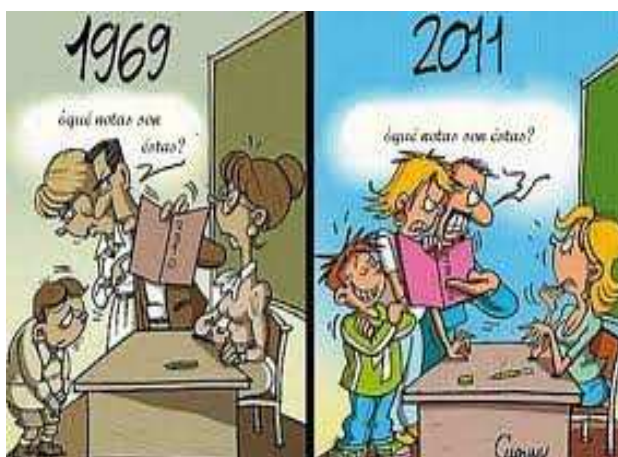


PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EDUCAR BIEN



Fue el tiempo
que pasaste
con tu rosa
lo que la hizo
tan importante.





ALGUNOS PRINCIPIOS BÁSICOS PARA EDUCAR BIEN

- NOSOTROS Y NOSOTRAS somos los educadores y educadoras, el colegio sólo complementa.
- EDUCAR BIEN es enseñar a: conocer las propias posibilidades, desear crecer, aceptar nuestras limitaciones y nuestras virtudes de forma sana, es enseñar a vivir.
- Educar bien es ENSEÑAR A ADAPARSE A TODAS LAS SITUACIONES: BUENAS Y MALAS.
- Educar NO ES PROPORCIONAR EXPERIENCIAS BUENAS Y AISLARLES DE LAS MALAS. ES AYUDARLES A APRENDER DE ELLAS.
- Para educar bien NO EXISTEN RECETAS, se aprende de experiencias concretas y luego se generaliza.
- Educar es una TOMA DE DECISIONES CONSTANTE.

- Nuestras decisiones están muy influidas por CÓMO HEMOS SIDO EDUCADOS Y EDUCADAS. Ser conscientes de ello ayuda a educar más sensatamente.
- Educar bien a nuestros hijos e hijas NO ES COMPENSARLES POR LO QUE NOSOTROS O NOSOTRAS NO HEMOS RECIBIDO EN NUESTRA NIÑEZ. “ Los chicos y chicas no nacen con tus carencias ni necesidades, no se las crees”.
- Debo ser consciente de LO QUE ME TRANSMITIERON CUANDO ME EDUCARON.
- Debo EDUCAR EN EL PRESENTE CON PERSPECTIVA DE FUTURO.
- UNA MALA ACTUACIÓN AHORA SE PAGA CON CRECES EN EL FUTURO.
- NO DEBO ANGUSTIARME. Si no puedo busco ayuda.
- Para educar bien es necesario tener SENTIDO COMÚN.
- Muchas veces necesitaremos una VISIÓN OBJETIVA DESDE FUERA.
- No dudes en pedir orientación educativa aunque el problema parezca pequeño.
- NO EXISTEN LOS SUPERPADRES NI LAS SUPERMADRES, todo el que te comente que su relación con su hijo o hija es perfecta, puede ser que necesite aparentar o no quiera tener problemas.
- NADA ES LO MISMO para un hijo o hija que para otro u otra.
- Educar bien no es buscar las mismas condiciones para todos, sino es DAR A CADA HIJO E HIJA LO QUE NECETITA. Hacerlo así no es injusto, ayuda a los hijos e hijas a crecer aceptando la individualidad de cada uno.
- Educando, VOY A COMETER ERRORES.
- NO HAY ERROR QUE NO SE ENMIENDE.
- Puedo rectificar SIN PERDER LA AUTORIDAD.
- No importa lo que sucedió en el pasado, SI HAY PROBLEMAS HAY QUE “COGER EL TORO POR LOS CUERNOS”.
- Sé POSITIVO Y POSITIVA. Dile a tu hijo o hija qué te gusta y pon un límite a lo que no te gusta.

