

¡El buen tiempo está cerca!

Los niños en edad preescolar y sus padres superan el comportamiento tempestuoso a través de LA INTERACCION y... ¡se divierten!

Usa estas siete técnicas para ayudar a tu pequeño a comprender mejor tus pedidos e instrucciones.

A veces, los niños en edad preescolar parecen tener la necesidad de expresar su independencia cuando se les pide hacer algo, desobedeciendo a sus padres, maestros u otros adultos. Estos momentos de rebeldía pueden ocurrir en cualquier lugar y a cualquier hora del día. Es posible que tú misma hayas visto a un niño en un almacén en medio de un berrinche o capricho porque su madre no le quería comprar su golosina favorita. Puede ser que tu propio hijo tenga problemas para irse a dormir cuando se lo pides, o que discuta contigo cada vez que le pides que te ayude con las tareas de la casa.

La investigación muestra el valor de las *siete técnicas especiales* que los padres pueden usar para reducir la frecuencia de estos comportamientos “tempestuosos”. Algunas de estas tratan directamente sobre el comportamiento del niño, mientras que otras fortalecen la relación padre-hijo de manera positiva (lo cual hace que el niño se resista menos a modificar su conducta).

A este conjunto de técnicas las llamamos “TECNICAS DE INTERACCION”. Estas técnicas de INTERACCION las puedes usar diariamente durante el transcurso de las actividades cotidianas o cuando “juegas con tu pequeño”. La investigación muestra que para lograr la efectividad de las técnicas solamente necesitamos cinco minutos al día. A continuación, te mostramos cómo hacerlo:

1 ¡Felicítalo!

Cuando tu hijo se está portando adecuadamente, asegúrate de felicitarlo por medio de una “felicitación específica”; es decir, hazle saber exactamente lo que te gusta de su comportamiento (“Me gusta mucho como estás jugando sin hacer ruido”). Al elogiarlo de esta manera, aumentarás la autoestima de tu hijo, y es más probable que el niño repita este tipo de comportamiento en el futuro.

2 Describe lo que está pasando

Cuando tú y tu hijo estén absortos en una actividad, describe en voz alta lo que está pasando. Tu descripción debe incluir tanto lo que está haciendo el niño (“Estás construyendo una torre”) como los objetos y lo que está pasando en la actividad (“Mira, la vía del tren va alrededor de la montaña”). Esta narración continua le muestra a tu hijo que estás interesada en lo que está haciendo, en la actividad y que tú sigues sus iniciativas.



Cuando los padres usan las **TECNICAS DE INTERACCION**, 1ro.: Están construyendo una relación más positiva y 2do.: están controlando los comportamientos negativos; en consecuencia, sus niños en edad preescolar aprenden a obedecer y a evitar meterse en problemas.

3 ¡Sé una copiona!

Cuando tu hijo esté inmerso en una actividad o esté jugando apropiadamente, imita sus actos. Por ejemplo: si están dibujando juntos, y él dibuja una casa, imítalo y dibuja una casa tú también. Al imitar sus actos, le estás mostrando que apruebas lo que él está haciendo. También, le estás enseñando a cómo jugar apropiadamente con otras personas.

4 Continúa la conversación

Muéstrale a tu hijo que lo escuchas atentamente haciéndole comentarios sobre lo que dice. Si tu hijo dice: “me gusta jugar con este auto”, puedes continuar la conversación diciendo algo como por ejemplo: “Sí, jugar con este auto es muy divertido” o “Veo que te gusta más jugar con el auto que con el camión”. Estos comentarios le demuestran tu aceptación y comprensión de lo que está haciendo.

5 Habla claro

Después que están jugando por un rato, comienza a incorporar algunas instrucciones simples. Comunícalas

Más oportunidades...

con claridad para que tu hijo no tenga dudas sobre lo que le estás pidiendo. En lugar de decirle que se comporte bien, por ejemplo, puedes decirle “habla más bajito”. Del mismo modo, es preferible decirle “bájate de la silla” en lugar de “¡ten cuidado!”. Otras sugerencias para dar instrucciones claras pueden ser decirle a tu hijo lo que *debe* hacer (“Ven y siéntate a mi lado”) en vez de lo que *no* debe hacer (“No corras por la habitación”) y darle instrucciones de a una a la vez.

6 Con tranquilidad y amablemente

Cuando le indiques a tu hijo que haga algo, recuerda que es importante hablarle amablemente (“por favor, levanta el juguete”) y con un tono de voz tranquilo y natural (en vez de gritar o hablar enojada). De esta manera, tu hijo aprenderá a responder en un tono de conversación normal a las indicaciones que reciba. No debes gritar para decir algo importante, ya que tu

hijo probablemente termine ignorando las instrucciones que le des cuando *no* estás gritando.

