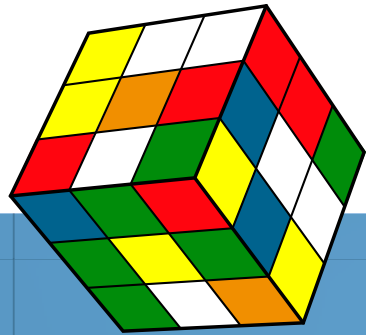


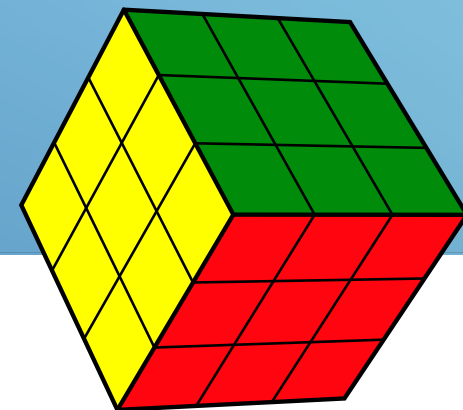
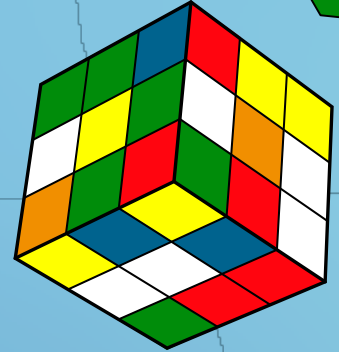
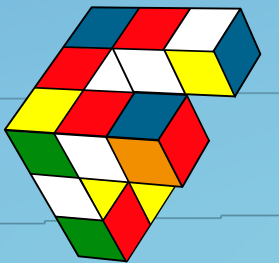
Hijos desafiantes y negativistas



Hijos desafiantes y negativistas: Guía para familias

Guía para familias

Esther Trepà
Lourdes Ezpeleta
Núria de la Osa



UAB

UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona

Hijos desafiantes y negativistas: Guía para familias

Esther Trepát
Lourdes Ezpeleta
Núria de la Osa

Título: *Hijos desafiantes y negativistas: Guía para familias*

Edita: Unitat d'Epidemiologia i de Diagnòstic en Psicopatologia del Desenvolupament.
Departament de Psicologia Clínica i de la Salut, Universitat Autònoma de Barcelona.

Autoría: Esther Trepát, Lourdes Ezpeleta y Núria de la Osa.

Barcelona, Febrero de 2023.



<http://www.institutpsicologia.cat>

UAB Universitat Autònoma
de Barcelona

<http://www.ued.uab.es/>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons “Reconocimiento-NoComercial- Sin Obra Derivada 4.0 Internacional”. Se permite la reproducción, distribución y comunicación siempre que se cite al autor y no se use con fines comerciales. Si se transforma el material o se reconstruye sobre él no se puede distribuir el material modificado. Puede consultar la licencia completa en [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International — CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Informe de difusión de los proyectos I+D financiados por el Ministerio de Ciencia e innovación, Ministerio de Economía y Competitividad, y Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.



PSI2009-07542 Factores psicológicos de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares.



PSI2012-32695 Factores de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares. Seguimiento de los 6 a los 8 años.



PSI2015-63965 Factores de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares. Seguimiento de los 9 a los 11 años.



PGC2018-095239-B-I00 Factores de vulnerabilidad a la psicopatología: Estudio longitudinal de una cohorte de preescolares. Transición a la adolescencia de los 12 a los 15 años.

Igualdad de género

En coherencia con el valor asumido de la igualdad de género, todas las denominaciones que en este documento hacen referencia a cualquier colectivo o persona y se efectúan en género masculino, cuando no se hayan sustituido por otros términos específicos, se entienden hechas indistintamente en género femenino o masculino, según el género de la persona a la que se refiera el texto. En este sentido, el término “niños”, se refiere a niñas y niños, “padres” a madres y padres, “profesores” a profesoras y profesores.

Presentación

Esta guía forma parte de las actividades de difusión sobre la investigación realizada en la Unidad de Epidemiología y de Diagnóstico en Psicopatología del Desarrollo de la Universidad Autónoma de Barcelona entre los años 2010 a 2021 en cuatro proyectos I+D que han estudiado longitudinalmente el comportamiento disruptivo desde la edad preescolar hasta la adolescencia.

Los comportamientos disruptivos en la infancia y la adolescencia alteran el funcionamiento cotidiano en casa, en la escuela y en la comunidad. Suelen ser difíciles de controlar y generan un gran malestar tanto en la persona que los presenta como en aquellos que la rodean, especialmente en los adultos, que son los encargados de poner normas y límites. Típicamente, éstos intentan aplicar las estrategias de las que disponen y que han funcionado con otros hijos o con otros niños y que ahora no funcionan. ¿Qué hacer en estos casos en que los desafíos y la desobediencia no se pueden controlar?

A lo largo de la investigación longitudinal, los padres y los profesores han sido “aliados” insustituibles para entender las manifestaciones del comportamiento disruptivo en casa y en la escuela. Las personas no se comportan de la misma manera en cada entorno. Las reglas, las personas que comparten el contexto y el vínculo que se establece con cada una de ellas, los retos que se plantean en cada medio, y muchas otras cosas, son distintos y, en consecuencia, la respuesta que resulta en cada caso también puede ser distinta. Para atender estas especificidades y las necesidades particulares que pueden tener las familias y los docentes ante los comportamientos perturbadores se han elaborado dos guías: una para padres y otra para profesores. El objetivo de estas guías es enseñar estrategias de control del comportamiento basadas en la evidencia que puedan ayudar a los padres y profesores a manejar los comportamientos disruptivos que se presentan en el día a día en casa y en la escuela.

La guía para padres tiene por objetivo proporcionar estrategias útiles y fáciles de aplicar en el entorno familiar que ayudan a mejorar la conducta de los hijos. En primer lugar, se describen las características del negativismo desafiante, un trastorno que manifiesta muchas de las conductas disruptivas que preocupan habitualmente, como los arranques de ira y la desobediencia, sus factores de riesgo y las estrategias de tratamiento. A continuación, se presentan unas pautas educativas generales y se ayuda a identificar las conductas diana que se desea modificar. Seguidamente, se describen las estrategias más comunes para incrementar un comportamiento deseable y para disminuir un comportamiento no adecuado. Finalmente, la guía concluye con unas pautas generales para favorecer una buena comunicación con los hijos y unas normas para prevenir y actuar sobre las explosiones conductuales.

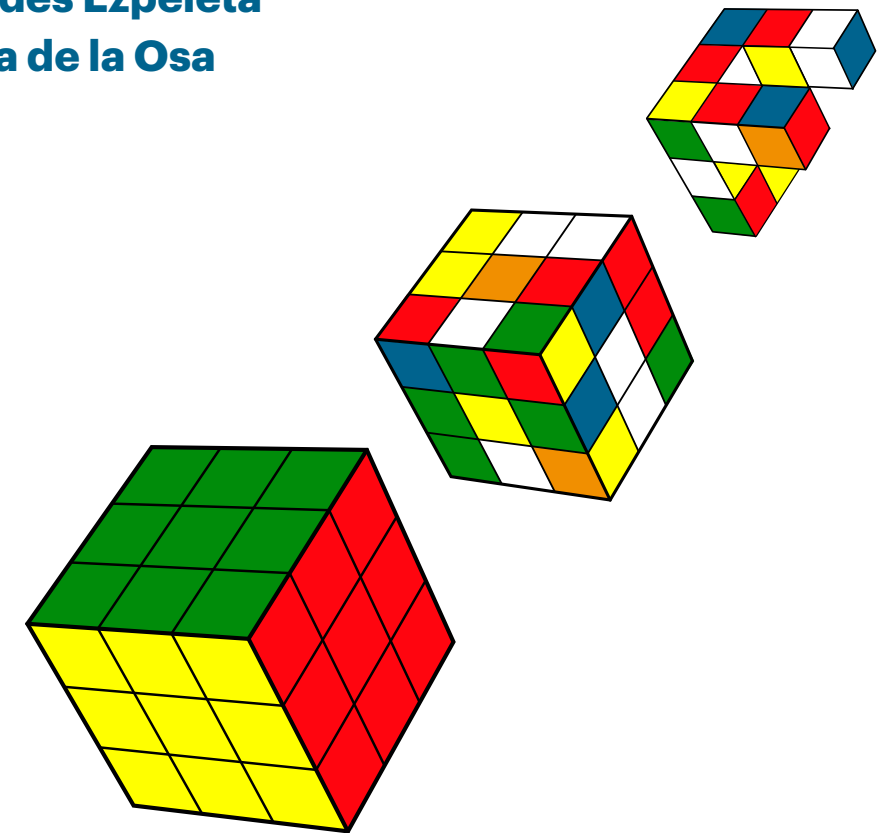
Estas guías constituyen un tributo a la dedicación de las familias en el cuidado de sus hijos, así como a la profesionalidad de los profesores en la formación integral de sus alumnos. Deseamos haber contribuido a una mayor comprensión de los niños y adolescentes que presentan alteraciones conductuales, y a la comprensión de sus familias, que deben lidiar cada día con unas dificultades añadidas al proceso educativo de los hijos. Asimismo, esperamos que las herramientas proporcionadas puedan facilitar la convivencia familiar y mejorar el pronóstico de estos niños y adolescentes.

