

Índice

<i>Introducción</i>	13
Capítulo 1. «Es un desobediente»	17
Las razones que dan los niños para no obedecer.....	17
Las razones que dan los padres de por qué no obedecen los niños	23
Capítulo 2. El debate de la autoridad	33
La autoridad en el contexto actual.....	34
¿Establecer normas es lo mismo que ser autoritario?	36
Ejercer una «autoridad positiva»	38
Capítulo 3. Cuando empieza a obedecer	51
¿Cuándo tengo que empezar a poner límites a mi hijo?.....	51
¿Son agresivos los niños?.....	56
¿Mi hijo entiende lo que le digo?.....	58
¿Será capaz de hacer lo que le pido?.....	59

Capítulo 4. Razones por las que tienen que	
hacer caso	61
Las diez razones por las que tienen que hacer	
caso.....	62
Las razones que justifican que desobedezcan.....	70
Capítulo 5. Niño sin límites, niño tirano o cómo	
hacer un adulto agresivo/ansioso	77
Los niños TEA	77
Capítulo 6. Quiero que me haga caso	
a la primera	87
La «píldora mágica»	87
«Te cuento tres y...»	88
¿Cómo consigo que mi hijo me obedezca?	89
Capítulo 7. Aumenta las probabilidades de que tu	
hijo te haga caso	109
El poder de los premios.....	111
Los castigos también son necesarios.....	122
Premios y castigos en su justa medida	129
Capítulo 8. Dificultades y cómo solucionarlas	133
Tiene rabietas	133
Me insulta, da malas contestaciones.....	138
Cuando se enfada me pega	141
No sabe controlarse	144

Mi pareja y yo tenemos criterios diferentes	153
No puedo salir a la calle con mi hijo	158
Pierdo los nervios	161
En el colegio no cumple las normas	164
<i>Epílogo</i>	167

Introducción

Que los niños sean desobedientes es lo que toca. Que los padres se desesperen, también. Siempre y cuando además lloren, ríen, se enfaden, se sorprendan, se atrevan, se ilusionen, perdonen, premien... En definitiva, disfruten de todo lo que implica ser padres.

Todos los niños son reacios a hacer lo que no les gusta, porque se sienten exactamente igual que nosotros cuando el lunes suena el despertador y hay que ir a trabajar. La diferencia entre una situación y otra está en el control que sobre nuestros impulsos hemos adquirido. Si no fuera así, apagaríamos el despertador y seguiríamos durmiendo. De ese control tratamos en este libro, de la necesidad de aprender a saber lo que se puede hacer o no y de aprender a tener en cuenta las consecuencias en el entorno y en los demás cuando lo hago. Eso que a nosotros nos parece que viene de serie y sin embargo nos lo enseñaron nuestros padres.

A lo largo de la historia la autoridad es un tema recurrente más entre padres e hijos. Intentar que un niño haga caso es lo mismo que preguntar cómo conseguir que reconozca como figura de autoridad a sus padres,

y debe ser importante que sea así; si no, ¿por qué preocupa tanto?

Trataremos de ofrecer una perspectiva sobre lo que actualmente pensamos acerca de la autoridad. En la vida cotidiana del niño tiene que haber unos límites y los padres tienen que ponerlos. Aprender cómo hacerlo aumentará las probabilidades de que se respeten y establecer consecuencias le facilitará funcionar tanto en la vida familiar como fuera de ella.

Nos gusta contarte cómo hacerlo, así que gran parte del libro lo hemos destinado a describir de forma sencilla estrategias en las que apoyarte para que tu hijo aprenda a hacer caso. De forma habitual decimos que para los niños no hay botón de *off* y argumentamos lo maravilloso que es que cada uno sea distinto. Los hay protestones, enfadicas, cabezotas, mentirosillos, charlatanes, pero todos quieren que sus padres guíen su comportamiento porque se sienten seguros cuando ocurre.

Todos los padres desean lograr que los hijos sean mejores que ellos, pero no siempre saben cómo conseguirlo. Comprendemos que te exigimos un gran esfuerzo para llevar a cabo las tareas que te explicaremos. Pero también somos conscientes, e igualmente te lo explicaremos, de los beneficios que comporta.

Por eso te damos una buena noticia con la que terminar: cuanto más te especialices en poner normas, mayor colaboración encontrarás en tus hijos y menos veces tendrás que aplicar consecuencias negativas para que se cumplan. Tu actitud repercutirá directamente en

un ambiente agradable en tu casa en donde tus hijos se sientan felices.

