

ORIENTACIONES Y PAUTAS DE CONDUCTA INFANTIL

Normas y límites

Debemos tener en cuenta que existen distintos tipos de normas:

- Normas relacionadas con los hábitos y rutinas en sesiones
- Normas relacionadas con la convivencia y límites (no se pega, las cosas se piden por favor...)

Para que las normas sean realmente útiles deben tener una serie de características:

- Claras y sencillas
- Coherentes. Las normas no pueden aplicarse de forma arbitraria, es decir se debe de reflexionar sobre ellas, evitando la improvisación
- Descritas con sus consecuencias. Las consecuencias deben definirse de forma clara y concisa para todos
- Firmes. Es importante usar un tono firme para transmitirle al niño la norma. El tono de voz que utilicemos influye, y no por hablar muy alto o de forma agresiva se conseguirá más efecto
- Las normas son para todos, tanto para nosotros como para los niños
- Necesarias y suficientes, no exceder las normas
- Adaptadas al grado de maduración de los niños

Técnicas básicas de disciplina

- Los elogios
 - Usar elogios concretos
Uno de los propósitos de elogiar es que aumente la conducta deseable, por lo que hay que poner énfasis en qué conducta concreta se persigue. Si elogiamos de forma concreta, el niño comprenderá mejor qué es lo que hace bien y tendremos más probabilidad que lo repita.
 - Elogiar el comportamiento y no la personalidad



Los elogios deben realizarse sobre el comportamiento del niño y no sobre su personalidad. No se debe decir “¡Eres un niño bueno!” porque el objetivo sería ser bueno siempre y es una meta imposible. Por el contrario, se debe decir “Me gusta cómo has recogido los juguetes”.

El elogio que se dirige a su personalidad no favorece que el niño tenga un concepto positivo de sí mismo. Por el contrario, si nos centramos en las conductas correctas sí, puesto que la imagen de sí mismo se hace con los logros que consigue el niño.

- Elogiar los pequeños pasos

Se debe comenzar a elogiar cada pequeño paso dado por el niño hacia la conducta deseada.

- Elogiar de forma adecuada e inmediata

Se debe tener en cuenta que, si utilizamos las mismas frases una y otra vez perderán su efecto, por tanto, hay que ser creativos. Los elogios deben realizarse de forma inmediata.

- Ignorar las conductas inadecuadas

Si se ignora el comportamiento inadecuado cada vez que se produzca, el niño dejará de actuar de ese modo, porque no obtiene los resultados que esperaba.

No se pueden ignorar conductas peligrosas (meter los dedos en un enchufe, correr por la calle...) o intolerables (pegar, morder...).

- Pautas generales

1. Decidir lo que se puede o no se puede ignorar

Debemos ser conscientes que debemos ignorar la conducta, pero no ignorar al niño o sus emociones. Esta técnica funcionará solo para eliminar aquellos comportamientos que siempre han provocado la atención y han permitido al niño conseguir lo que quería.

2. Tener en cuenta que los comportamientos empeorarán antes de mejorar

Cuando se comienza a ignorar una conducta no deseada, el niño incrementará la intensidad, volumen y frecuencia de su comportamiento



hasta saber que obtendrá respuesta. Ante esta situación se debe ser firme y no abandonar

3. Reforzar las conductas deseables

Se pueden extinguir las conductas indeseables reforzando los comportamientos adecuados mediante elogios y recompensas.

- Las recompensas

Las recompensas ante conductas deseables actúan como refuerzos que producen que el niño se sienta bien por lo que ha hecho y desee repetirlo a menudo.

Hay que variar de recompensa con el paso del tiempo para que no pierdan su atractivo. Además, se debe cumplir siempre con la recompensa prometida, y su entrega debe ser inmediata.

- Los castigos

El castigo solo no produce los efectos deseados, porque es totalmente negativo. Por tanto, el uso del castigo de forma aislada, no enseña al niño a reemplazar la conducta inadecuada por otra más aceptable. Por todo ello, el castigo debe aplicarse junto a los refuerzos positivos de las conductas adecuadas. Los castigos ocasionales son buenos, pero si se usa un castigo muy a menudo pierde su eficacia.