- Un niño o niña es una antena parabólica constante. SE ENTERA DE TODO, LO IMITA TODO. Ellos y ellas APRENDEN MÁS DE LO QUE VEN QUE DE LO QUE DECIMOS.
- El mayor deseo del niño o niña es CONTROLAR EL ENTORNO.
- En el entorno también estamos NOSOTROS Y NOSOTRAS. Controlar nuestras reacciones le fascinará, incluso aunque sea a costa de que nos enfademos con él o ella ("mamá siempre se pone colorada cuando hago esto...").
- Los niños y niñas necesitan LIBERTAD CONDUCTIVA.
- Si nosotros no PONEMOS LÍMITES a su conducta, lo hará él o ella.
- NÚNCA DEBO MENTIRLES. Si les enfrento a aquellas cosas que no les gustan pero que deben aceptar les preparo para asumir la realidad.
- SI MENTIMOS CRIARÉMOS PERSONAS INMADURAS (necesitarán que les disfracemos las cosas para aceptarlas) E INSEGURAS (si no puedo fiarme de mi padre y madre ¿de quién me puedo fiar?).
- Debo explicarles las cosas (casi siempre) y de forma breve.
- A veces los niños y niñas necesitan un "PORQUE LO DIGO YO".
- Levantar castigos o encubrir los errores sólo es SOBREPOTECCIÓN. Las personas sólo aprendemos de nuestros errores si vivimos las consecuencias de los mismos. CREAREMOS CHICOS Y CHICAS INMADUROS INCAPACES DE ENFRENTARSE A LA FRUSTRACIÓN.
- El MAYOR DESEO de un niño o niña es que papá y mamá ESTÉN PENDIENTES DE ÉL Y ELLA.
- La atención que le prestamos es nuestra mejor arma. QUIÉN SABE CÓMO Y CUÁNDO PRESTAR ATENCIÓN A SU HIJO O HIJA SABE EDUCAR.

Todos estos principios se pueden resumir en lo siguiente:

En nuestra actuación como educadores y educadoras debe traslucirse el siguiente mensaje:

- **SÉ QUE PUEDES.**
- **POR ESO TE ENSEÑO Y TE EXIJO.**
- **Y COMO SÉ QUE TE CUESTA ESFUERZO, TE LO RECONOZCO.**



CÓMO DEBEN APLICARSE LOS PREMIOS

1. Los premios deben estar **relacionados** con la conducta.
"Como eres responsable y has venido a la hora que te hemos dicho toda la semana, el próximo martes puedes venir un cuarto de hora más tarde.
2. Los premios deben ser **algo deseado** por el niño o la niña.
3. **No** es necesario que los premios **sean caros**. El niño o niña **puede ganarse puntos** para obtener privilegios que consideramos que entran dentro de los juguetes o actividades que normalmente le concederíamos (ir a ver la película de moda, los patines que de todas formas queremos que tenga porque consideramos que es un juguete imprescindible para el desarrollo motor, su bollo favorito para desayunar,.....).
4. Un premio demasiado deseado puede **crear ansiedad** e impedir un buen rendimiento (una moto por aprobar, un viaje a Disney world.....)
5. Debemos ser conscientes de lo que premiamos: **premiar el proceso** es más útil que premiar el fin.(Si queremos premiar el buen rendimiento escolar de un niño o niña, quizá no sea suficiente ofrecerle un premio si termina con buenas notas a final de curso. Puede ser más efectivo reforzar con puntos canjeables o con premios pequeños e inmediatos (chucherías, cromos, etc..) conductas que le lleven a aprobar (traer los libros todos los días, llevar los deberes hechos, estudiar 30 minutos, etc..). De ese modo conseguimos asegurar el éxito y el premio final.