Ahora lo sé, decía un padre; cuanto más me he empeñado en cumplir todas sus peticiones, más me ha exigido y peor me ha tratado. En cuanto he empezado a exigirle responsabilidades, se ha transformado en otra persona.

Y es que, como decía Abigail van Buren, «Si usted quiere que sus hijos tengan los pies sobre la tierra, colóqueles alguna responsabilidad sobre los hombros».

Capítulo 1

«Es un desobediente»

La desobediencia es, según el *Diccionario de la RAE*, la resistencia a cumplir una orden. Pero ¿sabes por qué los niños no obedecen?

LAS RAZONES QUE DAN LOS NIÑOS PARA NO OBEDECER

Desobedecer es inherente al niño, con la protesta manifiesta lo que no le gusta o que no está de acuerdo con lo que le pides. Y eso es descubrir, describir y sentir emociones propias, es decir, desarrollar su inteligencia emocional. Pero también expresa: «Estoy aprendiendo, sé que es más fácil convivir cuando cumplo con mis responsabilidades, pero me cuesta hacerlo y quiero que tú me enseñes».

Seguro que en alguna ocasión has oído responder a un niño cuando se niega a hacer algo:

1. Porque tú lo digas
2. Cuando tú me... ya lo haré yo.
3. Eso no es justo...
4. Ahora voy, tranquila.

5. Y mi hermano qué.
6. En casa de mi amigo no hay que hacer eso.
7. Pues la abuela me deja.
8. En casa de papá no tengo que...
9. Eso es una tontería...
10. Vas listo si crees que...
11. Hasta que tú... yo no...

El listado podría ser interminable, pero todas estas respuestas tienen algo en común. Cuando el niño las dice está enfadado.

Cuándo se enfadan los niños

En primer lugar el niño se enfada cuando las cosas no salen como él quiere y lo manifiesta protestando.

Le puede enfadar recoger los juguetes antes de cenar y reaccionará con un «pero si mañana voy a seguir jugando, ¿por qué los tengo que recoger?». La protesta puede ser desesperante, pero es el mejor indicativo de que las cosas van bien, porque es la forma en la que el niño expresa su desacuerdo.

Gritará, pateará, insultará, aunque esté pensando: «Vale, me joroba, pero me entero de que estás pendiente de mí y quieres que me haga una persona responsable. Además sé que esto es lo que hay que hacer». ¿O es que nadie ha oído a los niños cuando les preguntan por qué creen que sus padres los regañan y dicen: «Lo hacen por mi bien»?

El enfado es una emoción, y experimentarlo desarrolla la inteligencia emocional. Las emociones no se enjuician, no se califican, no son positivas ni negativas; están presentes en nosotros, y no tenerlas en nuestro repertorio nos limita como personas.

El enfado es la antesala de la ira. Todos hemos respondido en alguna ocasión dejándonos llevar por la ira. Cuando no se aprende a identificar, describir y controlar el enfado, se corre el riesgo de responder en demasiadas ocasiones dominado por la ira y eso sí es un problema.

Evitar que sean las emociones las que te controlen y controlarlas tú es un aprendizaje que necesita que aparezcan tres capacidades y en este orden:

- *Identificar* el enfado es el primer paso, así que cuando veas a tu hijo con el ceño fruncido, apretando los labios, mirándote fijamente con gesto de «estoy cogiendo fuerzas y voy a estallar con más potencia que un petardo», límitate a señalarle lo que te pasa: «Te veo realmente enfadado».
- *Describir* lo que acompaña a la irritación le servirá para saber qué hace cuando se empieza a sentir así, de forma que podrá pararlo antes de que su rabia vaya a más. Dile: «Lo sé porque estas apretando los dientes, pones tensos los brazos y cierras los puños».
- *Expresar y controlar* es la parte más difícil para el niño, en la que más necesita que lo guíes. Un buen comienzo sería: «Cuando me siento como tú, tengo un truco: cuento por qué me he enfada-

do y, según lo voy diciendo, noto cómo se me va pasando». Y por último, e igual de importante, dile: «Entonces noto que me relajo y así pienso mejor y se me ocurren cosas para que se me pase el enfado». Con tu actuación le enseñas a buscar alternativas a las reacciones agresivas que aparecerían si se deja llevar por la ira.