Hijos desafiantes y negativistas: Guía para familias

Esther Trepát

Lourdes Ezpeleta

Núria de la Osa



Hijos desafiantes y negativistas:

Guía para familias

Esther Trepát
Lourdes Ezpeleta
Núria de la Osa

Índice

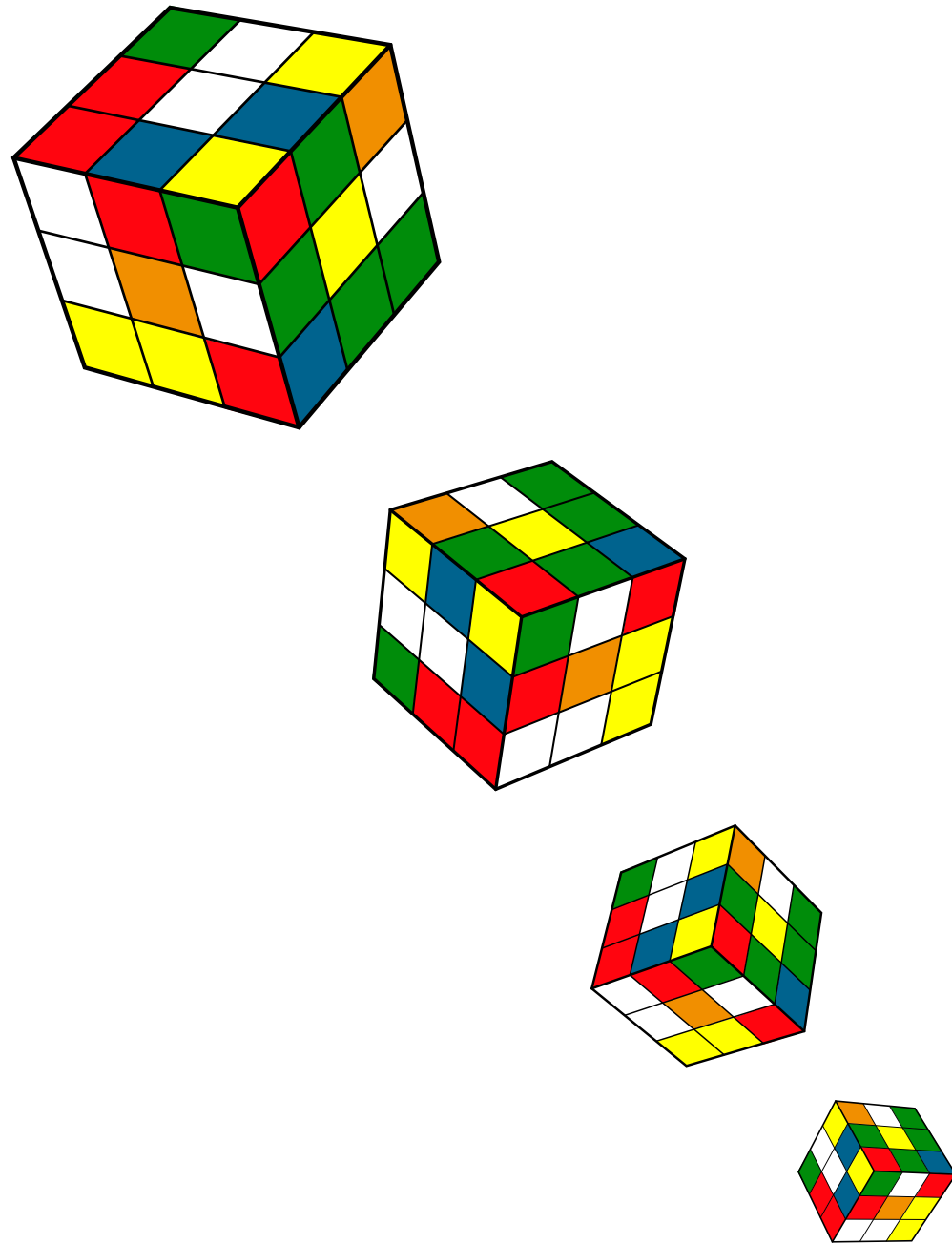
1. Psicoeducación: comprender el el trastorno negativista desafiante (TND) y saber qué hacer

1.1. Definición	17
1.2. Origen y factores que inciden	20
1.3. La importancia de tratarlo	21
1.4. Tratamientos eficaces del TND	23
1.4.1. Tratamiento dirigido al niño o adolescente	23
1.4.2. Entrenamiento a familias	24
1.4.3. Coordinación con la escuela	24

2. Pautas psicoeducativas para las familias para el manejo del TND

2.1. Pautas educativas generales	27
2.2. Estrategias de intervención: Técnicas de modificación de conducta	28
2.2.1. Definición y eficacia	28
2.2.2. Definición de las conductas diana	30
2.2.3. Establecimiento de antecedentes	31
2.2.4. Cómo establecer las consecuencias de cada conducta	32

2.2.5. Estrategias para incrementar conductas deseadas.....	33
2.2.5.1. El refuerzo positivo.....	33
2.2.5.2. La economía de puntos y los contratos conductuales.....	36
2.2.5.3. El refuerzo negativo.....	39
2.2.6. Estrategias para eliminar o reducir conductas inadecuadas.....	39
2.2.6.1. La extinción.....	40
2.2.6.2. El tiempo fuera.....	40
2.2.6.3. La sobrecorrección.....	43
2.2.6.4. La retirada de privilegios.....	45
2.3. Cómo establecer una buena comunicación con nuestros hijos.....	48
2.3.1. Claves para mantener una buena comunicación.....	48
2.3.2. La negociación.....	51
2.4. Prevención de explosiones conductuales.....	53
2.5. Actuación ante la explosión conductual.....	55
3. Referencias.....	56



1. Psicoeducación: comprender el trastorno negativista desafiante (TND) y saber qué hacer

1.1 Definición

La familia, desde el momento que tiene un hijo o una hija, inicia un proceso educativo del cual es responsable. Los progenitores tienen el deber de proveer la alimentación, la protección, la sanidad y la educación de sus hijos. En la mayor parte de casos, este proceso se da de una manera natural y no presenta mayores problemas. En cambio, entre el 1% y el 11% de la población general infantil presenta unas características temperamentales que dificultan este proceso educativo. Son niños a los que les cuesta obedecer, se muestran irritables ante las órdenes de los adultos, les cuesta más tolerar la frustración y su conducta es más difícil de manejar. Ante esta situación, es frecuente que los progenitores se sientan impotentes y cuestionen su capacidad parental. A menudo, el entorno tilda a estos niños de maleducados y los progenitores se pueden sentir desesperanzados y poco hábiles en su educación.

Cuando estas características se manifiestan a menudo y entorpecen el proceso educativo, generando malestar en la familia y presentando problemas significativos de conducta, es cuando los profesionales de la salud mental consideran que se puede tratar de un TND.

El TND se define como un patrón recurrente de conducta negativista, desafiante, desobediente y hostil dirigido a las figuras de autoridad, que dura por lo menos 6 meses y que presenta al menos 4 de los siguientes síntomas:

Enfado/Irritabilidad:
Pierde la calma a menudo por motivos triviales
Se muestra susceptible o se molesta fácilmente
Frecuentemente se enfada y se siente resentido
Discusiones/actitud desafiante:
Con frecuencia, discute con los adultos o figuras de autoridad
Desafía activamente a los adultos o rehúsa cumplir sus demandas a menudo
Molesta deliberadamente a los otros
Culpa a los otros de sus errores o mal comportamiento
Venganza
Se manifiesta rencoroso o vengativo

En ocasiones, estos niños no obedecen, desafiando de manera pasiva; miran y hacen ver que no oyen y siguen con lo que están haciendo sin hacer caso a las peticiones de los adultos. En otras, desafían activamente gritando, llegando a insultar, quejándose y buscando tener la última palabra. En ambos casos, los progenitores tienen la sensación de que los llevan al límite y los desautorizan.

Los niños o adolescentes que presentan TND también pueden mostrar:

> Dificultad para controlar las emociones	> Baja capacidad de flexibilidad y de adaptabilidad
> Baja tolerancia a la frustración	> Tendencia a pensar de forma polarizada (es blanco o negro)

En los casos leves, los síntomas se suelen manifestar en un solo entorno, siendo el más frecuente el ámbito familiar. En los casos moderados y graves, la sintomatología se muestra en dos o más ambientes. Se observan diferencias según la edad. En la infancia, es frecuente que muestren un temperamento problemático, les cuesta tranquilizarse, presentan una alta reactividad, pataletas frecuentes y mayor actividad motora. En los menores de 5 años, los síntomas se deben mostrar prácticamente cada día. A partir de los 5 años, para considerarlo un problema, deben estar presentes por lo menos una vez a la semana. A medida que crecen se van observando dificultades de cognición social con sesgo hostil, puede aparecer baja autoestima, labilidad emocional, utilización de palabras groseras y se pueden incrementar los problemas de conducta y empezar a asociarse con otros trastornos. Por ello, son frecuentes los conflictos con progenitores, profesores y compañeros, lo que interfiere en los diferentes ámbitos de su vida y produce deterioro funcional. Algunos de los niños con TND se pueden identificar a partir de los 2-3 años. Las niñas se suelen identificar en torno a los 5 años. Para ello es necesario saber diferenciar por qué se enfadan los niños en el desarrollo normativo. El enfado es una emoción adaptativa, cuya expresión varía con la edad y que deben aprender a regularla.

> Los bebés de entre 0 a 18 meses se suelen enfadar por hambre, dolores, ruidos, cansancio y sobreestimulación. Muestran enfado a través del llanto.

> Los niños pequeños de entre 18-36 meses habitualmente se enfadan porque: creen ser el centro del universo y quieren que se les dé lo que desean inmediatamente, se frustran cuando no pueden hacer lo que quieren, es difícil para ellos compartir las cosas, todavía no saben hablar correctamente y se enfadan cuando los demás no les entienden, tienen dificultad para controlar sus emociones. En estas ocasiones expresan su enfado con rabietas y pueden causar daños a otros (una pequeña patada o mordisco, por ejemplo).

> Los niños de entre los 3-5 años, se enfadan porque: están aprendiendo a compartir las cosas, no les es fácil entender que las otras perso-

nas tienen pensamientos distintos a los suyos, no pueden controlar sus emociones, aún no utilizan bien las palabras cuando están enfadados. Expresan su enfado con rabietas y también peleando con otros niños.

► **Los niños de entre 6 y 8 años se enfadan** porque: ven algo injusto, se sienten rechazados, criticados, discriminados o incomprendidos. Expresan el enfado causando daños a otros, vengándose y logrando dominar. Pueden usar palabras para intimidar a otros.

Los niños con un desarrollo normativo suelen aprender con agilidad cómo regularse y sus pataletas son fácilmente reconducidas por los educadores. Suelen durar un máximo de 7-10 minutos y no se presentan cada día diversas veces antes de los 5 años ni cada semana después de los 5 años.