6. Cuanto **más pequeño** es el niño o niña **más inmediato** debe ser el premio.
7. Un **premio conseguido por una conducta no puede servir de castigo por otra conducta distinta**.
8. Si el premio que desea el niño o niña no puede ser inmediato, podemos utilizar puntos.
9. Los **puntos tienen el efecto de la inmediatez** (se entregan en el momento y el niño o niña siente reconocido su buen hacer), pero se pueden canjear pasado un tiempo (no podemos ir al cine entre semana) y son acumulables (el niño o niña puede elegir un regalo caro y para ello necesitar coleccionar muchos puntos). El sistema de puntos permite que el niño o niña se entrene en demorar el disfrute de los premios (autocontrol). Al principio los premios se deben conseguir con poco esfuerzo para que el niño o niña gane confianza en sus propias posibilidades. Después, para conseguir el mismo premio el niño o niña deberá hacer algo más difícil o de igual dificultad, pero durante más tiempo.
10. En la medida de lo posible es el mismo niño o niña el que debe anotar los puntos que ha ganado (auto **refuerzo**)
11. Los puntos o **premios materiales deben tender a extinguirse**, es decir, debe exigirse al niño o niña un esfuerzo cada vez mayor para conseguir un mismo tipo de premio. De otra forma no sería un proceso para ayudar a aprender, sino un "chantaje" que no conducirá a nada bueno.
12. Cada conducta que deseamos cambiar debe tener un premio independiente.
13. Resulta muy eficaz los **utilizar a los demás como reforzadores**.
14. En la medida de lo posible debemos utilizar **refuerzos internos** (la **autosatisfacción**) más que externos (premios materiales o sociales)
15. Es preferible utilizar, cuando es posible, **un refuerzo social**, más que un refuerzo material.
16. **La atención es el mejor reforzador**.



TIPOS DE PREMIOS

REFUERZOS MATERIALES

COMESTIBLES: dulces, helados, chocolate, frutas, pasteles, galletas, refrescos, batidos, granizados, etc.

JUEGOS: crucigramas, rompecabezas, cromos, cartas, tebeos, etc.

JUGUETES: piezas de Lego, cosas de papelería, hojas y sobres de colección, piezas de maquetas, muñecos, miniaturas, disfraces, juegos para la videoconsola, libros-juegos, cintas de música, etc.

FICHAS: puntos escritos en trozos de papel que se le entregan al niño o a la niña de acuerdo a su comportamiento y que se puede luego cambiar por otro tipo de premios (caramelo = 1 punto, 5 caramelos = 5 puntos).

REFUERZOS SOCIALES

LA ATENCIÓN DE LOS PADRES, es el mejor reforzador (premio) en cualquiera de sus formas: besos, abrazos, reconocimiento público, guiños, aprobación; como negativas: castigos, reproches, pañadas de atención, cuando el niño o la niña no consigue atención de otro modo más.

LA APROBACIÓN DE LOS DEMÁS: un aplauso de toda la clase o familia, un comentario de la madre, una felicitación del abuelo o la abuela, un privilegio como invitar a su mejor amigo a la tarde juntos, etc.

ENTRETENIMIENTOS: con los amigos y amigas o con mamá o papá: programas de TV, ir al cine, al campo, a cazar o pescar, música, escuchar cuentos, marionetas, ir a la feria, partidas de juegos, ir con mamá, preparar un pastel, etc.

DEPORTES: ir a la piscina, montar en bicicleta, baloncesto, fútbol, ping-pong, sala de juegos, etc.

EXCURSIONES O ACTIVIDADES: ir a hacer fotos, ir a recogerle al colegio, traer a los amigos a jugar a casa, cazar insectos en el campo, llegar más tarde a casa, ir a jugar a casa de alguna amiga, etc.

TÉCNICAS PARA MANTENER Y AUMENTAR CONDUCTAS

Es decir como conseguir mantener y/o aumentar aquellas conductas (recoger el cuarto, hacer deberes, estudiar, recoger los juguetes, comer solos, sentarse a la mesa cuando se les llama, venir a casa a la hora...) que nuestros hijos/as ya han aprendido y/o son capaces de hacer, pero, habitualmente, no lo hacen y tenemos que estar constantemente machacando).

