

4 TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS PARA ENSEÑAR CONDUCTAS EN EL HOGAR

Una vez que habéis comprendido la relevancia de la enseñanza-aprendizaje de las habilidades sociales, que habéis analizado cuál es vuestro comportamiento social, que habéis observado a vuestros hijos en la relación que mantienen con los demás reflejándola en un cuestionario, y que habéis conocido cuáles son las variables facilitadoras y perturbadoras de la socialización a través del estudio que realizamos en el centro, creemos que estáis en disposición de comenzar a poner en práctica sencillas técnicas, que os permitan enseñar a los niños las conductas sociales básicas para mantener unas relaciones satisfactorias consigo mismos y con los demás.

En primer lugar, comenzaremos con la descripción de las técnicas más comunes y eficaces para enseñar, de forma general, todo tipo de conductas de interacción social. Posteriormente, iremos analizando las habilidades sociales de forma independiente y planteando estrategias básicas para que podáis aplicarlas con todos vuestros hijos.

Las técnicas más eficaces para que podáis enseñar nuevas conductas a vuestros hijos son:

- El refuerzo positivo.
- El modelado.
- La práctica de tareas cotidianas.
- La firmeza y el acuerdo de la pareja en las actuaciones.

4.1. EL REFUERZO POSITIVO

El principio del refuerzo en los niños se basa en que cuanto más se refuerce una conducta o una respuesta prestándole una atención especial, más probable es que dicha conducta la incorporen a su repertorio y la pongan en práctica en diferentes contextos y situaciones.

En cambio, si se deja de reforzar una determinada conducta o la consecuencia que se deriva de ella es desagradable, irá aminorándose paulatinamente e incluso podrá llegar a desaparecer.

Lo primero que debéis tener en cuenta son:

- Las conductas que estáis reforzando.
- Las conductas que no reforzáis y a las que no prestáis atención, ignorándolas.
- Si las conductas que reforzáis son las adecuadas.

En muchas ocasiones, los niños sienten que no están recibiendo suficiente atención por vuestra parte cuando realizan bien las actividades y cuando se comportan de manera adecuada. Y, ¿sabéis lo que suelen hacer en esas situaciones? Deciden probar a realizar las actividades de forma incorrecta y a manifestar con los demás conductas poco sociales. La mayoría de las veces descubren que les proporcionáis mucha más atención cuando cometen acciones incorrectas que cuando hacen las cosas bien. Por ejemplo, fijaos en la situación siguiente:

Una pareja está comiendo en un restaurante con otra pareja de amigos que tienen un niño, Javi, de seis años. Cuando llegan al restaurante Javi saluda correctamente, se sienta en la mesa, se coloca la servilleta, da las gracias cuando le sirven el plato que le han pedido sus padres y comienza a comer correctamente unos macarrones. Mientras tanto, sus padres y sus amigos están hablando sin parar entre ellos y no han prestado atención a Javi hasta el momento. Javi mira a su alrededor y se da cuenta de que nadie le mira ni le habla. Es en ese momento cuando comienza a mancharse toda la cara de tomate, tira algún macarrón al suelo y se entretiene en manchar de tomate el mantel. La conversación de los adultos cesa inmediatamente y comienzan a regañar a Javi.

Javi se ha dado cuenta de que, cuando quiera que sus padres le hagan caso, lo que tendrá que hacer es portarse mal, porque cuando hace las cosas bien ni le miran ni le hablan.

Tenéis que tener presente que cualquier reacción durante, inmediatamente o después de cualquier conducta la refuerza. Las reacciones que solemos tener los adultos con los niños tras la emisión de una conducta pueden ser de varios tipos: podemos alabarles y valorarles, regañarles, castigarles o ignorarles y, en muchas ocasiones, se refuerzan conductas inapropiadas.

En la mayoría de las ocasiones, es más eficaz ignorar las conductas inapropiadas a la vez que reforzamos positivamente cualquier conducta adecuada.

Por tanto, una conducta se mantiene o desaparece según los efectos o consecuencias que se obtengan tras su realización.