7 ¡Actúa con consistencia!

Para que tu hijo mejore su capacidad de seguir las instrucciones, las consecuencias que recibe de su comportamiento correcto e incorrecto deben de ser consistentes. En otras palabras, tu hijo debe aprender que cuando hace lo que se le pide, recibirá una felicitación de tu parte (“me encanta cuando haces lo que te pido”) y cuando desobedece, será castigado. Su castigo, por ejemplo, puede ser: sentarse sin jugar por un rato y reflexionar sobre lo que pasó o que le quites su juguete preferido. Cuando usas las mismas consecuencias *CADA VEZ QUE* tu hijo se comporte bien o mal, pronto el pequeño comprenderá que *él* es el que controla situación y determina si va recibir una felicitación o un castigo.

Momento especial de INTERACCIÓN ... ¡Sólo para mí!

Juega un rato todos los días con tu pequeño (¡simplemente por cinco minutos!). Es importante que cuando juegues con el niño utilices las estrategias de INTERACCION por dos razones: (1) la mayoría de los niños disfrutan compartir un momento especial con su madre o con su padre; y (2) los pequeños por lo general aprenden mejor cuando están jugando.

Durante este momento especial de juegos, prestar atención al tipo de juguetes disponibles para que juegue tu hijo. Elige los juguetes que estimulen el juego creativo, tales como los bloquitos de madera, las muñecas, la plastilina y los materiales para dibujar y colorear. Es preferible evitar los juguetes que estimulen los juegos agresivos o fuertes (tales como las armas de juguete y los muñecos de acción) y aquellos juegos que tienen reglas específicas que fomentan la competencia (tales como los juegos de cartas y los juegos de mesa).



Empieza por enfatizar las primeras cuatro TECNICAS DE INTERACCION para si aumentar la calidez y los buenos sentimientos entre tú y tu hijo—felicitas, describes, copia, elabora. Luego, cuando ya estén jugando, incorpora las tres estrategias finales de las TECNICAS DE INTERACCION para ayudar a tu hijo a escuchar y a seguir tus instrucciones—claro, con tranquilidad y consistencia.

Pronto tu niño esperará con ganas el ratito diario que juegan juntos.!

¡Hagámoslo en público!

Luego de haber practicado en casa las TECNICAS DE INTERACCION, los padres pueden incorporarlas lo más posible

en las actividades cotidianas que hagan en la comunidad, puesto que el objetivo final es que los niños aprendan a obedecer a los padres en el “mundo real”.

Intenta lo siguiente: lleva a tu hija de compras al supermercado y déjala que camine a tu lado con su propio carrito de compras. Jueguen a: “vamos a imaginarnos que tu sos la mamá y vas a comprar las cosas para preparar la cena”...que ella elija las cosas de los estantes. Felicítala por las cosas ricas que eligió para la cena y a partir de lo que te dice hablen sobre la deliciosa comida que cocinará más tarde. Antes de ir a pagar, pídele que regrese los artículos a los estantes, uno por vez, y cuando lo haga coméntale cuánto aprecias que ella hace lo que tú le indicas y que además es “una muy buena ayudante”.

El uso de las TECNICAS DE INTERACCION en los lugares públicos puede presentar desafíos únicos, pero se pueden superar fácilmente con una buena planificación previa. Los padres pueden preparar a su hijo antes de salir, explicándole las reglas y las consecuencias antes de ingresar a los lugares públicos (“si caminas por el negocio sin tocar las cosas, luego iremos al parque”; “si no pides nada mientras estamos en el supermercado, ¡te compraré una golosina por haberte portado bien!”). Recuerda que con algo de imaginación también puedes poner al niño en penitencia (“time-out”, en ingles) en un lugar público. Por ejemplo: que el niño se quede sentado un ratito en uno de los probadores de ropa, en un banco afuera del supermercado, en un baño público o en la entrada o los pasillos de los edificios. Incluso puedes traer una toalla para que el pequeño se sienta sobre ella cuando lo castigues.



El proyecto Ventanas Abiertas a las Oportunidades (*Windows of Opportunity*, en inglés), fué desarrollado como un proyecto de innovación y mejora subvencionado por la Oficina de “Head Start”, la Dirección Administrativa de los Niños, los Jóvenes y la Familia del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de los Estados Unidos. (# 90YD0253). Copyright © 2010 Smoky Mountain Research Institute. Todos los derechos reservados.

El contenido en este “Los Padres PUEDEN!” es una adaptación de una guía práctica desarrollada por el Centro de investigación y capacitación del desarrollo de la niñez temprana (*RTC, siglas en inglés*). www.researchto-practice.info.