

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR PROBLEMAS DE CONDUCTA

Por Psic. Jorge Everardo Aguilar Morales

Psic. Jaime Ernesto Vargas Mendoza

Psic. Nashiely Nava Zafra

1. **Elabore un calendario u horario de actividades**, en el que se incluyan todas aquellas actividades que sean favorables al desarrollo del niño. Deben plantearse horarios fijos para la alimentación, sueño, aseo personal, labores domésticas, diversiones, estudio, etc., de tal manera que se desarrollen hábitos.



- Una vez que se haya adquirido un hábito ocasionalmente se podrá interrumpirlo en situaciones especiales: un cumpleaños, una fiesta, una salida de uno de los miembros de la familia, etc., solo se procurará que sean pocas situaciones y que posteriormente se reanude el hábito en cuestión.
- Debe cuidarse que al elaborar un calendario de actividades primero se incluya el trabajo y luego los premios o las actividades agradables.
- Deberá diseñar un calendario para un día normal, otro para el fin de semana y otro para las vacaciones o para cuando los maestros hagan paro.

2. Es importante que **organice la actividad del niño**, de tal manera que no existan momentos en que no tenga nada que hacer y se presenten conductas inapropiadas, como hacer berrinches o ver la TV. de manera excesiva. **Mantenga a su niño ocupado.**



3. También es importante que **mantenga a su niño bajo observación constante**, la mayor parte de los accidentes en niños se presentan en el niño cuando se encuentra solo o no está siendo vigilado por un adulto. En la medida que el niño vaya creciendo podrá con mayor confianza dejarlo solo pero en un principio es importante vigilarlo.

4. **Conviva con su niño.** Procure realizar una actividad diaria con el niño, por ejemplo caminar, salir a jugar, enseñarle a preparar algún alimento sencillo, contarle cuentos, realizar una actividad manual o deportiva, platicar, hacerles preguntas a sus hijos sobre lo que hacen, sienten, piensan, etc. etc. esto es especialmente importante si un problema de conducta ha iniciado tras el nacimiento de un hermanito. Durante esta actividad deberá procurar que sea un momento agradable y no que se convierta en otra situación llena de regaños. Esta clase de actividades le permiten al padre acercarse al niño, volverse un agente reforzante y lograr que su hijo se sienta seguro y confiado. No olvide que lo importante es la Calidad no la cantidad.



5. **Organice el espacio físico del hogar explicando al niño la función que tiene cada uno de los lugares de la casa** así como las limitaciones de estos, **enséñele que haga cada cosa en su lugar**, por ejemplo solo deberá comer en el comedor, dormir en su recamara, estudiar en el lugar destinado para ello, etc. de esta manera estará usted previniendo numerosos problemas y situaciones de conflicto por el hecho que el niño derrame alguna bebida en su cama, se duerma en la sala, etc.



- De manera adicional también le podría explicar las razones diciendo que la recámara es para dormir, que la tiene que conservar limpia y ordenada por lo que ahí no podrá jugar, que la cocina es el lugar apropiado para preparar alimentos y que ahí no se juega ya que hay muchas cosas que le pueden hacer daño, que si gusta jugar lo puede hacer en el patio o en el jardín, etc.

6. Para controlar la conducta del niño no utilice el castigo, al contrario debe usted **premiar al niño cuando se comporte apropiadamente** y **cobrarle de alguna manera cuando se comporte inapropiadamente**. Por ejemplo si el niño llega de la escuela y se cambia su uniforme deberá usted elogiarlo con frases como “me gusta mucho cuando te cambias tu uniforme sin que yo te tenga que recordarlo”, en cambio si el niño pinto las paredes simplemente le deberá usted indicar que la limpie o lave y si es necesario que la vuelva a pintar y descontarle de su mesada para la pintura. No es necesario que le regañe pegue o maltrate simplemente cobre de alguna forma por la conducta inapropiada. Respecto a los premios se trata de darle lo que usted le da todo los días pero solo después del comportamiento apropiado.





7. **Usted y su pareja pónganse de acuerdo sobre la educación de sus hijos** para que puedan actuar de la misma manera ante ellos, con esto evitará pleitos y confusiones dentro de la familia.