Hay una serie de puntos básicos a tener en cuenta en la aplicación del castigo:

1. Elige un castigo que reduzca la conducta no deseada
2. Usa el castigo de forma moderada
3. Utiliza el castigo combinándolo con técnicas positivas
4. No retrases el castigo
5. Explica siempre las consecuencias

Hay que explicarle cuáles son las reglas y las consecuencias que seguirán si no cumple con dichas reglas.

6. Mantente firme

Las consecuencias deben darse siempre y en todas las ocasiones que ocurra la conducta inadecuada.



7. No amenazas en vano
8. Da una oportunidad para la buena conducta

El castigo enseña al niño lo que es correcto, pero hay que darle la oportunidad para que nos demuestre que lo ha aprendido. Por este motivo, no se recomienda el castigo prolongado, porque no permite al niño demostrar dicho aprendizaje.

Cómo hablar y comunicarse

- Establece contacto visual
- Háblale con voz sosegada y firme
- Evita utilizar preguntas en lugar de afirmaciones

Cuando está seguro de lo que quiere que haga el niño, se deben usar afirmaciones definitivas que le indiquen exactamente lo que tiene que hacer, cómo, cuándo y dónde.

- Utiliza frases sencillas, de forma clara, sencilla y con lenguaje no verbal

ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS DE GESTIÓN EMOCIONAL INFANTIL

Hazte cargo del mundo emocional

Dado que los niños no saben identificar ni gestionar sus emociones, necesitan que les ayudemos. Por esto es necesario que nos hagamos cargo su mundo emocional, hasta que ellos sean capaces de gestionarlas.

Legitima las emociones, deseos y pensamientos

Se trata de permitir a los niños a tener y expresar las emociones, deseos e ideas que tengan. Las emociones son inconscientes, automáticas e involuntarias, por lo que no decidimos tenerlas, simplemente las experimentamos. No son ni buenas ni malas, simplemente necesarias. Por este motivo, debemos respetar y comprender todas las emociones, sean las que sean, nos gusten o no. Aceptar las emociones no significa dejarles actuar de cualquier modo, es decir, aceptaremos como se sienten, pero no aceptaremos cualquier conducta, ya que hay conductas que no son adaptativas.



No racionalices sus emociones

La racionalización es uno de los mecanismos que más utilizamos los adultos. Consiste en dar un sentido lógico, racional e intelectual a una emoción, algo que es un gran error. Las emociones tienen un idioma y la razón otro. Un ejemplo muy frecuente de racionalización de las emociones se da cuando alguien nos confiesa su miedo a los aviones y le decimos que su miedo es ilógico, puesto que es el medio de transporte más seguro. Ante un estímulo emocional, le estamos dando una respuesta racional. No funciona.

Nombrar para dominar

Como cuando somos pequeños aún no somos capaces de hacer esto por nuestra cuenta, los niños necesitan que sea alguien desde fuera quien le nombre la emoción que están experimentando (heterorregulación emocional).

Si la emoción es muy fuerte e intensa también podemos usar otras técnicas, como:

- Alguna técnica de relajación sencilla.
- Hacer varias respiraciones profundas
- Desviar la atención a otra cosa o hacer otra actividad
- Saltar y dar palmas. En realidad, cualquier actividad que implica movimiento va a reducir la actividad amigdalara y generará relajación.
- Una buena risotada. Que nos cuenten algún chiste, que nos hagan cosquillas o ver un vídeo divertido puede ser muy útil. ¿Te has dado cuenta de lo relajados que estamos después de reírnos un rato?
- Salir de la situación. Una de las cosas más sencillas que podemos hacer es alejarnos de la situación o de la persona que nos está provocando esa emoción tan desagradable.
- Dejar que pase el tiempo. Con niños pequeños resulta muy útil el decirles que cuenten hasta diez, veinte o lo que necesiten. El objetivo es que pase un poco de tiempo y puedan así «recuperar» su corteza prefrontal.
- Abrazar y apoyar



Critica la conducta, jamás a la persona

Podemos decirles y criticarles todas las conductas que consideremos oportunas, pero nunca debemos cuestionar a los niños como personas. Está bien que les digamos que no nos parece bien que hayan empujado a un amigo al suelo o que hayan faltado al respeto, pero estas conductas no ensucian ni manchan lo maravillosos que son los niños.