TÉCNICAS	¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?
Premios o reforzamiento positivo	Mantener y aumentar conductas	Premiar el comportamiento cada vez que se realiza (al principio siempre a medida que lo vaya realizando (premiaremos intermitentemente)) <i>Ejm: Si haces los deberes a tiempo podremos ir a la playa favorita</i>
Como un tipo de refuerzo positivo cabe destacar La Economía de Fichas	Mantener y aumentar conductas	Administrar puntos con valor de cambio después de la conducta deseada. <i>Ejm: cada día que recojas la habitación y cenar recibirás un punto cuando consigas 10 puntos compraremos ese poster que tanto te gusta y lo pondremos en la pared.</i>
Principio de "Premack"	Aumentar comportamientos que se dan pocas veces	Hacer seguir una actividad gratificante y deseada por otra que no lo es. <i>Ejm: si estas durante un cuarto de hora estudiando sin molestar a tus compañeros podremos ir a jugar a videojuegos</i>
Reforzamiento negativo	Mantener y aumentar conductas	Eliminar una situación aversiva para el niño cuando realice el comportamiento adecuado. <i>Ejm: dejarás de comer sólo en la cocina si te encargas de lavar los platos y limpiar la cocina</i> <i>Tendrás tus pantalones preferidos listos para mañana si te encargas de poner tu ropa en el lavadero</i>

TÉCNICAS PARA ENSEÑAR CONDUCTAS

Es decir enseñar por primera vez conductas del tipo: hacer la cama, vestirse, usar cubiertos, recoger los juguetes, recoger el baño después de la ducha, lavarse los dientes, comer solos,... a nuestros hijos/as.

TÉCNICAS	¿PARA QUÉ?	¿CÓMO?
Instigación física	Enseñar conductas motoras nuevas	Ayudar físicamente a realizar la conducta yendo la ayuda <i>Ejm: cuando le cogemos la mano con e ayudamos a cogerlo y pinchar, progres dejándole sólo.</i>
Instigación verbal	Enseñar conductas	Inducir verbalmente al niño o niña a que conducta. <i>Ejm: damos instrucciones de los distintos que hacer para ponerse el jersey.</i>
Modelado	Enseñar conductas o perfeccionar alguna ya adquirida	El adulto u otro niño o niña ofrece el mo una conducta ha de ser realizada. Cuar ña la imite premiarle.
Moldeado	Enseñar conductas o perfeccionar alguna ya adquirida. Es útil en conductas difíciles de aprender por ejm. Vestirse.	Premiar escalonadamente aquellas apr comportamiento que queremos enseñar <i>Ejm: al aprender a ponerse los jersey s p sivamente 1º que sea capaz de meter u ayuda, luego dos mangas, después la c se lo sujeta el adulto, luego ponérselo sólo y finalmente que se ponga la parte de lante correctamente.</i>



COMO DEBEN APLICARSE LOS CASTIGOS

- Un castigo debe suponer **una señal** para que el niño o niña se dé cuenta de que ha **franqueado un límite** impuesto a una conducta.
- En muchas ocasiones, el límite existe la conducta es castigada, pero los padres y madres tienen la sensación de que no funciona. Cuando esto sucede normalmente es porque **el límite no se pone en el momento adecuado.**

- **Si aplicamos un castigo y después el niño/a se sale con la suya**, no sólo el castigo resulta ineficaz, sino que el niño/a que se acostumbra a castigos desmedidos que **no significan** realmente **nada** y cada vez necesitará que sean más contundentes para que sean algo significativos.
- El castigo debe tener **relación con la infracción**.
- Un castigo debe ser aplicado **con coherencia y sistematicidad** siempre que se produzca la conducta a corregir debe producirse el castigo.
- Cuando aplicamos un castigo a una conducta que se repite con demasiada **frecuencia** es posible que debamos sustituir el sistema **por un premio a la conducta contraria**.
- El castigo es necesario **para delimitar ciertas conductas y combinando con el refuerzo o premio de las conductas opuestas** a las que queremos cambiar, resulta muy efectivo.
- **La eficacia de los castigos es limitada**. Pasado el castigo, la conducta se vuelve a repetir.
- Los **castigos ayudan a mantener las conductas ya adquiridas**, los premios a instaurar conductas nuevas.
- Las modificaciones que se producen utilizando el castigo o la amenaza de castigo sólo se mantienen mientras **está presente “la persona que puede imponer el castigo”**.
- El castigo **no debe ser más perjudicial** que la conducta que deseamos eliminar.
- Los **castigos físicos** sólo se utilizan, **de forma moderada**, en casos aislados y muy extremos de niños/as cuyo comportamiento es tan desajustado que el especialista los recomiende.
- Lo que consideramos una **“bofetada a tiempo”** no resulta perjudicial si es una **medida aislada** en la vida del niño, **simbólica** y no es fruto de la descarga de rabia de los padres.
- **Algunas formas de castigo son inaceptables sea cual la conducta que se desee modificar**.
- El **castigo social puede ser psicológicamente perjudicial para el niño/a** y no contribuye a mejorar la mala imagen que el niño tiene de sí mismo, fruto de la cual se produce su mal comportamiento. La humillación engendra depresión o agresividad.
- Sólo **el castigo físico severo** tiene efectos duraderos, pero tal forma de castigo es muy **contraproducente (malos tratos)**
- Los castigos **físicos y sociales severos e irracionales** producen sentimientos de **rabia y odio** de los niños/as hacia la persona que los aplica.
- Los **castigos físicos irracionales o severos** generan comportamientos agresivos en **los niños/as y frustración y sentido de culpabilidad en los padres**.
- Cuando un niño **sólo responde a castigos severos** debemos pensar que hemos fallado en la forma de imponer la disciplina. No todos los niños/as(son igualmente de dóciles, pero **la falta de refuerzo positivo** hace que dependamos única y exclusivamente del castigo. Sería

