

Hable claro con sus Hijos.

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Cognitivo Conductual INCO
Oficina 255 1380 correo info@incocr.org

Un tema que normalmente es una manzana de la discordia en la casa es el cómo lograr que los hijos atiendan las instrucciones de los padres. Lo que pasa es que tradicionalmente los padres incurren, sin mala intención, en errores a la hora de tratar de hacerse entender. La idea del presente artículo es dar unas estrategias sencillas que puedan ayudarle a entenderse mejor con sus hijos.

Primero que todo, descarte la idea del castigo como primera opción, ya en otras entregas previas hemos discutido que éste debe ser siempre la última medida, y que además sus efectos sobre la persona son dudosos, casi nunca sirven.

Para lograr que el niño haga lo correcto, lo que usted desea, usted debe concentrarse en lo positivo del comportamiento y no en lo negativo, es decir resaltar lo bueno de una conducta y no lo malo. Si un niño juega fútbol en la sala de la casa, el hacer deporte no es malo, simplemente haga ver que ese no es lugar indicado y dígame en dónde sí puede jugar, como la cochera, el patio o el parque.

Hacer ver lo positivo mediante refuerzo verbal, es decir, verbalizar lo bueno que hace. Esto es muy importante si usted desea que lo que el niño hace lo continúe haciendo en el futuro. Caso contrario es posible que la buena conducta pase inadvertida y no se repita.

Para hablar con los niños hay que colocarse en posición diagonal, sentados ambos, y bajar la vista hasta la altura de sus ojos. Luego explicar brevemente lo que se le quiere decir (120 segundos). Las “retahílas” largas donde usted intenta que el niño entienda no sirven, esos sermones exceden la capacidad de concentración del pequeño, el cual después de dos minutos no le presta más atención. Para ello de tomar en cuenta que debe

utilizar dos tonos de voz. Agudo para felicitar, grave para reprender. Nunca utilice el mismo tono para los mismos objetivos, pues sino el pequeño se confunde y no sabrá entender si se le está bromeando o se le toma en serio.

Cuando hay que corregirlos, debe decir primero lo que no debe hacer y luego lo que sí debe hacer, en ese orden, repitiéndolo dos veces en forma breve y concreta. Además pídale que repita lo que sí puede hacer y en dónde lo puede hacer.

Inténtelo, va a tener buenos resultados.