Asimismo, algunos padres que tienen niños muy revoltosos, pueden creer que no hay nada digno de premio en la conducta de sus hijos. Si esto os sucede a alguno, por favor, intentad encontrar algo susceptible de ser premiado, como por ejemplo:

- Un simple cambio en el tono de voz, si el niño suele hablar normalmente en un tono de voz muy alto.
- Si permanece unos minutos sentado cuando es un niño que no para de moverse en todo el día.
- El intento de ponerse un zapato cuando no sabe vestirse.

PARA APLICAR CORRECTAMENTE EL REFUERZO POSITIVO DEBERÉIS TENER EN CUENTA LOS SIGUIENTES PASOS:

- 1.- Seleccionar la conducta a incrementar.
- 2.- Seleccionar el refuerzo que se va a utilizar.
- 3.- Aplicar el refuerzo.
- 4.- Modificar progresivamente la naturaleza de los refuerzos.

1.- SELECCIONAR LA CONDUCTA A INCREMENTAR:

Las conductas sociales no aparecen en el niño de forma espontánea, hay que enseñárselas progresivamente y en orden de creciente dificultad. Por tanto, cuando se inicie la enseñanza, previamente habrá que seleccionar y definir las conductas que se quieren enseñar.

La conducta debe ser lo más específica posible (en lugar de decir que el niño se porte mejor, especificar, por ejemplo, que se desea que el niño colabore en las tareas del hogar poniendo la mesa).

Asimismo, la conducta deberá ser definida en términos positivos. Por ejemplo:

DIREMOS:

- Debe ordenar su habitación
- Debe comer solo
- Debe jugar con los niños
- Debe...

EN LUGAR DE:

- No debe ser desordenado
- No comer con ayuda de mamá
- No pelearse con los niños
- No debe...

Es muy importante establecer prioridades para intentar identificar las conductas que conviene ignorar y elogiar.

En estos momentos, muchos de vosotros estaréis pensando cómo podéis saber las conductas que debéis ignorar o valorar de vuestros hijos y por dónde empezar, ya que son tantas y tantas las conductas que desearíais modificar...

Os proponemos realizar un sencillo ejercicio que os ayudará a discernir las cuestiones anteriores. Es importante que lo realicéis con todos los adultos que convivan en la casa y que se comuniquen las decisiones tomadas a los profesores para lograr una intervención común familia-centro.

El final de la 1ª lista os dirá la conducta que debéis ignorar por el momento.

- 1º.- Elaborar una lista de las conductas sociales que más os molestan de vuestros hijos.
- 2º.- Escribir al lado otra lista de las conductas opuestas.
- 3º.- Ordenar la primera lista (conductas que os molestan) de lo más prioritario a lo menos prioritario.
- 4º.- Mover la segunda lista en paralelo con la primera.

El principio de la 2ª, os dará la clave de lo que tenéis que elogiar para que se mantenga la conducta y el final para que se adquiera.



CUANDO ME HE LEVANTADO ESTA MAÑANA,
¿HE ELEGIDO LA ACTITUD DE HACER QUE HOY SEA UN GRAN DÍA?

2.- SELECCIONAR EL REFUERZO QUE SE VA A UTILIZAR:

Los refuerzos tienen una serie de características que debemos intentar que las cumplan antes de ofrecérselos a los niños:

- El refuerzo ha de proporcionarse inmediatamente después de producirse la conducta deseada.
- Debe ser algo que motive al niño y, para ello, hay que conocer muy bien sus intereses y preferencias.
- Los refuerzos deben poder utilizarse de forma continuada, pero teniendo mucho cuidado en que el niño no se acostumbre a ellos y puedan llegar a perder su carácter de premio.
- Deben fijarse solamente en lo positivo de la conducta. Cuando se da un refuerzo positivo a un niño no se puede, en ese momento, recordarle que tiene otros fallos. Para comprender esto último, si os parece, podéis reflexionar sobre las cuestiones que os planteamos a continuación:

¿QUÉ ELOGIOS DARÍAIS EN LOS SIGUIENTES CASOS?