aconsejable pedir una opinión concreta a un orientador/a educativo (psicólogo o pedagogo)

- La **aplicación de castigos sigue una progresión geométrica creciente**, es decir, para que un castigo siga funcionando cada vez debe ser más intenso.
- Los castigos sólo son **útiles si constituyen un límite para una conducta**, si son **leves y relacionados con la conducta** que se ha infringido y si van **acompañados del refuerzo de las conductas positivas contrarias** a las que queremos eliminar.
- Poner un límite a una conducta no quiere decir fastidiar al niño/a.
- **Eliminar una actividad agradable o el tiempo fuera de un refuerzo positivo** son dos medidas educativas que **se pueden emplear sin miedo y con frecuencia**.
- Al eliminar una actividad agradable debemos tener en cuenta que su supresión no debe perjudicar otras áreas del desarrollo del niño/a.
- El **tiempo fuera de refuerzo positivo** resulta muy útil cuando sospechamos que un niño se porta mal porque desea que todo el mundo esté pendiente de él. Consiste en retirar al niño/a a un lugar en donde no pueda recibir atención de los adultos.
- Para que el "tiempo fuera" funcione, **no debe retirarse al niño/a a ningún lugar que le produzca miedo** (de esa forma sería un castigo no "tiempo fuera") y debemos asegurarnos que si el comportamiento del niño/a empeora no vamos a tener necesidad de intervenir.



TÉCNICAS PARA ELIMINAR CONDUCTAS

TÉCNICAS	PARA QUÉ	CÓMO
CASTIGO	Eliminar conductas gravemente perjudiciales para el niño, la niña o sus iguales.	En general sus consecuencias son mayores que lo que no se refuerza en forma controlada.
COSTE DE RESPUESTA (MULTA)	Eliminar conductas inadecuadas	Quitar al niño o niña privilegios con los que disfrutaba. (Ejm: si no haces tu deber, no podrás salir a jugar)
RETIRO DE ATENCIÓN	Eliminar conductas inadecuadas	No hacer "ni caso" de el sujeto. Útil en conductas no lesivas. Retirarse de la conducta, no castigar.
TIEMPO FUERA O AISLAMIENTO	Eliminar conductas que están siendo mantenidas por reforzadores que no podemos controlar.	Sacar al sujeto del ambiente de se encuentran reforzadores tentenciales. Debe ser breve. Utilizarlo cuando la atención no funciona. Útil en conductas, por sus características, que no se ignorada. (Ejm: si no haces tu deber, no podrás salir a jugar. Indicar al niño que se va a su cuarto un tiempo determinado. Para niños menores de 3 años dos breves 1 minuto. De 3 a 5 años de edad, 5 minutos. De 6 años 6 minutos)
CONTRACONDICIONAMIENTO (RDI)	Eliminar conductas inadecuadas	Reforzando conductas compatibles con las que se quiere eliminar. (ejem: niño/a que se levanta de malos modos, se le refuerza con "estaremos atentos cuando te dirijas a nosotros todas las ocasiones" o "dirige a nosotros cuando quieras")
SOBRECORRECCIÓN	Eliminar conductas inadecuadas	Obligar al sujeto a repetir la conducta inapropiada realizada y reforzarla. Reparar el daño causado por la actividad extraña. (Ejm: en una rabieta, el niño tira el tenebrario, posteriormente se le obliga a limpiar junto a la mesa)
SACIEDAD	Eliminar conductas inadecuadas	Hacer repetir hasta la saciedad la conducta negativa. (Ejm: que se sube a la cama cada vez que se sube a la cama, hacer subir a la cama varias veces)