Para poder hacer todo lo anterior empieza por ayudarle a decirte qué es lo que le enfada. Al principio tendrás que animarlo a que lo cuente. Para eso tienes el siguiente listado con las razones más frecuentes por las que se enfadan:

- Última hora del día o cambio de horarios: están cansados. «Tienes sueño, terminamos juntos de recoger y te acompaño a la cama».
- Se aburren: «Ayúdame a hacer la compra, ve a por los yogures mientras acabo y así terminamos antes».
- Algo no sale como ellos quieren: «Ya sé que tenías excursión, pero llueve. ¿Vamos al cine?».
- Se meten con ellos: «Si te dicen “cuatro ojos”, ríete y diles que así ves cuatro veces más cosas».
- Pierden: «Tienes dos trabajos: enfadarte y desenfadarte. ¿Juegas una vez más?».
- Quieren algo y no se les da: «No te voy a comprar el coche, pero tranquilízate y entonces hablamos de cómo podrías conseguirlo».
- No consiguen hacer algo: «¡Eres genial! Has estado tres minutos aprendiendo a abrocharte los

botones. Te ayudo y mañana volvemos a intentarlo».

- Algo les parece injusto: «Comer lo que no te gusta puede parecerle injusto, pero tienes que elegir una fruta de postre».

El enfado es una emoción necesaria para el desarrollo de la inteligencia emocional del niño. A través de él podrá controlar las emociones si aprende a:

- Identificar.
- Describir.
- Expresar.

Cuando se enfade dile: «Cuando te enfadas te pones rojo y aprietas los puños y ahora estás así. Entiendo que quieras comprarte una chuche, pero luego no tendrás hambre. Hagamos una cosa, te tranquilizas y entonces decidimos cuándo comer una chuche».

Por muy contradictorio que parezca, protestar es sano para el desarrollo del niño. Cuando se queja te dice que se está enterando de lo que le pides y aprende a mostrar su desacuerdo. Aunque todavía tenga que seguir limando la habilidad de expresar lo que no le gusta.

Mucho más preocupante es la actitud sumisa que presentan algunos niños.

El niño que no protesta

Protestar e intentar saltarse las normas que les ponemos son indicativos de un buen desarrollo. Un niño sumiso que dice a todo que sí, que no rechista, nos lleva a plantearnos que algo le ocurre y debemos enseñarle y animarlo a expresarlo.

Aceptar siempre y cualquier orden que venga de otro, sin oponerse, genera en la persona dificultades a nivel psicológico que suelen verse reflejadas con el tiempo a nivel fisiológico (ansiedad, estrés, depresión, reacciones psicósomáticas...).

Cuando el niño resuelve evitando o escapando de la situación suele pasar inadvertido porque: los abuelos no tienen inconveniente en quedarse con él: «No da un problema»; en el cole: «Es buenísimo, si no te fijas ni le oyes»; con los amigos: «Qué suerte tienes, ojalá los míos fueran así». Todo le gusta, con todo se conforma, por nada sube el tono, nada le parece mal y se adapta a cualquier plan que le propongan. Esta actitud no debe confundirnos. No es que tengamos la suerte de tener un santo en casa. Es que este niño hace todo lo que esté en su mano para evitar un conflicto. Cuando un niño no se queja y acata todo lo que le dicen presenta un componente de sumisión que nos da pistas de que ocurre algo que se nos escapa y que interfiere en su desarrollo.

A Guillermo, de 7 años, sus padres le notan que cada vez tiene más dolores de tripa y últimamente ha empezado con dolores de cabeza. Descartada cualquier razón médica, los padres empiezan a relacionar los

dolores con situaciones en las que tiene que desenvolverse solo: un cumpleaños, una excursión, una salida con hijos de amigos, una actividad extraescolar. Guillermo no protesta y acude, pero sus dolores le delatan y para que desaparezcan tendrá que empezar por aprender a decir lo que siente y piensa de cada una de estas situaciones.

Adaptarse a las situaciones es una capacidad que se aprende y no se puede confundir con aceptar indistintamente cualquier orden que venga de los demás. En el primer caso el niño expresa su desacuerdo e incluso da alternativas para modificar lo que no le gusta hacer. En el segundo se limita a callar y acatar lo que le imponen, porque le angustia el temor de que cualquier otra actitud genere conflicto con el otro.

LAS RAZONES QUE DAN LOS PADRES DE POR QUÉ NO OBEDECEN LOS NIÑOS

Los padres viven con angustia la desobediencia de los niños. Descubrir que no pueden controlar el comportamiento de su hijo les genera ansiedad. Quieren que sean autónomos, pero se desesperan cuando actúan frente a lo que les parece injusto, intentan zafarse de sus tareas o simplemente remolonean.