2.1.- Un niño ayuda a su hermano a buscar una revista, sin que le hayan pedido que lo haga, y su madre le dice:

- Me gusta el modo en que os habéis ayudado el uno al otro.
- Me gusta el modo en que os habéis ayudado el uno al otro, ¿por qué no lo hacéis siempre así?

2.2.- Se le ha pedido que se siente en su mesa para hacer los deberes y los está haciendo, cuando llega su hermano mayor y le dice:

- Estás trabajando muy bien.
- Estás trabajando muy bien pero mañana te sientas antes.

2.3.- Después de comer, todos se levantan y llevan los platos a la cocina. La madre les dice:

- Gracias por llevar los platos a la cocina y dejarlos colocados en el lavaplatos.
- Gracias por llevar los platos a la cocina y dejarlos colocados en el lavaplatos. ¿Por qué no lo hacéis en todas las comidas?

2.4.- Está jugando, su padre le pide que recoja sus juguetes y el niño lo hace rápidamente. Posteriormente le dice:

- Has recogido muy bien y pronto todos los juguetes. El salón tiene un aspecto estupendo.
- Has recogido muy bien y pronto todos los juguetes. El salón tiene un aspecto estupendo, pero no has ordenado los periódicos.

3.- APLICAR EL REFUERZO:

- Explicarle al niño de forma muy clara la conducta que se espera de él.
- Utilizar la alabanza, prestar atención o utilizar las caricias al tiempo que se refuerza al niño con refuerzos tangibles y concretos.
- Se debe reforzar inmediatamente siempre que aparezca la conducta deseada.

4.- MODIFICAR LA NATURALEZA DEL REFUERZO:

Para mantener la conducta deseada y generalizarla a diferentes contextos y situaciones, se deberá:

- En un primer momento, ofrecer refuerzos materiales como dulces, objetos pequeños, cromos, etc. pero de forma progresiva será necesario ir transformando la naturaleza de los refuerzos, convirtiéndolos en reforzadores de naturaleza más abstracta como pueden ser las alabanzas, un abrazo, una mirada de satisfacción...

Por desgracia, las conductas negativas que presentan los niños son las que llaman más la atención de los adultos. Normalmente, los niños que destacan por su mal comportamiento tienen muchos más refuerzos que los que se comportan correctamente. Tal y como hemos explicado anteriormente, en muchas ocasiones, les compensa que se les regañe o se les castigue, ya que cuando hacen las cosas bien suelen pasar desapercibidos porque no molestan.

No debéis fijar vuestra atención exclusivamente en las conductas negativas. Somos conscientes que la sociedad en la que vivimos no favorece la percepción de lo positivo, al contrario, hace que las personas se fijen más, por ejemplo, en las catástrofes que en los adelantos de la ciencia. Pero esta actitud no favorece la toma de conciencia del progreso que, día a día, van manifestando los niños en su conducta social.

NO SE PUEDE DAR MÁS VALOR A LO MALO QUE A LO BUENO.

La perfección no existe en las personas, y mucho menos en los niños que están comenzando la gran aventura de aprender a vivir en compañía de los demás. No esperéis que todo lo hagan bien, pero sí intentad valorar sus progresos por mínimos que sean.

4.2. MODELADO

El modelado es una de las técnicas más eficaces para enseñar a los niños las habilidades sociales. Consiste en que las personas que se encuentran más cerca del niño, como son los padres, hermanos, abuelos y profesores, demuestren al niño, con sus propias actitudes, cómo se ponen en práctica dichas habilidades en la vida cotidiana.

Es decir, si queréis que vuestros hijos aprendan una determinada habilidad, tienen que comprobar que vosotros siempre practicáis esa habilidad. Por ejemplo, no podéis pretender que los niños os hablen mirándoos a los ojos si vosotros les habláis mientras estáis haciendo otra cosa; si queréis que pidan las cosas por favor y den las gracias, siempre

que os dirijáis a ellos tendréis que pedirles las cosas por favor y darles las gracias cuando os den algo. Asimismo, si esperáis que saluden adecuadamente a las personas sin excederse en el contacto físico, tendréis que demostrarles cómo se hace, o si intentáis que no interrumpan una conversación no interrumpáis nunca las suyas.