1.2. Origen y factores que inciden

El TND es un trastorno de etiología multifactorial. La genética y el ambiente tiene un papel relevante. Se han identificado 5 factores relevantes:

- **El temperamento:** características biológicas y caracteriales con las que se nace que condicionan las reacciones del niño ante las diferentes situaciones. El temperamento es el origen de los problemas de regulación emocional (alta reactividad y baja tolerancia a la frustración) que llevan a conductas desafiantes, negativistas y a enfados frecuentes e irritabilidad.

- **Factores biológicos:** Se han detectado marcadores biológicos alterados como la frecuencia cardíaca, menor reactividad de la conductancia de la piel, reactividad reducida del cortisol basal, anormalidades en el córtex prefrontal y la amígdala. Se necesita de mayor investigación, ya que hasta el momento estos marcadores son comunes a los niños diagnosticados de TND y de trastorno de conducta.

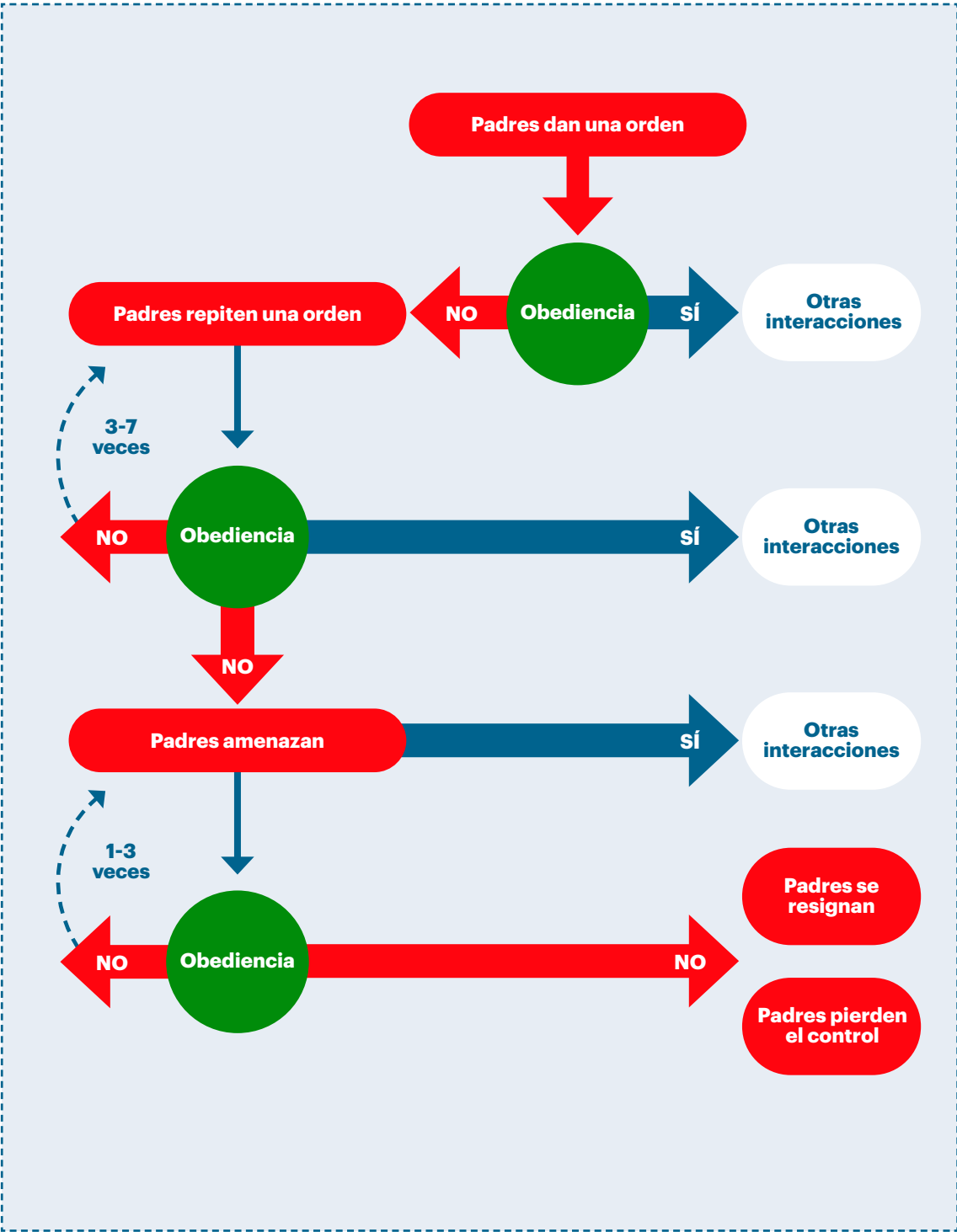
- **La historia de aprendizaje de la familia:** al mostrar mayores problemas de conducta, los progenitores sienten que lo han probado todo y nada funciona, con lo cual dejan de ser consistentes y, a menudo, ceden para evitar pataletas y enfrentamientos.

- **Estilo educativo:** se han descrito 4 estilos educativos, siendo el estilo democrático o autoritativo el más eficaz. Se trata de mantener un equilibrio entre el control y el establecimiento de límites y la demostración de afecto y la calidez. Los progenitores con hijos o hijas con TND deben entrenarse para convertirse en expertos en el manejo de la conducta y optimizar su estilo educativo.

- **Las consecuencias inmediatas del comportamiento del niño:** con frecuencia, la consecuencia inmediata de la mala conducta, por agotamiento de los progenitores, es conseguir lo que querían o conseguir no hacer aquello que se les demandaba. Esto hace que las conductas inadecuadas se refuercen y se mantengan.

1.3. La importancia de tratarlo

Los estudios indican que la prevalencia del TND se está incrementando en la última década y muestran que es necesario tratarlo para prevenir que pueda evolucionar hacia otros trastornos, como el trastorno de conducta, y prevenir la aparición de consumo de sustancias y alteraciones del estado de ánimo. Asimismo, es relevante poder detectar posibles comorbilidades frecuentes, como el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). También es importante tratarlo para mejorar la interacción entre progenitores e hijos para evitar que se establezca el siguiente círculo vicioso:



En el gráfico se describe qué sucede cuando los progenitores dan una orden y el hijo con TND no obedece. En general, los progenitores vuelven a repetir la misma orden; si al insistir, el hijo la cumple, no hay problema, pero si a pesar de repetirla no hace caso, los progenitores aumentan la intensidad de su petición y puede ser que lleguen a amenazar. Este círculo se puede repetir diversas veces como indica el gráfico. Después de repetirlo varias veces los progenitores acaban perdiendo el control o se llegan a resignar, con lo que la conducta negativista se refuerza.

1.4. Tratamientos eficaces del TND

El tratamiento del TND es multimodal y multidisciplinar. Hay abundantes estudios que describen los tratamientos que han demostrado eficacia. La duración del tratamiento es variable, según la edad del niño o adolescente, la gravedad del trastorno, la presencia de trastornos asociados o comórbidos y la calidad del apoyo familiar y escolar.

1.4.1. Tratamiento dirigido a niños y adolescentes

TRATAMIENTO PSICOLÓGICO:

El objetivo es incrementar las conductas adaptativas y reducir las conductas de desobediencia, desafío y negativismo. Se trabaja con técnicas dirigidas a facilitar la autorregulación de la conducta y de las emociones, la identificación y la expresión de sentimientos, el control de la rabia, el autocontrol, la reducción de la irritabilidad, la mejora de la cognición social, la comunicación y la interacción con los otros con estrategias de resolución de problemas y habilidades sociales, y con técnicas para identificar y modificar los pensamientos desadaptativos que están relacionados con las conductas negativistas.

TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO:

El tratamiento farmacológico no es el tratamiento de elección en el TND. En aquellos casos en que exista un trastorno asociado (comórbido) moderado o grave, como TDAH, depresión o agresividad e impulsividad difíciles de controlar, se debe contemplar la posibilidad de tratamiento farmacológico.

TRATAMIENTO PEDAGÓGICO:

Cuando existen trastornos del aprendizaje asociados es recomendable incluir sesiones de reeducación psicopedagógica.

1.4.2. Entrenamiento a familias

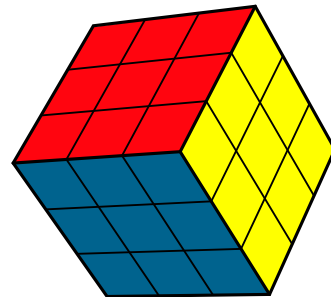
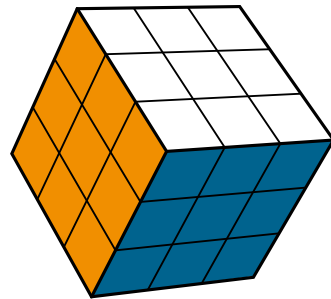
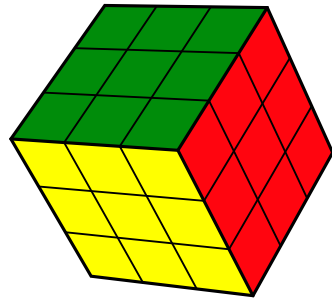
Se debe realizar psicoeducación del TND para que se comprendan sus características y llevar a cabo un entrenamiento en técnicas de modificación de conducta, ya que hay una sólida y elevada evidencia científica de la eficacia de este tipo de intervenciones.

El objetivo principal es enseñar a los progenitores a:

- ▶ Interactuar más eficazmente con sus hijos o hijas adquiriendo nuevas habilidades y eliminando estrategias ineficaces.
- ▶ Aplicar sistemáticamente las consecuencias después de las conductas apropiadas y de las conductas inapropiadas.
- ▶ Fomentar y reforzar las conductas deseables y a utilizar medidas de disciplina positivas y estrategias alternativas al castigo tradicional.
- ▶ Prever y anticipar las situaciones difíciles para evitar la aparición de las conductas oposicionistas y desafiantes.