Seguro que en alguna ocasión has dicho u oído a padres frases muy parecidas a éstas:

- Siempre quiere salirse con la suya.
- Atiende cuando le da la gana.

- Para darme en las narices.
- Sólo hace caso cuando le interesa, cuando quiere algo a cambio.
- Porque le encanta vernos desquiciados.
- Porque no le apetece.
- Hace lo que le da la gana.
- Por llevar la contraria.
- Siempre quiere tener la última palabra.
- Porque está entretenido con otra cosa, porque está en las nubes, en su mundo.

Para desesperación de los padres, los niños protestan y cuando lo hacen lloran y gritan e incluso insultan y pegan. Por muy insoportable que resulte para los adultos esta actitud tienen que hacerlo. Porque así manifiestan su desacuerdo y eso es un indicativo muy positivo de que están entendiendo lo que se les pide.

Su desesperante forma de quejarse tiene que ver con que no conocen otra manera de hacerlo. Se lo enseñamos cuando les decimos: «Hasta aquí se puede, más allá no», para que vayan desarrollando capacidades como la tolerancia a la frustración, la autoestima, la capacidad crítica, la de ponerse en el lugar del otro, la de reconocer sus emociones, la de solucionar problemas. Todas ellas lo llevarán a entender e integrar valores como el respeto, la responsabilidad, la empatía, la colaboración, la constancia... Luego hay que pensar que el proceso será largo y desesperante, pero el resultado final, muy, muy gratificante.

Cuándo se enfadan los padres

El enfado es una emoción que suele aparecer como consecuencia de un comportamiento del otro que no nos gusta.

Es bueno que el niño viva el enfado del otro ante un comportamiento inadecuado, le muestra cómo lo que hace produce reacciones en los demás. «No sabes lo enfadado que estoy. ¡Es que no podemos comer fuera de casa sin que tenga que levantarme a por ti más de cincuenta veces! A partir de ahora, si te levantas de la mesa en las comidas, te ocuparás de recogerla». Le dice un padre a su hijo de 8 años tras haber estado más pendiente del niño que de disfrutar en un restaurante.

Este ejemplo es muy útil para entender que:

- Hay que enfadarse cuando el comportamiento del niño es inadecuado: «Estoy enfadado».
- Hay que decirle que su conducta nos provoca esta emoción: «Te has levantado de la mesa y he tenido que ir a buscarte».
- Hay que explicarles por qué esa conducta es inadecuada: «Para comer fuera de casa hay que permanecer en la mesa hasta que acabemos, así todos disfrutamos y lo pasamos bien».
- Hay que poner consecuencias al incumplimiento, si lo hay: «Si te levantas, te ocuparás de recoger la mesa».

Cuando el enfado responde a la reacción que provoca una conducta del niño éste aprende a evaluar las consecuencias de su actuación, es decir, a ponerse en el

lugar del otro. Así medirá sus comportamientos para evitar hacer daño innecesario con su conducta. En ocasiones, ya sea porque el niño parece estar esperando a que le den una orden para hacer lo contrario, o porque los padres pasan por situaciones de estrés que disminuyen su paciencia, o ambas circunstancias juntas, el enfado pasa a ser una reacción más frecuente de lo deseable.

Cuando el enfado es la tónica

Cuando los padres empiezan a estar con demasiada frecuencia enfadados, refuerzan poco y les molesta cualquier cosa que hace el niño, le transmiten la idea de «eres malo», lo que lo lleva a pensar que haga lo que haga se llevará la bronca. De esta forma pensará: «Para qué voy a hacer las cosas de otra manera, o voy a esforzarme en cambiar mi conducta, si siempre me tratan igual».

Para que un niño llegue a estas conclusiones en casa se han dado muchas de estas circunstancias:

- Reducir o eliminar los tiempos de juego y disfrute con el niño: «Después de cómo te has portado no pretenderás que me ponga a jugar como si nada».
- Dar largas explicaciones sobre lo que ha hecho mal como si hablándole mucho llegara a interiorizarlo y así se produjera un cambio en su conducta: «Mira, no sé cómo decírtelo. Por la buenas no atiendes a razones, por las malas te da lo mismo con lo que te castigue... ¿No ves que si te

portaras bien estaríamos todos más contentos y nos iría mejor? Los niños hacen caso a sus padres y se portan bien...».