VOSOTROS SOIS LOS MODELOS MÁS IMPORTANTES PARA VUESTROS HIJOS, sois su referente principal. Por tanto, vuestra competencia social ha de ser un modelo válido para ellos. Recordad el análisis y evaluación que hicisteis en páginas anteriores sobre vuestras propias habilidades sociales. Si algo tenéis que modificar, ha llegado el momento de incorporar a vuestro repertorio todas aquellas conductas que no realizáis de forma habitual.

Es imprescindible que los niños observen a su alrededor que la puesta en práctica de las habilidades sociales es vital para relacionarse con los demás: eso les estimulará y motivará, tanto en su aprendizaje como en su puesta en práctica y, además, percibirán sus consecuencias positivas.

En estas edades, los niños se encuentran especialmente receptivos para aprender de vosotros. Intentad, por todos los medios, aprovechar todas y cada una de las situaciones que surjan a lo largo del día para demostrarles cómo establecer relaciones positivas con los demás, utilizando la técnica del modelado comportamental.

Los modelos también se pueden presentar en el juego mediante simulaciones de la vida real. Por supuesto, no tiene la misma eficacia que cuando se observan conductas en la realidad, pero no obstante hemos comprobado que cuando el niño vive una socialización positiva en el hogar, si se refuerza a través del juego simbólico, la competencia social aumenta. Esta técnica se denomina Role-Playing o Dramatización.

Para ponerla en práctica, buscad momentos relajados en los que podáis estar tranquilamente con vuestros hijos. Con el material y las orientaciones que os indicamos en el apartado del juego, podéis simular muchas situaciones en las que se tengan que aplicar determinadas habilidades sociales. De esta forma, los niños a través del juego, en el que con vuestra ayuda simbolizarán situaciones de la vida cotidiana, irán modelando sus propias conductas.

Del mismo modo, también se pueden utilizar secuencias de películas que a ellos les gusten, para destacar situaciones concretas en las que aparezcan conductas socialmente deseables. Utilizando la motivación que les produce imitar las conductas de sus héroes favoritos, incitadles a que ellos pongan también en práctica las conductas observadas en situaciones similares.

En conclusión, los niños aprenderán a manejar situaciones interpersonales como resultado de la experiencia directa y del refuerzo que modela progresivamente su conducta. Los niños van a aprender por observación de los que se encuentran a su alrededor. Recordad: el aprendizaje por imitación es una técnica eficaz para que los niños interioricen determinadas conductas y sepan manifestarlas en diversos contextos y situaciones.

4.3. PRÁCTICA DE TAREAS COTIDIANAS

Actualmente, es incuestionable la necesidad que tienen los niños de tener unas normas claras y útiles que organicen su actividad cotidiana.

Estas normas de aplicación cotidiana es lo que denominamos “la práctica de rutinas”, que ayudan a los niños a saber lo que tienen que hacer en cada momento.

Si las rutinas están bien planteadas y son funcionales, los niños disfrutarán con ellas. Necesitan, aunque en ocasiones no lo parezca, un orden a su alrededor y si es reforzado adecuadamente, se esforzarán en cumplirlas y se sentirán muy satisfechos por ello.

Realizar las mismas tareas a la misma hora, cada mañana, cada tarde o cada noche, reduce el estrés que supone discutir para conseguir que se vistan, recojan, coman o se bañen.

Establecer un orden proporciona a los niños la posibilidad de predecir, con cierta seguridad, lo que tienen que hacer en determinados momentos del día. Al mismo tiempo, reduce las situaciones cotidianas que suelen generar un conflicto entre padres e hijos.

Es importante y eficaz implantar ciertas normas en el hogar que sean cumplidas por todos los miembros de la familia. Es necesario consensuarlas con ellos previamente y, una vez decidida la nueva rutina, se debe poner en marcha al día siguiente.

Si un día no es posible atenerse a lo convenido, debéis decírselo a los niños con antelación, siempre que sea posible, ya que si conocen la modificación anticipadamente se adaptarán al cambio.