1.4.3. Coordinación con la escuela

Los psicólogos clínicos que tratan a los niños con TND y a sus familias deberían coordinarse con los centros escolares para actuar de manera conjunta. Por un lado, explicar a los docentes las estrategias que se están trabajando puede favorecer que el alumno las aplique en el entorno escolar y así generalice su uso. Por otro lado, el maestro puede informar de las conductas que deben ser objeto de intervención, ya que son las que producen interferencia en el entorno escolar. Paralelamente, la coordinación entre ambos hará que apliquen estrategias comunes consiguiendo así una mayor eficacia y eficiencia.



2. Pautas psicoeducativas para las familias para el manejo del TND

A continuación, se proporciona un conjunto de información y pautas que pueden ser de utilidad para aquellas familias con hijos que presentan sintomatología propia del TND.

2.1. Pautas educativas generales

Para empezar, se proponen una serie de pautas generales que deben caracterizar de forma global las relaciones paternofiliales, independientemente de las características propias de los hijos:

- Trato afectuoso. Escucharle siempre que nos hable. Mostrar interés por sus trabajos y actividades.
- Favorecer su autonomía personal: vestirse, desnudarse, comer, etc.
- Favorecer el cuidado de sus objetos personales: juegos, libros, etc.
- Pedir colaboración en los quehaceres domésticos tales como: poner la mesa, ir a comprar, hacer la cama, teniendo en cuenta su edad y previo acuerdo con él.
- No exigir perfección ni rapidez. Valorar como válidos los resultados que vaya consiguiendo, aunque no sean perfectos.
- No hacer comentarios a otras personas en su presencia acerca de sus dificultades o aspectos de su conducta que deba modificar.
- Valorar sus aspectos positivos, aprendizajes, aficiones, progresos, cualidades.
- Procurar actuar de manera equilibrada: no es conveniente ser demasiado exigentes ni tampoco dar una educación sin normas.

- Cuando llegue el caso de tener que hacer una advertencia, hacerlo en el momento en que se da el problema, razonando lo sucedido.
- Ante una situación conflictiva, reflexionar antes de determinar la solución. Una vez tomada la decisión, dar una explicación adecuada. Si llora o patalea lo mejor es:
 - No perder la calma.
 - No insistir en repetir explicaciones.
 - No acariciarle ni consolarle.
 - No ceder.
 - No compararlo con sus hermanos ni con otros niños.
 - Decirle siempre la verdad, utilizando expresiones sencillas que pueda entender.
 - Evitar la coacción.
- Las personas que intervienen en su educación, progenitores, abuelos, maestros, deben mostrar siempre unidad de criterios.

2.2. Estrategias de intervención: técnicas de modificación de conducta

Como se ha explicado anteriormente, los niños y adolescentes con TND ponen muy difícil la aplicación de estas pautas educativas generales. Por ello, a continuación, se exponen las alternativas para los casos que presentan sintomatología de TND.

2.2.1. Definición y eficacia de las técnicas de modificación de conducta

Hay un conjunto de principios universales que regulan el comportamiento humano y que se fundamentan en las leyes básicas del aprendizaje.

Es por ello por lo que siempre son eficaces para modificar la conducta si se aplican correctamente. El análisis y aplicación de estos principios es lo que se llama Análisis Funcional de la Conducta.

Toda conducta humana viene precedida de unos antecedentes y seguida de unas consecuencias. Por ejemplo, imaginemos la siguiente situación: "El papá de Marcos le dice que es hora de recoger los juguetes. Marcos empieza a gritar que no piensa recoger, se queja, llora y patalea y sigue jugando. Su padre ante su reacción le dice que le tirará los juguetes a la basura. Marcos sigue llorando y grita cada vez más fuerte. Han pasado 20 minutos y Marcos sigue jugando sin recoger. Su padre, ya muy cansado, opta por recoger los juguetes con él cantando una canción para que se le pase el enfado y deje de berrear. Le perdona y no tira los juguetes a la basura".

Si analizamos esta situación vemos:

Antecedentes: "El papá de Marcos le dice que es hora de recoger los juguetes."

Un antecedente es aquel estímulo o situación que precede la ocurrencia de una conducta. Sin este antecedente la conducta posterior no se hubiera dado.

Conducta: "Marcos coge una pataleta intensa y duradera".

Es una conducta de desobediencia que se quiere disminuir.

Consecuencia: "El padre le presta atención, le recoge los juguetes y no cumple con sus amenazas".

Esta consecuencia favorecerá que Marcos crea que gritar, patalear y llorar son conductas adecuadas para conseguir lo que él quiere.

Las consecuencias de una conducta facilitan el aumento o disminución de ésta.

Las técnicas de modificación de conducta han demostrado eficacia para instaurar y/o modificar una conducta ya sea aumentando, disminuyendo su frecuencia o eliminándola.

Hay unos principios que debemos considerar para garantizar que sean exitosos:

Contingencia: para que el niño realmente asocie su conducta al estímulo que se presenta después es importante que sea lo más inmediato posible.

Consistencia: si se ha decidido premiar a un niño con nuestra atención cada vez que realice una conducta, hay que ser consecuente y sólo prestarle atención cuando hace las conductas deseadas. La probabilidad de que reciba nuestra atención positiva cada vez que haga la conducta adecuada debe ser mayor a la probabilidad de que la reciba si realiza la conducta inadecuada.

Coherencia: Cuando se establece una norma es importante que ser coherentes, sin contradicciones en el tiempo. Por ejemplo, si se explicita la norma de no dejarle comer golosinas antes de comer, hay que mantenerse firmes y no permitir que las coma nunca antes de comer. La coherencia educativa aumentará la velocidad de aprendizaje de las normas. En consecuencia, lo primero que se debe aprender es a definir las conductas que se desea instaurar en nuestros hijos.

2.2.2. Definición de las conductas diana

Las conductas diana son aquellas que se quiere potenciar en nuestro hijo. Para que las estrategias de modificación de conducta resulten útiles es necesario ser cuidadosos en la definición de estas conductas.

Requisitos:

PLANTEAMIENTO EN POSITIVO

Siempre que sea posible se deben enunciar las conductas en positivo. Se trata de mostrar al niño lo que queremos que haga, en vez de decirle lo que no debe hacer. Por ejemplo, “No dejar desordenados los juguetes después de jugar” (está redactado en negativo). La expresión en positivo sería: “Recoger los juguetes después de utilizarlos” (está redactado en positivo).

HAY QUE OPERATIVIZARLAS DE MANERA QUE TODO EL MUNDO ENTienda A QUÉ HACEN REFERENCIA:

Para ello hay que definir las de la forma más concreta posible para que el niño las tenga claras y las podamos valorar más fácilmente. Para

definirlas de forma operativa se pueden tener en cuenta aspectos como la situación, las personas implicadas, el momento del día, etc. Ejemplos: “Portarse bien cuando vamos a comprar” sería demasiado general. En cambio, decir “Cuando vayamos a comprar al supermercado se debe ir junto al padre/madre, durante todo el rato, coger de los estantes sólo lo que se pida para ayudar al padre/madre a hacer la compra” (se trata de especificar al máximo las conductas, incluso si se tuviera que trabajar se podría operativizar la situación dividiéndola en las diferentes partes que la constituyen: aparcar y entrar en el supermercado, hacer la compra, cuando se hace la cola para pagar, etc.).

2.2.3. Establecimiento de antecedentes

Una vez se han determinado las conductas a instaurar se reflexiona sobre los antecedentes, es decir, sobre aquello que se puede hacer para favorecer que se produzcan las conductas deseadas y se eviten las conductas inadecuadas.

Clarificación de normas:

- Son las reglas del juego, las imprescindibles.
- Claras, explicadas y consensuadas al máximo.
- Conocidas y respetadas por todos los miembros de la familia.

Tienen que concretar y regular:

- Lo que está permitido
- Lo que no está permitido
- Horarios
- Responsabilidades
- Consecuencias positivas de la conducta
- Consecuencias negativas de la conducta

Cómo dar las órdenes:

- > Dar sólo una orden específica cada vez.
 - > Dar la orden de manera sencilla y directa, con un tono de voz firme pero no enfadado.
 - > No expresar nunca una orden en forma de pregunta.
 - > Asegurarnos de que nuestro hijo está atendiéndonos: llamarlo por su nombre, realizar contacto ocular con él y, si es necesario, cogerle la cara para que nos mire y cerciorarnos de que nos está escuchando.
 - > No repetir la orden: decir la orden una vez y aplicar la consecuencia.
 - > Pedirle que nos repita la orden cuando no estemos seguros de si ha escuchado nuestra petición.
 - > Reducir todas las distracciones antes de dar una orden (televisión apagada, ordenador desconectado...).
 - > Asegurarnos de que realmente estamos comunicando la orden de manera asertiva: formularla en positivo y de manera directa (sin utilizar ironías), aclarar brevemente la razón de por qué se pide y, según la orden, establecer las consecuencias de su no cumplimiento.
- Por ejemplo: “Hoy tienes que volver cómo máximo a las 20h ya que tenemos que ir a cenar a casa de los abuelos. Si llegas más tarde, el sábado no podrás salir con tus amigos”.
- > Ser coherentes. Cuando damos una orden tenemos que planificar las consecuencias tanto positivas como negativas, para poder aplicarlas con posterioridad y así demostrar a nuestro hijo que hablamos en serio.

2.2.4. Cómo establecer las consecuencias de cada conducta:

Las consecuencias de las conductas deben ser claramente diferentes cuando el objetivo es incrementar la conducta que acaba de realizar nuestro hijo de cuando lo que pretendemos es que esa conducta se reduzca o se elimine.

Quando se quiere enseñar conductas adecuadas se debe garantizar que cada una de las conductas deseadas o aproximaciones a ellas van a ser reforzadas.

De la misma manera, se debe garantizar que ninguna conducta inadecuada comporte beneficios.

2.2.5. Consecuencias para incrementar conductas deseadas

2.2.5.1. El refuerzo positivo

Definimos el refuerzo positivo como la estrategia en la que se da un reconocimiento o recompensa al niño como consecuencia de haber realizado una conducta.

Éste es uno de los principios universales más contrastado. A las personas nos gusta y necesitamos recibir gratificaciones. Si estas gratificaciones se reciben inmediatamente después de una conducta, incrementan su frecuencia y facilitan su instauración. Está demostrado que el refuerzo positivo fomenta la autoestima y la seguridad del niño, además de facilitar su instauración de hábitos y rutinas. Se debe reforzar la conducta de manera sistemática inmediatamente después de que se realiza.