- Adelantarse a su comportamiento: «Te quedas al cuidado de tu hermano y ni se te ocurra pelearte con él».
- Aplicar la regañina indiscriminadamente y como única consecuencia. En un parque un padre que se negaba a reconocer que esto le ocurría con su hijo, ante una pelea de amigos le dijo al niño: «Ves, David, ya has hecho llorar a esta niña. Si es que no puedes estar jugando tranquilo ni un momento». La niña entonces dijo: «No ha sido David, ha sido ese que va corriendo». Y el padre se volvió a su hijo para decirle: «Bueno, pues esta bronca te sirve para la próxima vez que te pelees, que seguro que no tardarás en hacerlo».
- Dar órdenes en negativo, sin describir la conducta que se espera de él. Algunos ejemplos: «No grites», «No te subas al sofá», «No corras», «No te acerques al horno». Dicho así, prohíben pero no enseñan un comportamiento alternativo y más adecuado. Esto sólo se consigue si las cambiamos a positivo: «Habla más bajito para que pueda oírte», «Siéntate en el sofá para ver la tele», «Dame la mano y vamos caminando juntos», «Ponte allí y me sigues ayudando a cocinar».

A pesar de la buena intención de los padres cuando aplican este tipo de intervenciones, suele ocurrir que

la familia aumenta el número de situaciones punitivas y poco a poco la relación afectiva con el niño se ve afectada negativamente. Esta dinámica familiar no hace más que empeorar las cosas, puesto que cuanto más se intensifica, más favorece la aparición y mantenimiento de las actitudes que se quieren cambiar en el niño. Es frecuente entonces oír a los padres decir: «No sé qué hacer; lo castigue con lo que lo castigue, le da lo mismo». Y no les falta razón, porque cuando se abusa de algo deja de tener efecto. Esto es lo que ocurre cuando en casa se instaaura el castigo crónico, que examinaremos a continuación.

El castigo crónico

Los castigos son una consecuencia eficaz para disminuir o hacer desaparecer un comportamiento, como verás en el capítulo 7. Pero no puede ser la única. Hay dos razones muy claras para ello.

Cuando se castiga una vez suele ser muy efectivo, pero si esta consecuencia no se acompaña de otras, como el refuerzo, habrá que aumentar su intensidad para conseguir el objetivo. Así, retirar los juguetes que no se han recogido es una buena medida para que al día siguiente los ordene, pero puede suceder que no lo haga. Si la negativa persiste podría ocurrir que no queden juguetes que retirar y entonces será real lo de que «le da igual el castigo», porque el niño buscará otra forma de jugar. Si por el contrario, le ofrecemos la po-

sibilidad de recuperar los del primer día si ordena su cartera tras la cena, aumentamos la posibilidad de que recupere sus juguetes y aprenda a ordenar las cosas después de usarlas.

Piensa en el plato que más te gusta. Imagina ahora que todos los días te lo ponen a la hora de la comida. Es más que probable que te satures y pierda el valor estimulante que tenía. Eso mismo les ocurre a los niños cuando se los castiga mucho y ni siquiera aumentar la intensidad sirve: «Esta vez te vas a enterar, te vas a tirar recogiendo la mesa de aquí hasta que cumplas 15 años». El primer día puede que proteste, el segundo lo hace y luego lo convierte en una tarea más. A esto hay que sumar la más que posible utilización del castigo para cualquier situación a resolver: «Te retiro el ordenador hasta que apruebes todo, te vas a la cama por pelearte con tu hermano, no vas al parque en toda la semana por insultarme, olvídate de ir al campamento este verano, etc.».

Si el castigo es lo habitual, el niño asimilará que, haga lo que haga, será castigado. Como consecuencia, con el tiempo, el castigo deja de tener efecto sobre el niño. Para devolverle el valor educativo al castigo habrá que empezar a aplicar otras consecuencias, empezando por señalar todos aquellos comportamientos adecuados que lleva a cabo el niño. No os perdáis la reacción cuando esto sucede. Es fantástico su gesto de asombro ante los piropos de sus padres.

Cuando los padres no controlan su enfado y la casa está gobernada por los gritos, los castigos, las amenazas cada vez es más fácil que la emoción sea la que contro-

le las respuestas que dan los padres y la que siempre aparece en estos casos es la ira.

Demasiado enfado = ira

El enfado es la antesala de la ira, y cuando ésta aparece todos somos susceptibles de ver gobernado nuestro comportamiento por esta emoción. Si detectas que la ira te controla y no al revés, tendrás que aprender y aplicar técnicas que te ayuden a enfrentarte a las situaciones que te la produzcan, especialmente las que estén relacionadas con la educación de tu hijo.