8. **Realice actividades de convivencia con su pareja** de tal manera que mejore su relación y aumente la probabilidad de interesarse por los niños. **No involucre a sus hijos en los problemas de usted y su pareja.**



9. **Incorpore a los hijos en los distintos quehaceres del hogar.** A menudo una de las principales quejas de los padres es que no tienen tiempo para dedicarles a sus hijos, si este es su caso deberían revisar como distribuye sus actividades diarias, pues encontraran muy probablemente que invierten tiempo en actividades no prioritarias o que ustedes se encargan de todo el quehacer por lo que sería conveniente que se concentren en sus actividades prioritarias y hagan que sus hijos colaboren en la realización de las actividades del hogar.

10. Si usted piensa que tiene que atender distintos compromisos que le impiden estar con sus hijos sería recomendable que **confrontara las ideas que tiene acerca de lo que es prioritario**, de tal manera que tome una decisión definitiva o busque alguna alternativa. Puede ser igual de útil que piense en las posibles consecuencias en el futuro a partir de la decisión que tome. Recuerde en la vida solo hay una oportunidad.



11. **Busque una residencia alternativa si el medio familiar es inapropiado**, por ejemplo si viven con los suegros, si viven con un alcohólico, etc.

12. **A mediano plazo busquen un trabajo que le permita convivir con los niños**, si el trabajo esta siendo un obstáculo en la crianza apropiada **o bien consiga una persona que se encargue de ellos y que cuente los conocimientos necesarios para ellos.**



13. **Sea un buen ejemplo para sus hijos.** Compórtese como quiera que sus hijos lo hagan, si desea que ellos lean usted también hágalo, si desea que ellos laven trastes usted enséñeles como.



14. **Sea consistente y constante** en las reglas utilizadas.



15. **Proporcione todos los elementos para que el niño pueda realizar la actividad** que usted le pide y no ofrezca los materiales necesarios como premios. Por ejemplo para poder hacer su tarea usted deberá proporcionarle al niño su cuaderno y lápiz y no ofrecerle que si se porta bien se lo comprará.

16. **En un inicio si lo desea, de una breve explicación al niño de porque es importante la conducta a realizar**, por ejemplo: “quiero que de hoy en adelante guardes tus juguetes en este bote, de esta manera tu cuarto se verá muy lindo y ordenado y así podrás encontrarlos fácilmente cuando los vuelvas a necesitar”





17. Si quiere enseñarle algo a su hijo, enséñele una conducta cada vez, no pretenda enseñarle todo en un día.

18. Una vez que se seleccione la conducta que quiere enseñar exija que se realice todas las veces que haya oportunidad para ello.

19. Cuando de una orden al niño, hágalo con voz firme y segura y asegúrese que esta se cumpla.



20. **Los premios que utilice deben presentarse inmediatamente después de la conducta y deben ser aquellos que le agraden al niño. También deben ser algo que se le pueda ofrecer todos los días.** Evite ofrecer premios muy grandes y lejanos para tareas pequeñas, Por ejemplo: no le ofrezca que si hace su tarea lo llevará al circo cuando venga a la ciudad. Lo anterior no motivará al niño y lo colocará a usted en una situación incomoda cuando por fin venga el circo, si lo lleva disminuirá su autoridad y si no lo lleva se sentirá culpable.



21. **No prometa cosas que no pueda cumplir** pues el niño dejara de presentar las conductas esperadas.

22. **Utilice recordatorios o ponga señales o letreros en su casa en lo que se recuerde que debe recompensar y no criticar.**

23. **También utilice letreros en los que recuerde al niño lo que tiene que hacer.**





24. Evite ofrecer premios una vez que el niño ya se esta portando mal. En estos caso solo límitese a cobrarle por su conducta y no de mayores explicaciones, no trate de convencerlo de que haga las cosas. Por favor no diga: “si haces esto te voy a dar esto”

25. Nunca llegue a su casa con sentimientos de culpa porque abandono todo el día a sus hijos y no trate de compensar el tiempo perdido premiando a sus hijos exageradamente o en momentos inapropiados.



Bibliografía:

Modificación de conductas problema en el niño. Pineda F. L. Y Otros. Editorial Trillas.

Elaboró: Psic. Jorge Everardo Aguilar Morales, Psic. Jaime Vargas Mendoza y Psic. Nashiely Nava Zafra

La asociación promueve la reproducción parcial o total de este documento sin fines de lucro y citando las fuentes. Si deseas hacer donativos para las actividades que realizamos, que impartamos cursos o talleres en tu localidad, colaborar con nuestra página o ejecutar algún proyecto comunitario o de investigación de manera conjunta comunícate con nosotros.

© 2007. Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C.

Calzada Madero 1304, Centro, Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México. C.P. 68000

Tel. (951)5142063, (951) 5495923, Fax. (951) 5147646

comentarios@conductitlan.net