Está indicado cuando se quiere:

- > Enseñar una nueva conducta; ej. recoger juguetes, cumplir una orden, etc.
- > Aumentar la frecuencia de un comportamiento que ya se realiza.
- > Aumentar una conducta existente que impide que se haga una “negativa”. Ej. Felicitar cuando está bien sentado mientras come porque queremos que no se levante durante las comidas.

La atención que damos a nuestros hijos es un refuerzo muy poderoso, por este motivo nuestros hijos buscan conseguirla de muchas formas y se muestran satisfechos cuando lo consiguen. Por ello, es necesario aprender a prestar atención positiva a la conducta deseada para aumentar el cumplimiento de los mandatos y peticiones, así como otras conductas positivas.

Es importante saber que hay dos tipos de atención:

- > **La atención positiva:** dar atención mediante elogios, escuchándolo, mirándolo, sonriéndolo, jugando con él, etc.
- > **La atención negativa:** atendiendo con sermones, gritos, críticas, etc. Ésta es la que debemos evitar ante su mala conducta.

En ocasiones, cuando no damos a nuestro hijo atención positiva, puede intentar “buscar” atención negativa, ya que siempre es mejor recibir alguna atención que no obtener ninguna.

Una manera de prestar atención positiva y así reforzar la conducta adecuada es mediante los elogios. Los elogios son efectivos si se expresan de forma correcta, estas son algunas recomendaciones:

- Intentar “pillar” al niño haciendo algo bien, no esperar a que haga algo perfecto para elogiarle, hay que premiar cada uno de sus logros, aunque sean pequeños.
- No preocuparse por si le va a malcriar. Está dando un elogio por una buena conducta, no está consintiéndolo por una mala.
- Dar elogios específicos y concretos (Me gusta cómo has hecho la cama hoy).
- Combinar el elogio con una sonrisa, un gesto de satisfacción, una palmadita, un abrazo, etc.
- No añadir ninguna coletilla negativa al final (no hay que decir: qué bien has hecho la cama hoy, ya podrías hacerlo así todos los días).

El refuerzo positivo es el arma más importante para fomentar un buen comportamiento, a la vez que potencia que nuestro hijo tenga una buena autoestima.

- > Se deben añadir **señales no verbales** que también son reforzadoras como: un abrazo, acariciar el pelo, prestar atención, sonreír, dar un beso, guiñar el ojo, gesto de aprobación con la mano (gesto de OK) o chocar las manos, entre otros posibles.

> **Se deben utilizar expresiones como:** “Me gusta cuando tu...”, “Es bueno cuando tu...”, “¡Buen trabajo!”, “¡Excelente!”, “¡Eres todo un campeón, has acabado los deberes!”, “¡Guau!”, “Cuando llegue papá/mamá le diré lo bien que...”, “Estoy muy orgulloso de ti cuando...”, “Estoy muy contento...”, etc.

> Otra estrategia muy útil para reforzar la buena conducta y establecer una buena relación con nuestros hijos es lo que llamamos **Tiempo Especial**. Consiste en seleccionar un periodo fijo cada día durante el cual uno de los progenitores jugará con su hijo durante veinte minutos como se indica a continuación:

- Ningún otro niño debe involucrarse en este tiempo especial de juego.
- Cuando llegue el momento de jugar, simplemente dígame: “es hora de nuestro tiempo especial para jugar juntos. ¿Qué te gustaría hacer?”. El niño debe escoger la actividad de juego, dentro de lo razonable.
- ¡¡¡Relájese!!! Durante algunos minutos, observe de manera casual lo que su hijo está haciendo y luego únase a él. No intente llevar a cabo este tiempo especial mientras esté molesto, ocupado o nervioso.
- Describa en voz alta lo que hace el niño. Esto se hace para mostrarle que usted encuentra interesante lo que está haciendo.
- ¡¡¡No haga preguntas y no dé órdenes!!! Este es un momento para relajarse y disfrutar de su compañía, no un tiempo para enseñar o tomar el control.
- Ocasionalmente, dígame frases positivas de elogio, aprobación acerca de lo que a usted le gusta del juego. Sea preciso y honesto. Por ejemplo: me gusta cuando juegas así, tranquilamente. Disfruto mucho cuando estamos juntos jugando.
- Si un niño comienza a portarse mal, gire su cuerpo y mire a algún otro lugar durante unos momentos. Si el mal comportamiento

continúa, entonces díglele que el tiempo especial ha terminado por hoy y que jugarán el próximo día cuando se comporte bien.

El tiempo especial es una estrategia muy eficaz para reducir las conductas negativistas y de celos; también repercute favorablemente en la autoestima.

2.2.5.2. La economía de puntos y los contratos conductuales

Hay también una estrategia útil para ir enseñando a aplazar el refuerzo positivo de manera inmediata, es la conocida **técnica de economía de puntos**.

El objetivo principal de esta técnica es incorporar en el repertorio conductual del niño conductas adecuadas y adaptativas o incrementar su frecuencia. También tiene por objetivo conseguir que el niño aprenda a pasar de las gratificaciones más inmediatas a las de medio plazo. Por eso, antes de obtener el refuerzo que ha elegido, tendrá que ganar una serie de puntos.

Para que la técnica sea eficaz es necesario realizar de forma sistemática una serie de pasos y tener en cuenta la edad de nuestro hijo. Con los niños pre-escolares y en la infancia se seguirán los siguientes pasos:

> **Hacer un listado de conductas a instaurar.**

- El primer paso será realizar un listado de las conductas susceptibles de ser trabajadas o que se considera que deberían mejorar. De estas conductas será necesario escoger cuáles son las prioritarias para cada familia. Para ello se debe valorar el nivel de interferencia que provocan y el nivel de dificultad que suponen para el niño.
- Es recomendable en las primeras fases elegir algunas conductas que, aunque no sean prioritarias, sean más fáciles de cambiar. Así, el niño tendrá mayor percepción de autoeficacia.
- La economía de puntos funciona muy bien, especialmente si las conductas diana son hábitos (levantarse a la hora establecida, vestirse, lavarse los dientes, peinarse, coger la mochila, poner la mesa, tirar la basura, etc.). Aunque también pueden utilizarse con conductas que tienen que ver con el buen comportamiento, tratar

con respeto a los adultos, hermanos y/o amigos (hablar con un tono de voz medio, con palabras y gestos amables).

- Se establecerán entre 3 y máximo 5 conductas-objetivo que se quieran trabajar con el niño. Es importante que las conductas que se elijan para trabajar no sean todas muy difíciles de alcanzar. Lo adecuado es hacer una jerarquía progresiva.

> **Realizar un horario diario o semanal, en función de la edad**

Para los más pequeños se hace diario. Para los niños algo mayores se hace semanal con hábitos, rutinas y actividades. La elaboración del horario facilita la organización del día a día y evita las discusiones diarias sobre qué hacer. Hay diferentes maneras de realizar estos horarios y deben ser siempre personalizados en función de las actividades del niño y de la organización familiar. El paso previo a concretar el horario es realizar la lista de las rutinas diarias, los hábitos y responsabilidades que se quieren instaurar y cuando se quiere que las haga, así como también los horarios de escuela y de actividades extraescolares, etc.

> **Establecer reforzadores**

Se trata de pensar qué reforzadores le pueden gustar a nuestro hijo. No es necesario pensar en reforzadores muy extraordinarios, sino simplemente en esas cosas o actividades del día a día que ya suele hacer y le agradan. Para ello puede ayudar hacerse estas preguntas: ¿Qué actividades le gusta hacer solo y pide realizar? (jugar a un juego determinado, leer, jugar en el ordenador, dibujar, jugar con la tableta, etc.), ¿qué cosas o actividades le gusta hacer acompañado de sus progenitores? (leer un cuento de buenas noches, jugar a un juego de mesa, etc.), ¿qué cosas le gusta comer que no son habituales? (dulces, merienda especial, postre especial, día de pizza, ir a un restaurante, etc.), ¿qué pequeños objetos le gustan o colecciona? (cromos, cartas, pegatinas, etc.), ¿qué actividades le gusta realizar en el exterior? (ir al cine, al parque de atracciones, al parque, etc.), etc.

Hay que valorar cuál de estos reforzadores motivarán más al niño a esforzarse. Los reforzadores deben ser privilegios de su ambiente natural y deben pactarse juntamente con el niño.

> Elaborar el contrato conductual

Finalmente, se establece el contrato conductual. De la forma más sencilla, visual y motivadora posible se presentan las conductas que se ha decidido trabajar y su equivalencia en puntos para la obtención de los reforzadores. Es necesario que quede reflejado de forma clara qué se espera del niño, cuándo y qué obtendrá y a qué se comprometen los progenitores.

También se debe decidir cuántos puntos se darán al niño por cada conducta realizada. Si todas las conductas o hábitos son igual de difíciles se dará un punto por cada uno realizado correctamente. En cambio, si hay conductas que le resultan más difíciles se le darán más puntos. Si, por ejemplo, lo que más le cuesta es hacer el rato de deberes y en cambio poner la mesa y vestirse le es igual de difícil, se puede establecer dar dos puntos por hacer los deberes correctamente y uno por poner la mesa y uno por vestirse. Para determinar los puntos de cada reforzador se tendrán en cuenta los puntos totales que puede conseguir cada semana y el valor que se le haya dado a ese reforzador en concreto. Por ejemplo, unos progenitores pueden considerar que un reforzador como ir a cenar a un restaurante puede obtenerse cada dos semanas, mientras que otros pensarán que una vez al mes es suficiente; se considerará a la hora de establecer las equivalencias puntos-reforzador. Se debe plantear el contrato de tal forma que sea alcanzable y establecer unos mínimos que se esté seguro de que puede conseguir. Es conveniente establecer el momento en el que el hijo y los progenitores registrarán los puntos o pondrán los adhesivos de las conductas que el niño ha realizado correctamente ese día. Un buen momento suele ser antes de acostarse. Es necesario realizar un recuento de los puntos y anotarlos. Asimismo, es necesario ir reforzando cada una de las conductas que el niño haga bien, omitir comentarios por lo que no ha hecho bien y animarle a realizar las conductas que todavía le cuestan. Es importante tener presente que recibe atención, puntos o refuerzos por lo que ha conseguido mejorar y hacer, no por lo que todavía no se ha logrado. Además, una ventaja de esta técnica es que suprime las discusiones y recriminaciones. Las reglas del juego están claras, todos saben qué hacer y la consecuencia de no hacerlo es que no se ganan puntos. Se puede establecer también con el niño que

se le avisará un máximo de 2 o 3 veces; si no cumple la conducta objetivo con ese número máximo de avisos, no se contabilizarán los puntos, aunque la haga.

