto, erraremos cuando: nuestro castigo sea desproporcionado (un mes sin salir, sin tele, sin paga y sin internet... por llegar tarde a casa); nuestro castigo sea muy duradero, pues los niños

se acostumbran a la nueva situación; y si no es inmediato, especialmente cuando son más pequeños, no recuerdan el por qué de ese castigo.

En segundo lugar, veamos los refuerzos. Los comportamientos (sean adecuados o no) que vienen seguidos de consecuencias positivas tienen más probabilidad de aprenderse, de repetirse en el futuro, de que formen parte de nuestra forma de actuar.

A algunas personas les cuesta mucho proporcionar reforzadores positivos, olvidando que para la educación de un niño son vitales. Tanto los niños como los adultos necesitamos el refuerzo y la aprobación de los otros.

Hay que ver la conducta del niño desde una perspectiva positiva. No todo lo que hace es desagradable, solo algún comportamiento nos irrita. Hay que recordar comentarle cuándo está comportándose correctamente. Por ejemplo, si el niño recoge sus juegos sin que se lo mande nadie, hay que decirle en ese momento lo bien que lo está haciendo. Con un comentario positivo se consigue mucho más que con cualquier crítica.

Las consecuencias positivas, o refuerzo positivo, pueden ser materiales (juguetes), sociales (una sonrisa, atención), o también intrínsecas (la propia satisfacción). Para reforzar el comportamiento que deseamos que se repita es recomendable, sobre todo en niños más pequeños, combinar inicialmente un refuerzo material, que resulte fácil de conseguir, con el social.

Al igual que ocurre con los castigos, los refuerzos que ofrezcamos a nuestros hijos también deberán de ser acordes con el comportamiento que han logrado y con el esfuerzo que les ha conllevado.

Como veremos después, el refuerzo social (como puede ser la atención que le prestamos al niño) es muy potente y por tanto muy útil tanto para fomentar comportamientos adecuados como para extinguir los inadecuados.

A veces, incluso sin querer, reforzamos conductas problema, pues las consecuencias positivas no tienen por qué haberse aplicado a un comportamiento aceptable. Por ejemplo, cuando sólo compramos al niño lo que quiere cuando nos hace grandes rabietas. Lo que estamos haciendo en estas situaciones es decirle al niño: "tendrás lo que quieres cuando grites y patalees"; entonces él lo aprende, y lo aplicará en situaciones futuras.

También es una consecuencia positiva el hecho de retirar una consecuencia negativa (refuerzo negativo). Este tipo de refuerzo está frecuentemente asociado al mantenimiento de conductas problema. Es decir, si accedemos a que un niño no se quede hoy en la guardería porque ha tenido una rabieta, estaremos reforzando que ese comportamiento que ha tenido éxito se produzca de nuevo. Lo mismo ocurre con el niño que consigue no comer un plato que no quiere, porque la madre retira el plato de la mesa.

La atención que prestamos a los niños es un reforzador muy útil, puesto que está siempre disponible (no hay que comprarlo en ningún sitio) y nuestros hijos están siempre dispuestos a obtenerla. Es, por tanto, un procedimiento muy eficaz para reducir o eliminar problemas cotidianos de comportamiento en los niños. Es decir, eliminar la atención (refuerzo positivo) que esa conducta provoca, puesto que algunos niños están totalmente dispuestos a recibir reprimendas y castigos por parte de sus padres porque están obteniendo el premio de su atención.



Nuestra atención, su premio, volverá a ellos, por ejemplo en forma de halago, cuando su comportamiento sea el que esperamos.

Cuando deseamos extinguir un determinado comportamiento debemos tener en cuenta varios aspectos, para que nuestro propósito se desarrolle adecuadamente.

Comenzaremos a ignorar al niño en cuanto comienza la conducta problema. Mientras dure, evitaremos mantener cualquier tipo de contacto con el niño, ya sea ocular, verbal o físico; podemos optar por continuar con la actividad que estuviéramos desarrollando como si él no estuviera, aunque en algunas ocasiones esto puede resultar ciertamente difícil, o por salir de la habitación donde se encuentre.

En cuanto su comportamiento sea nuevamente el que esperamos, podremos devolverle nuestra atención.

Hay que tener presente que la retirada de atención es un procedimiento de extinción y por tanto, es esperable que en los primeros momentos de su puesta en marcha se produzca un aumento de la frecuencia de la conducta y un agravamiento de la misma.

¡Sin tele hasta verano!...

¿hasta verano?

---

Es necesario ser paciente, pues éste es un procedimiento lento, requiere paciencia y esfuerzo por parte de la persona que lo lleva a cabo. Debemos además ser muy constantes porque de no serlo, haremos que aumente el comportamiento que deseamos reconducir.

En conclusión, hay que ser constante y consecuente. Antes de imponer un castigo o dar un premio, hay que pensar lo que se dice porque luego hay que cumplirlo. Si no es así, los padres pierden autoridad y credibilidad ante el niño, que tenderá a no respetar lo que se le solicita. Por otro lado, si nuestros hijos crecen en un ambiente estable, en el que pueden “prever” las consecuencias de sus actos porque están bien establecidas, les dará más seguridad.

**Toni Cerdá Soler.**

Psicólogo

Col. B-1555.

cerda@creix.com

[www.creix.com](http://www.creix.com)