TIPOS DE CASTIGO

Físico: pegar en el culo o en la mano, sujetar del pelo hasta que se levante, abrazar al niño o a la niña impidiéndole cualquier movimiento, permanecer sentado o sentada en una silla, poner cara a la pared.

Actividad desagradable: copiar la lección, hacer cuentas, limpiar lo que se ha manchado, etc...

Suprimir una actividad agradable: dejar sin recreo, suspender un premio prometido, quitar puntos, anular una fiesta o una salida.

Social: reprimenda, ridiculizar delante de otros, insultar, colocar el error para que todo el mundo lo vea (las sábanas mojadas, el examen suspenso, etc...), sentar al niño o a la niña en el rincón de los torpes.

Tiempo fuera de refuerzo positivo: aislar al niño o a la niña de lo que le resulta gratificante (estar en el cuarto cuando todos están en el salón, salir de clase, quedarse en el coche, etc...)

CÓMO AUMENTAR LAS CONDUCTAS POSITIVAS Y LIMINAR LAS NEGATIVAS

▪ Ten en cuenta que igual que **tú** como padre o madre **influyes en la conducta de tus hijos e hijas, éstos a su vez influyen**, de forma intuitiva, **en tu propia conducta**.

Sara ve cómo su madre bromea, se pelea y hace cosquillas a su hermano. Siente celos pero no se une al juego. En lugar de eso, pasa por delante de ellos con expresión medio triste medio enfadada y se va a su cuarto dando un portazo. Mamá y el hermano detienen el juego y comentan que Sara está enfadada. Mamá llama a Sara desde el salón para que venga a jugar. Sara no contesta. Mamá llama a la puerta y, con voz cariñosa, le pregunta qué ha pasado. Sara se hace la dura, suelta una lágrima. Mamá le hace cosquillas para hacerla reír. Sara cambia la cara, se ríe y abraza a su madre diciéndole que la quiere mucho. Mamá sale del cuarto satisfecha.

En esta situación, Sara modifica la conducta de su madre para que la atienda en lugar de a su hermano. Una vez conseguido lo que quiere la recompensa con una actitud cariñosa. No lo hace conscientemente, simplemente ha aprendido a obtener lo que desea de forma intuitiva.

- Las **normas** deben ser muy **claras**, estar **bien definidas**, y ser **adecuadas** para cada niño y niña según su edad.

- Es importante **establecer diferencias** entre los hermanos. De otro modo los mayores tienen la sensación de que crecer sólo trae consigo obligaciones y no tardarán en aparecer conductas regresivas (comportamiento infantil) y, por otra parte, los pequeños no desearán crecer, (¿para qué perder privilegios?)

- **No pidas cosas** que el niño o niña **no puede hacer**.

- **No actúes** de forma **contradictoria**.

- **Se coherente** en la aplicación de las normas.

- Cuando se produzcan **desacuerdos** entre vosotros (madre y padre) sobre la forma de educar a vuestros hijos e hijas, **nunca discutáis delante de ellos**.

- **Evitad centrar la autoridad** en uno sólo (padre o madre).

- **No deleguéis la autoridad** en otro.

- **No os desautoricéis** nunca.

- **No modifiques los castigos una vez anunciados** (especialmente si tu hijo o hija “ se ha salido muchas veces con la suya “)

- Trata de **evitar situaciones peligrosas**.

- **Haz la vista gorda** cuando **no te sientas con fuerzas para mantener un límite** que ya ha puesto en otras ocasiones.

- **No castigues** con algo que **no puedas cumplir**.