Para que la economía funcione, es necesario ser muy sistemático a la hora de registrar lo que ha conseguido el niño y a la hora de dar los reforzadores.

Esta técnica suele ser muy motivadora para nuestros hijos y les ayuda a esforzarse al máximo por conseguir los objetivos pactados. Habitualmente, cuando no funciona es que nos hemos equivocado en la aplicación y es necesario revisar el procedimiento que se ha realizado. Cuando esta técnica se aplica en adolescentes, se deben adaptar los formatos. No se usan dibujos ni adhesivos, sino que se utilizan contratos en formato escrito donde se reflejan las conductas que el adolescente debe realizar y las consecuencias positivas de realizarlas adaptando los reforzadores a los gustos propios de la adolescencia.

2.2.5.3. El refuerzo negativo

El procedimiento llamado de refuerzo negativo es una manera distinta de premiar. Si en el refuerzo positivo la consecuencia positiva de realizar una conducta es dando un premio en cualquiera de los formatos comentados, en el refuerzo negativo se premia liberando a nuestro hijo de alguna actividad que no le guste. Por ejemplo: “Has recogido tan bien la cocina que hoy no hace falta que bajes la basura” o “estoy tan contento de cómo has ayudado a tu hermano a hacer los deberes y de lo bien que le has hablado, con cariño, paciencia y sin gritar, que hoy no hace falta que pongas tú la mesa”.

2.2.6. Estrategias para eliminar o reducir conductas inadecuadas

Cada vez que nuestro hijo realiza las conductas negativistas y desafiantes hay que garantizar que estas conductas no se van a reforzar ni se les va a prestar atención. Para disminuir o eliminar las conductas inadecuadas se utilizan técnicas de obediencia y disciplina positiva: extinción, tiempo fuera, sobrecorrección o retirada de privilegios.

2.2.6.1. Extinción

Consiste en dejar de reforzar o recompensar una conducta. Si a un comportamiento no le siguen consecuencias de ningún tipo irá disminuyendo hasta que llegue a desaparecer.

¿CUÁNDO ESTÁ INDICADO?

Para conductas no deseadas o inadecuadas que puede hacer el hijo para llamar la atención. Las conductas no deben ser destructivas.

¿CÓMO SE HACE?

Ignorando la conducta problemática. Por lo tanto, no hay que: mirarlo mientras haga esta conducta, ni escucharlo, ni contestarle o hablarle, hacer gestos con la cara ni de aprobación ni de desaprobación. Podemos marchar incluso de dónde está nuestro hijo, si no hay ningún peligro.

Cuando el niño deje de hacer esa conducta se le debe prestar atención y, si es posible, reforzar la conducta incompatible. Nuestro hijo debe notar el contraste entre el caso que le hacemos cuando se porta mal y cuando se porta bien.

Al principio, la conducta no deseada puede aumentar temporalmente, pero si el educador se mantiene firme desaparece. Es útil para: amenazas, protestas, pataletas... **No se debe utilizar la extinción** cuando son conductas peligrosas que implican riesgo físico para el niño o para los demás como agresiones o auto agresiones (ej.: cuándo se sube a la ventana o pega a otro niño, etc.).

2.2.6.2. Tiempo fuera

El **tiempo fuera** es una técnica que sirve para romper de forma rápida un ciclo de mal comportamiento de nuestro hijo. A veces los adultos se desesperan cuando los niños se comportan mal, se muestran nerviosos y no saben ni qué dicen ni qué hacen y cuesta reconducir la situación sin agresiones.

El **tiempo fuera** se utiliza para conseguir eliminar una conducta inadecuada. En esta técnica se aplica una consecuencia negativa al niño,

ya que se le priva de reforzadores, aislándolo durante un período breve de tiempo sin recibir nuestra atención y aburriéndose, cuando ha realizado una conducta que se quiere eliminar. Sólo con las consecuencias negativas no se enseña la conducta correcta al niño, por eso hay que utilizar también técnicas positivas (reforzadores, modelado, explicaciones...).

El efecto del tiempo fuera es:

- > **Inmediato:** detiene de inmediato una conducta inaceptable.
- > **A medio-largo plazo:** ayuda al niño a que desarrolle una mayor auto-disciplina y autocontrol.

Pautas de actuación:

- > Decidir con anticipación qué tipos de comportamientos irán seguidos de tiempo fuera: normalmente las rabietas o los comportamientos agresivos o peligrosos. Por ejemplo, insultar o pegar.
- > Elegir un sitio que no sea interesante para el niño. Puede ser útil una silla en un sitio poco frecuentado de la casa. No deben ser sitios oscuros ni que puedan provocar miedo. Si se aísla en una habitación, ésta no debe tener juguetes ni entretenimientos y no se debe cerrar la puerta.
- > **2-4 años:** no ponerlo en su dormitorio, ni en la cama o sofá. Mejor en una silla o sitio aburrido donde no vea la gente.
- > **5-12 anys:** utilizar una habitación de la casa separada. Puede caminar libremente por la habitación.
- > Explicar claramente al niño el funcionamiento de la técnica (lugar, durante cuánto tiempo y por qué), y dejarle claro qué conducta inadecuada traerá como consecuencia el aislamiento (sólo debe utilizarse para un comportamiento, y una vez superado éste, podremos aplicarlo en otro).
- > Cuando se dé el comportamiento inadecuado se dice al niño que este comportamiento es inaceptable y se da un único aviso. Para dar el aviso acérquese a su hijo, baje a su altura y mírelo directamente a los ojos. Con voz firme, pero sin enfadarnos, di: "Este comportamiento es

inaceptable. No se dan empujones a las personas. Está mal. No vuelvas a hacerlo por favor.”

- Si continúa, se le indicará que vaya a la silla, rincón o lugar acordado. Hágalo sentar y mande que se quede. Si no lo hace lo tomamos de la mano y lo llevamos con firmeza, pero con calma y sin llamarle.
- Se considera adecuado un minuto de permanencia por cada año de edad. Si el niño se resiste o abandona el sitio, se añade un minuto más de tiempo. Si continuara la resistencia, puede retirarse un reforzador o un juguete.
- Utilizar un reloj con alarma.
- Mientras el niño esté en tiempo fuera, los adultos de su alrededor deben hacer extinción (no hablar con él, no mirarle, no hacer recriminaciones ni comentarios).
- Si cuando se acaba el tiempo el niño está llorando o sigue portándose mal se le dejará en el tiempo fuera hasta que haya estado medio minuto calmado, ya que si lo dejamos salir durante la rabieta reforzaremos su conducta negativa.
- Cuando acabe el tiempo debemos preguntar al niño porqué le hemos enviado al rincón y asegurarnos que lo ha entendido, pero no debemos entrar en juicios ni recriminaciones.
- Para que el tiempo fuera funcione debe acompañarse de otras técnicas positivas, por tanto, el primer buen comportamiento que observamos en nuestro hijo deberemos elogiarlo.

Si cuesta que nuestro hijo acepte el tiempo fuera...

- La mayoría de los niños no se rebelan cuando se aplica el tiempo fuera sistemática y correctamente. En caso de que lo hagan, a las dos semanas de aplicación de la técnica lo aceptan correctamente.
- Apartar la atención de un niño que está acostumbrado a recibirla por el mal comportamiento, siempre causa sorpresa y puede que inicialmente esté desconcertado.

- Si tarda en ir al tiempo fuera: llevarlo, aunque se niegue.
- Si hace ruido mientras está en el tiempo fuera: ignorarlo.
- Si se escapa de la silla: volver a sentarlo y ordenarle que se quede. Si sigue levantándose, sujetarlo firme y respetuosamente sin mirarle.

Entre 5-12 años:

- Si tarda en ir al tiempo fuera: decirle que debe ir de inmediato o si no tendrá que quedarse unos minutos adicionales. Primer aviso: contar hasta diez y añadir un minuto más. Segundo aviso: si continúa sin contar hasta diez y retirar privilegios.
- Si tiene una rabieta mientras está en el tiempo fuera: ignorarlo. Si cuando suena la alarma sigue sin calmarse: "Te vendré a buscar cuando estés más tranquilo".
- Si se va de la habitación: añadir un minuto de tiempo por cada 10 segundos, hasta un máximo de 5 minutos adicionales. Si no vuelve, retirar privilegios.
- Puede resultar imposible hacer que los mayores permanezcan en un lugar concreto. En ese caso, contacte con el niño, simplemente pídale que esté en otra habitación distinta de la que está usted. Evite el contacto ocular. Controle la voz: "Por favor, sal de la habitación", con voz firme y autoritaria. Hasta que le pida perdón. Si no lo hace, salga usted o váyase a dar una vuelta fuera de casa.

No olvide elogiar al niño cuando se disculpe. Se debe mostrar al niño que hemos perdonado su mal comportamiento.

2.2.6.3. Sobrecorrección

La sobrecorrección es una técnica educativa muy útil que enseña el comportamiento correcto. Se utilizan consecuencias naturales para romper con los malos hábitos y enseñar a la vez comportamientos apropiados.

¿Cuándo es útil?

Para eliminar o reducir los comportamientos indeseables persistentes. Cuando su hijo hace algo realmente inaceptable y lo ha hecho expresamente o sigue una dinámica de mal comportamiento, debe actuar y reforzar sus normas con un control firme.

Es útil ante situaciones como las siguientes: ha dibujado en la pared, no ha recogido el baño, ha empujado a su hermano, etc. Ante estas situaciones obligamos al niño a reparar el daño:

- Debe limpiar la pared, dejándola más limpia de lo que estaba.
- Debe recoger la ropa y los utensilios desordenados y guardarlos en el lugar adecuado.
- Debe pedir disculpas a su hermano y ayudarlo cariñosamente en una tarea.