Los límites van a permitir a los niños diferenciar lo que es correcto de lo que no lo es. En las primeras edades, los límites se enseñan a través de la emisión de órdenes sencillas que deben:

- Ser firmes, claras, concisas y sencillas.
- Darse en función de su capacidad de desarrollo madurativo global.
- Ser coherentes y válidas para situaciones similares.
- Ser consensuadas por todos los miembros de la familia.

¿Cuántas veces sentís que los niños no os hacen caso, que tenéis que repetir las órdenes infinidad de veces y que, al final, termináis enfadándoos con los niños y con vosotros mismos?.

Si queréis, haced un descanso en la lectura del libro y reflexionad tranquilamente sobre el ambiente que vivís diariamente en casa, respondiendo a las preguntas que os planteamos a continuación:

1.- En la relación que mantenéis con vuestros hijos, ¿cuáles son los momentos más estresantes del día y por qué?

- Por las mañanas, cuando se tienen que levantar, lavarse, vestirse, desayunar e ir al colegio.
- Cuando les lleváis al colegio.
- Cuando les recogéis del colegio.
- Por las tardes, cuando tienen que merendar, cambiarse de ropa, hacer las tareas y jugar.
- Por las noches, al bañarse y cenar.
- Al finalizar el día e irse a la cama.

2.- Cuando estáis cansados y vuestros hijos no cumplen una orden que les habéis dado, ¿cómo reaccionáis?

- Tomando fuerzas e intentando ser firmes para que la realicen.
- Enfadándoos.
- No insistiendo y dejándoles que hagan lo que quieran.
- Gritando.
- Otros...

3.- El clima de vuestro hogar es:

- Relajado.
- Tenso.
- Indiferente.

4.- Cuando imponéis un castigo procuráis que:

- Sea inmediato a la acción.
- Dejáis que trascurren unas horas o días.
- Sea corto.
- Sea lo más largo posible para que os dejen tranquilos.
- Si el niño pide perdón se le retire el castigo.
- Se cumpla siempre.

5.- Existen en vuestra casa unas rutinas claras que todos conocen y que intentan cumplir, ¿cuáles son? Y en el caso de que no las tengáis, analizad el por qué.

A continuación, reflexionad con vuestra pareja y tomad las decisiones oportunas para diseñar, si lo consideráis conveniente, unas rutinas en vuestro hogar que os faciliten la convivencia diaria.

Por la mañana, antes de ir al colegio:

Por las tardes:

Por las noches:

¡ÁNIMO, JUNTOS LO CONSEGUIREMOS!

4.4.- LA FIRMEZA Y EL ACUERDO DE LA PAREJA EN LAS ACTUACIONES

La firmeza es esencial cuando se quiere que los niños adquieran unos hábitos y rutinas coherentes.

Muchos adultos se enfadan de forma desproporcionada por el mal comportamiento de sus hijos, e inmediatamente les imponen unos castigos que quizás, debido a su enojo, son muy prolongados en el tiempo y, en ocasiones, hasta difíciles de cumplir. Además, si esta situación sucede en la familia, puede ocurrir que ni los padres se hayan puesto de acuerdo y manifiesten sus discrepancias delante de los niños.

Un aspecto de gran trascendencia es la **IMPORTANCIA** de que la **PAREJA** esté **DE ACUERDO** en las normas y rutinas que se desean establecer y comprometerse a aplicarlas firmemente.

Los padres debéis discutir siempre vuestros puntos de vista en ausencia de los niños y decidir las reglas que, para los dos, os van a resultar más fácil hacer cumplir.

Mostrar a los niños un frente común y ser firmes en vuestras decisiones, son dos actitudes imprescindibles para evitar que los niños no cumplan lo pactado e intenten ponerlos al límite.

Tenéis que tener claro que las reglas firmes y compartidas proporcionan un orden necesario para que vuestros hijos crezcan seguros de sí mismos, autorregulen su comportamiento y demuestren una óptima competencia para relacionarse de forma gratificante con los demás.