- Los **castigos deben ser proporcionados** a la falta cometida.



¿POR DÓNDE EMPIEZO SI DESEO MODIFICAR EL COMPORTAMIENTO DE MI HIJO E HIJA?

1. No te desesperes, durante las dos primeras semanas tendrás la sensación de que no sabes hacer nada. Es muy normal, simplemente, ahora eres más consciente de lo que deberías haber hecho en una situación determinada, pero no eres lo suficientemente hábil para saber predecirlo a tiempo. No importa. **Tómate el tiempo necesario**, analiza lo que pasó y cuál fue el error. **Poco a poco serás capaz de pensar adecuadamente antes de actuar.**

2. Lo que al principio es una actitud educativa que debes hacer muy consciente ("vaya, tenía que haberla ignorado mejor que gritarla"), luego se convertirá en **medidas educativas adecuadas que te saldrán automáticamente**, sin pensar.

3. Si tu hijo o hija se porta mal contigo con mucha frecuencia y a ti te cuesta especialmente no dejarte llevar por él o ella, haz lo siguiente:

- **Reduce el tiempo** que estés con él o ella, las primeras semanas (envíalo un fin de semana con la abuela, una tarde a casa de un amigo, otra al cine con papá o mamá, o aléjate tú).
 - Si tienes que estar con tu hijo o hija todo el día **tómate descansos**, dos horas y voy sola o solo a hacer la compra, dos horas y me bajo con una amiga o amigo a tomar café.
 - Al principio **reduce los momentos de conflicto** ((por ejemplo, si come mal ponle estas dos semanas cosas que le gusten, ayúdale a recoger el cuarto, comparte actividades que le gusten). Después ya tendrás tiempo de aumentar la exigencia, pero en el momento podrás emplearte a fondo en los conflictos que aparezcan. **Recuerda: es menos grave que, de entrada, le dejes hacer lo que quiere a que cedas después.**

- **Felicítate por lo que haces.** Hay padres Y madres que tienen que realizar un esfuerzo tal que necesitan ver a un especialista cada semana par organizar sus ideas, mantenerse firmes sin tirar la toalla y animarse.

4. Ten claro qué es exactamente lo que quieres modificar del comportamiento del niño o niña.

La mayoría de los niños y niñas tienen muchas conductas que modificar (recoger el cuarto, no olvidarse de los deberes, no contestar mal cuando están enfadados, obedecer cuando se les llama, saber perder, no desear ser el primero en todo, etc.).

Puede resultar confuso intentar modificar todos estos comportamientos sin una planificación previa. Conviene realizar los siguientes **pasos**:

- a) Observar** el comportamiento de su hijo.
- b) Hacer una **lista de conductas problema**.
- c) ordenar la lista por orden de prioridades.
- d) Señalar las conductas que primero** deseamos modificar, aquellas en las que se puede obtener un resultado más rápido (las menos complicadas o las menos frecuentes).
- e) Elegir una o dos** conductas para modificar y olvidar las restantes.
- f) Hacer un plan sobre las medidas que se tomarán en caso de que niño funcione bien (positivas) y en caso de que lo haga mal (negativas).
- g) Explicar al niño o niña la nueva situación.** ¡Ojo!, se trata de explicar las nuevas normas, no decirle, por ejemplo, que la cosa va a cambiar porque “ya no me vas a tomar el pelo”. Si decimos algo así y no somos capaces de mantenerlo, la derrota tendrá consecuencias muy negativas.
- h) Ser constantes** en su puesta en práctica

5. Cuando tengas que **poner un castigo: no te alteres** ¡por nada del mundo!. Si pones los límites con descontrol, es probable que: los castigos no sean los adecuados, serán demasiado duros y difíciles de hacer cumplir...

6. Refuerza y castiga **el qué y el cómo**.

7. Ofrece **alternativas** de respuesta.

8. Refuerza **conductas alternativas**.

9. Cuando desees conseguir que tu hijo o hija realice una conducta compleja, **comienza exigiéndole la realización de una conducta más simple** que forme parte del objetivo final.

10. Adelántate a los cambios del niño. Muestra **expectativas positivas** de éxito.

11. **Utiliza símbolos claros** para que el niño pueda objetivar su propia transformación.