Por tanto, cuando se utiliza la sobrecorrección se obliga al niño a deshacer el mal hecho (sobrecorrección reitutiva) y después se le hace practicar la forma correcta de realizar la tarea (sobrecorrección de práctica positiva). Mientras, los progenitores deben ignorar la resistencia, los llantos, las rabietas y continuar firmes hasta el final.

¿Cómo aplicarla?

- Obligar al niño a corregir o deshacer el daño social o físico. El niño restaura el ambiente hasta dejarlo mejor de cómo estaba. Ejemplos: limpiar la pared, recoger la ropa del suelo, pedir perdón por morder, arreglar la puerta que ha roto, etc.
- Guiarlo si es necesario. Si se resiste a realizar la sobrecorrección, se le ayuda con las manos para hacer la acción correcta. Si no quiere coger los juguetes, podemos coger sus manos y guiarle como si fueran las de un robot; cogiendo los juguetes y poniéndolos en el lugar adecuado. Ignorar los llantos, rabietas o resistencias. Es importante mantenerse tranquilos y firmes hasta que el niño haya realizado la tarea o la empiece a hacer solo/a.

- Si es adolescente, simplemente se anuncia la retirada de un privilegio hasta que haya reparado el daño.
- Elogiar y reforzar la obediencia.

Además, se puede hacer que el niño practique el comportamiento adecuado a la situación:

- En niño debe realizar varios dibujos en lugares correctos.
- En niño debe recoger otros espacios de la casa.
- En niño debe hacer varias cosas agradables a su hermano: ayudarlo en los deberes, recoger sus platos de la mesa, etc.

Es necesario ser coherente, y mantenerse firmes. Ambos progenitores deben estar de acuerdo y no contradecirse. Es importante actuar de inmediato, sin diferir el momento de entrar en acción. La sobrecorrección debe aplicarse inmediatamente después de la conducta que queremos modificar. Hay que supervisar que el niño realice la práctica positiva de forma adecuada. Ignorar gritos llantos y quejas. El adulto no responde enojado o con gritos; mantiene la calma. No hay que olvidar elogiar o premiar el buen comportamiento o las aproximaciones al mismo.

2.2.6.4. Retirada de privilegios

Si se desea que nuestro hijo deje de realizar alguna conducta no deseable, ésta deberá ir seguida de consecuencias negativas. La retirada de privilegios es una técnica para reducir conductas no deseables y fomentar la obediencia. Con la aplicación de esta técnica, el niño o el adolescente debe “pagar” con un beneficio o privilegio el hecho de haber realizado una conducta inadecuada; sería similar a la multa que pagan los adultos por haber cometido una infracción de tráfico.

Para aplicar esta técnica hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Su hijo debe conocer de antemano cuándo se va a aplicar la retirada de privilegios, es decir, debe conocer ante qué conductas se le aplicaran sanciones.
- Antes de aplicar la consecuencia negativa el niño o adolescente

debe estar previamente informado sobre cuáles serán a partir de ese momento las consecuencias de su conducta “cada vez que pegues a tu hermana te quedarás un día sin móvil”.

- Se debe concretar mucho: En niño o adolescente debe conocer perfectamente qué condiciones o conductas supondrán una retirada de privilegios (por ejemplo, pegar), qué privilegios se retirarán y durante cuánto tiempo (es conveniente que las consecuencias negativas duren poco en el tiempo: no sería correcto “una semana sin ver la televisión”).
- No amenazar nunca con una consecuencia negativa si no se piensa aplicar (“si no haces los deberes no irás a jugar al fútbol con los amigos en el parque”). La amenaza vacía hace que perdamos credibilidad y que cuando realmente castigemos al niño se quede confundido y malhumorado.
- El tipo de consecuencias negativas estarán relacionadas con privilegios del niño o adolescente (tv, ordenador, móvil...) nunca con cosas importantes para su desarrollo y educación, como dejarlo sin deporte o sin cenar.
- La consecuencia debe aplicarse todas las veces que aparece la conducta inadecuada; así se establece rápidamente la relación conducta-consecuencia.
- Aplicar la consecuencia lo más rápido posible después de la conducta a modificar.
- Para que la retirada de privilegios resulte eficaz, debe hacerse con algo que sea gratificante para nuestro hijo.
- Si el niño o adolescente percibe la consecuencia negativa como algo poco razonable, es posible que reaccione de forma desproporcionada y se comporte aún peor. Si la consecuencia negativa se alarga mucho (por ejemplo, un mes sin ver la televisión), protestará cada día, castigando a los progenitores más de lo que éstos le han castigado a él. Por tanto, difícilmente se mantendrá el castigo impuesto y aprenderá que después de la imposición de un castigo puede molestar a sus progenitores para que éstos finalmente lo retiren y, además, no le daremos la oportunidad de mejorar y aprender.

- No es conveniente alterarse cuando se aplica una consecuencia negativa, ni gritar ni verbalizar cosas como “ya está bien, no puedo contigo”, “estás agotando mi paciencia”, “eres un desastre”... Una vez aplicada la consecuencia negativa, nuestra actitud será tranquila y firme, “como has insultado a tu hermana tienes 4 puntos menos” utilizando un tono informativo (no amenazante).
- No debemos olvidar mantener un equilibrio entre los refuerzos y las consecuencias negativas. La consecuencia negativa sólo indica al niño lo que no debe hacer, pero no enseña lo que debe hacer. Por tanto, no hay que olvidar enseñar (y reforzar) conductas alternativas a la que queremos eliminar. Por ejemplo, le retiraremos privilegios cada vez que insulte a la hermana y lo reforzaremos cada vez que le hable con respeto.

¿Cómo proceder?

Si el niño o adolescente no obedece a una petición o no realiza una tarea (por ejemplo “poner la mesa”) no podrá tener acceso a su rato de internet o de dibujos.

Si su hijo tiene entre los 9 y 12 años, ya puede entender nuestros sentimientos si se los explicamos y dialogar con nosotros para encontrar una solución, sin olvidar que las normas las ponemos nosotros.

- Exprésele su disgusto y sus sentimientos sin chillar (no me gusta ver la habitación desordenada...)
- Explíquele lo que espera de él y no espere a que lo adivine (cuando acabes de comer me gustaría que retires tu plato...)
- Enséñele a rectificar y dele alternativas a su mal comportamiento... (encontrarás más rápido tu ropa si pones las cosas ordenadas en el cajón...)
- Resuelva con él los problemas. Ej., ¿Qué podríamos hacer para que ordenes la habitación? ¿Cómo podríamos arreglar esto? ¿Qué otra cosa podrías haber hecho en vez de lo que has hecho?...
- Busque estrategias y pacte con él qué pasará si no lo hace (perderá tiempo de móvil, no podrá quedarse a la salida del colegio a charlar

con los amigos, no tendrá una paga...). Y pacte también con él qué pasará si hace la conducta deseada (ganará minutos para jugar con el ordenador...).

2.3. Cómo establecer una buena comunicación con nuestros hijos

Establecer un buen vínculo con nuestros hijos y mantener una buena comunicación, a pesar de sus dificultades conductuales, favorecerá su buen desarrollo, su equilibrio emocional y su autoestima. De la misma manera, contribuirá a un buen clima familiar que será esencial para el bienestar de todos los miembros de la familia.

2.3.1. Claves para mantener una buena comunicación

Es importante mantener un estilo de comunicación eficaz porque ayuda a nuestro hijo a sentirse querido, a sentir que es importante para nosotros, a aprender a decir lo que siente y a aprender a manejar sus sentimientos con respeto. Una buena comunicación, ayuda a los progenitores a sentirse cercanos a su hijo y a conocer sus necesidades.

Cuando los niños son pequeños explican anécdotas que pueden resultar poco interesantes, aun así, hay que prestarles atención y establecer una buena comunicación para que cuando sean adolescentes quieren seguir explicando cosas a los progenitores. Es normal que durante la adolescencia el hijo hable menos o que no nos quiera contar cosas íntimas. A los adolescentes les gusta estar a solas en su habitación y tener su espacio privado. Pero esto no quiere decir que no necesiten diálogo. La comunicación entre hijos y progenitores sigue siendo imprescindible para entenderse y estar bien en casa.

Algunas de las características de la comunicación con un hijo negativista son las siguientes:

- Se muestran especialmente sensibles a las críticas y desconsideraciones por parte de los demás.
- Son a menudo muy impulsivos y esto puede ocasionar problemas de comunicación.
- En ocasiones discuten no tanto para convencer a su interlocutor, sino para reasegurarse y convencerse a sí mismos.
- Desean afirmar su autonomía de pensamiento y de acción, por eso a menudo mantienen en las discusiones con sus progenitores una opinión contraria, para mostrar y manifestar que son distintas.

Errores más frecuentes:

- No escuchar o, en ocasiones, no estar disponible. Es importante dedicar unos 10 minutos en exclusividad a nuestro hijo, sin que haya discusiones o sermones.
- No prestar atención o no prestar la suficiente atención como para captar lo que nuestro hijo nos quiere comunicar con sus palabras.
- No escuchar positivamente. Si ante cualquier comentario del hijo sólo vemos lo negativo, acabará por no tener ganas de hablar con nosotros.
- Despreciar las ideas: es importante respetar sus ideas a pesar de que no estamos de acuerdo y transmitirle nuestra opinión con respeto, sin hacerle sentir mal.
- Vivir las discusiones con nuestro hijo como una amenaza personal y en contra nuestra. Si nos falta al respeto, no debemos pensar que va en nuestra contra “quiere hacerme la vida imposible”, sino que son las consecuencias del TND.
- Ponernos a su altura. A veces en las discusiones podemos dejarnos llevar por la rabia del momento, debemos recordar que no somos su amigo sino sus progenitores y por tanto responsables de su formación y educación y que nuestro objetivo es dar un modelo correcto de relación.

Actitudes y métodos para mejorar la comunicación:

- Escuchar activamente. Ésta es una habilidad que ayuda a transmitir a la persona con la que hablamos de que estamos escuchándola. Por ejemplo, ante una discusión, escuchamos no sólo las palabras ofensivas de nuestro hijo, sino también sus sentimientos de dolor, rabia... Hay que transmitirle que le entendemos (no implica que estamos de acuerdo con lo que nos está expresando) sino que aceptamos su opinión, así conseguimos que siga hablando. Si el sentimiento que percibimos no nos gusta (odio, ira desproporcionada...) después de aceptarlo ("pareces disgustado", "habrás tenido un mal día" ...) podemos afirmar que no estamos de acuerdo con la forma de expresarlo.

El diálogo en las discusiones.

- Los padres cuando se enfadan deben evitar en las conversaciones con sus hijos:

X Acusar:

"Eres un mentiroso", "¡Cuántas veces tengo que repetirlo!", "Tú tienes la culpa"

X Insultar:

"¡Pareces idiota!"

X Amenazar:

"Como vengas tarde esta noche no entras en casa"

X Sermonear:

"¿Te parece normal lo que has vuelto a hacer? Con la carrera que llevas..."

X Victimizar:

"¿Qué quieres, matarme a disgustos?"

X Comparar:

"Aprende de tu hermano"

X Ironizar:

"¿Esta es la mejor manera que se te ocurre de pedir las cosas?"

X Hacer profecías:

"Si sigues así te quedarás solo en la vida, ¡serás un fracasado!"

En lugar de estas respuestas negativas que dificultan la comunicación y a la larga deterioran la relación con el hijo y su autoestima, se puede hacer uso de otras actitudes y estrategias positivas en las que, aunque se muestra que se está enfadado, se favorece el entendimiento y cambio de conducta de nuestro hijo:

- Cuando se está muy nervioso y alterado, es mejor esperar y retrasar la conversación.
- En lugar de atacar y dar órdenes es mejor describir la situación y los sentimientos.
- A menudo, las órdenes impuestas sin diálogo generan resentimiento y resistencia: cuando se describe el problema y animamos al niño a participar en la solución es más fácil llegar a acuerdos.
- Al describir nuestros sentimientos sin atacar, resulta más fácil para los adolescentes escucharnos y responder de forma más colaboradora.
- Utilizar mensajes YO. Por ejemplo, en vez de decir "Tú nunca recoges tu habitación" di "Yo me siento frustrado cuando no recoges la habitación". Al hacer uso de mensajes YO, expresamos a nuestros hijos cómo nos hace sentir su conducta en lugar de acusarlos y atacarlos personalmente.
- Es importante transmitir que no nos gusta su conducta, pero él o ella sí.

2.3.2. La negociación

En muchas ocasiones, cuando nuestros hijos se muestran hostiles y desafiantes, hay que negociar para poder reconducir la situación y mostrarse intransigente solamente en los aspectos esenciales de su educación.

La negociación aplicada a la educación se refiere a la resolución de problemas mediante el diálogo.

Procedimiento:

- Tratar de mantener una actitud positiva y de comprensión, intentando comprender los sentimientos del niño, respetando su opinión, sin sermonearlo ni imponer nuestra opinión.

- Asegurarnos de que es un buen momento para negociar con nuestro hijo: **no se pueden resolver problemas si no tenemos tiempo o alguna de las dos partes no está calmada.**
- Dejarlo hablar primero, sin interrumpirlo, intentando entender cómo define él el problema.
- A continuación, nosotros definimos el problema y buscamos múltiples alternativas hasta llegar a un consenso. Nos mostraremos respetuosos ante cualquier alternativa y pasaremos a evaluar sus pros y sus contras. Negociar significa que cada una de las partes cederá algo para llegar a un acuerdo igual de bueno para ambas.
- Si no se puede llegar a una solución querrá decir que necesitamos más tiempo para reflexionar, cada uno por separado, antes de llegar a un acuerdo.

Estrategias:

- Debemos ponernos en el lugar de nuestro hijo para intentar entenderlo, recordando cómo nos sentíamos a su edad y lo que nos gustaba.
- Probablemente encontraremos que nuestro hijo es mucho más exigente de lo que nosotros éramos cuando teníamos su edad. Hay que recordar que ahora hay más confianza con los progenitores y que esto hace que se atrevan a pedir más. Si cree que lo que está pidiendo no es conveniente, no debemos contestarle con un “no” sino que debemos comunicarle nuestros motivos (tono informativo). Posiblemente al principio se enfadará e intentará salirse con la suya, pero si estamos seguros de que no procede lo que pide debemos mantenernos firmes, a la larga lo entenderá. Si cedemos, aprenderá que puede “pincharnos” porque a base de hacerlo, finalmente “gana”.
- Casi todos los problemas se pueden solucionar llegando a un mutuo acuerdo. Si esto no es posible, no olvide que los educadores y los responsables son ustedes.
- El diálogo es el mejor medio para conocer a nuestro hijo, para resolver problemas e incrementar la cohesión familiar.

- Hay que buscar tiempo para hablar o ambientes en los que nuestro hijo se sienta más a gusto. Hablamos, aunque sea de cosas poco interesantes. El diálogo es un hábito aprendido.
- Si tenemos el hábito de hablar de todo en casa, a nuestro hijo le resultará más fácil hablar de lo que le preocupa.
- Aprender a escuchar activamente.
- Usar un estilo de comunicación asertivo: respetar a quien nos habla y expresar nuestros sentimientos y deseos sin herir al otro.
- Si estamos enojados, esperarnos antes de hablar.
- Y sobre todo... no perder el sentido del humor.

Recuerde siempre que cuando nuestro hijo está en plena explosión conductual no es el momento de hablar. Es el momento de, según la situación, aplicar las técnicas descritas, como la extinción o el tiempo fuera. Cuando se haya calmado ya aplicaremos consecuencias o hablaremos de ello.

2.4. Prevención de explosiones conductuales

Si se aplican todas las estrategias hasta aquí explicadas, se reducen las probabilidades de aparición de explosiones conductuales. Aun así, en los niños o adolescentes con TND es probable que no podamos evitar que aparezcan algunos episodios desafiantes. Depende de cómo reaccione el adulto al inicio de los episodios, éstos podrán ser más o menos intensos y graves.

Para intentar evitar que la conducta negativista y desafiante se intensifique podemos:

- Acercarnos respetuosamente y de manera cálida y preguntarle qué le está disgustando, antes de regañarle, cuando empezamos a intuir su enfado. Ofrecerle que aplique alguna de las estrategias de autocontrol que hemos explicado.

- Escuchar activamente
- Mostrar afecto y reconocimiento, a pesar de las dificultades que presenta
- Ofrecer diferentes opciones para escoger, en vez de insistir en una única propuesta
- Intentar distraerlo con otro tema de conversación
- Recordarle las normas, los límites y las consecuencias pactadas

En los momentos de enfado una interacción frontal y autoritaria puede agravar la situación. En cambio, es positivo disponer de estrategias alternativas al no ante las peticiones inadecuadas de nuestros hijos que generan menor irritabilidad:

Dar información

Hijo: “¿Puedo ir a casa de María?”

Padre o madre: “Debes acabar los deberes primero”

Aceptar los sentimientos

Hijo: “Esto es un palo!! Paso de hacer estos deberes”

Padre o madre: “Entiendo que te aburra, es pesado hacer cosas que no nos gustan”

Describir el problema

Hijo: “Vaya rollo, no lo pienso hacer”

Padre o madre: “Me encantaría decirte que no hace falta que lo hagas, pero es necesario que hagas los deberes para luego poder jugar/ver una serie”.

Siempre que sea posible, sustituir el NO por un SÍ

Hijo: “¿Puedo ir a ver la tele?”

Padre o madre: “¡Claro que sí! En cuanto acabes los deberes”

Darse tiempo para pensar

Hijo: “Este fin de semana hay una fiesta en casa de María y nos quedamos a dormir. Yo voy a ir”

Padre o madre: “Déjame que lo piense antes de darte una respuesta”

2.5. Actuación ante la explosión conductual

A pesar de aplicar todas las estrategias y técnicas hasta aquí comentadas, en ocasiones, no vamos a poder evitar que tenga episodios de desafío, negativistas y de enfado. En estos momentos, cuando observamos que está a punto de perder la calma, debemos recordar sus dificultades de regulación, su tendencia a la hostilidad e irritabilidad y, por tanto, percibir esta situación como una oportunidad de aprendizaje, nunca como un ataque o una cuestión personal. Nuestro modelo y manera de actuar va a ser crucial para reconducir la situación y ayudarle a regularse mejor.

- No entrar en argumentaciones
- Evitar el enfrentamiento
- No caer en luchas de poder
- Mantener la propia calma
- Mantenerse firme
- Cuando ya ha pasado el episodio, en un lugar tranquilo y sin la presencia del resto de hermanos.

1. Analizarlo: ¿Cuál ha sido el problema? ¿Qué te ha hecho enfadar?

2. Aplicar las estrategias de resolución de problemas: ¿de qué otras maneras lo hubieras podido solucionar? ¿Qué consecuencias hubieran tenido estas alternativas?

3. Aplicar consecuencias: “Estoy seguro de que la próxima vez lo conseguirás, hoy no ha sido posible y por eso...”.

En el momento álgido de enfado, rabietas o descontrol nunca debemos:

- Intentar razonar
- Reaccionar impulsivamente
- Tomarlo como si fuese un ataque personal
- Pedir explicaciones en aquel momento
- Aceptar desafíos o retos
- Gritar
- Provocar

3. Referencias

Barkley, R. A., & Benton, C. M. (2000). *Hijos desafiantes y rebeldes*. Barcelona: Paidós.

Barkley, R. A., & Robin, A. L. (2008). *Your defiant teen. 10 steps to resolve conflict and rebuild your relationship*. London: Constable & Robinson.

Barkley, R. (2011). *Niños hiperactivos: cómo comprender y atender sus necesidades especiales*. Barcelona: Ediciones Paidós.

De Miguel, C., García, R. J., García-Fraile, F., García, D., Paniagua, G., Tabera, M. V., Torrego, J. C., & Aguado, J. C. (1996). *La entrevista un instrumento de trabajo para el profesorado*. Madrid: Consejería de Educación y Cultura.

Faber, A., & Malish, E. (2006). *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para los adolescentes le hablen*. Barcelona: Medici.