Dejarse llevar por emociones como la ira y hacerlo con demasiada frecuencia suele generar una dinámica familiar caracterizada por una *escalada agresiva* en la que cada miembro de la familia va subiendo un poco más en intensidad y que si se mantiene en el tiempo convierte la dinámica familiar en una constante lucha por imponer cada uno su criterio. En general, viene a ser algo así:

Los padres dan una orden al niño.

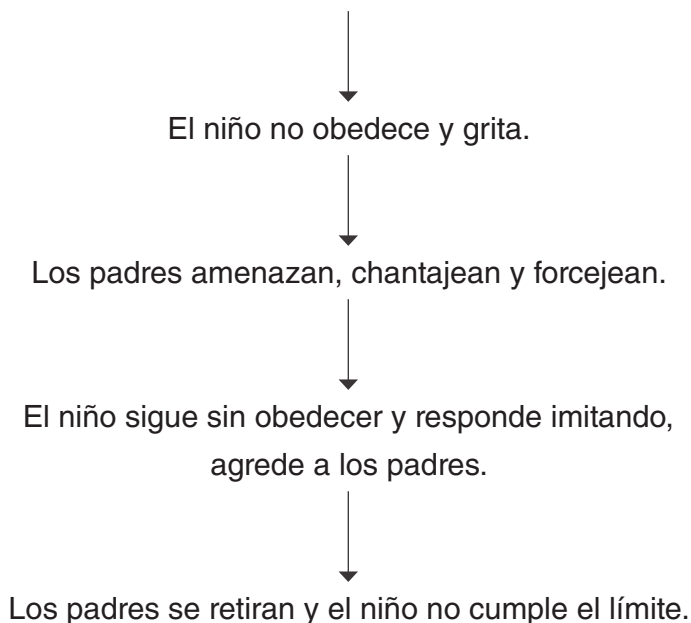


El niño no obedece.



Los padres suben el tono.





Esta escalada termina con un padre que se siente impotente para controlar la situación y un hijo que descubre que la agresividad es válida para obtener lo que quiere. Ambas emociones propician que cualquier conflicto se enfrente desde la agresión al otro, y el riesgo está en que el niño pruebe esta forma de solución en otros ámbitos de su vida, como el cole, con los amigos, en el entrenamiento...

El enfado es una emoción que padres e hijos tienen en su repertorio de respuestas. El problema es que sea el que domine las relaciones familiares, no sentirlo.

Capítulo 2

El debate de la autoridad

El médico de familia británico Ronald Gibson comenzó una conferencia citando cuatro frases:

1. «Nuestra juventud gusta del lujo y es maleducada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los de mayor edad. Nuestros hijos hoy son unos verdaderos tiranos. Ellos no se ponen de pie cuando una persona anciana entra. Responden a sus padres y son simplemente malos».
2. «Ya no tengo ninguna esperanza en el futuro de nuestro país si la juventud de hoy toma mañana el poder, porque esa juventud es insoportable, desenfrenada, simplemente horrible».
3. «Nuestro mundo llegó a su punto crítico. Los hijos ya no escuchan a sus padres. El fin del mundo no puede estar muy lejos».
4. «Esta juventud está malograda hasta el fondo del corazón. Los jóvenes son malhechores y ociosos. Ellos jamás serán como la juventud de antes. La

juventud de hoy no será capaz de mantener nuestra cultura».

Después de enunciar las cuatro citas el doctor Gibson observó que gran parte de la concurrencia aprobaba cada una de las frases. Aguardó unos instantes a que se acallaran los murmullos de la gente, que comentaba las citas, y entonces reveló el origen de las frases:

1. La primera frase es de Sócrates (470-399 aC).
2. La segunda es de Hesíodo (720 aC).
3. La tercera es de un sacerdote (2000 aC).
4. La cuarta estaba escrita en un vaso de arcilla descubierto en las ruinas de Babilonia (actual Irak) y con más de cuatro mil años de existencia.

Y ante la perplejidad de los asistentes concluyó diciéndoles: «Señoras madres y señores padres de familia, RELÁJENSE, QUE LA COSA SIEMPRE HA SIDO ASÍ...».

Cuando los padres escuchan estas citas entienden que el debate sobre la autoridad y lo que repercute en los hijos no es algo nuevo. Sí lo es el planteamiento que sobre ella tiene que hacerse cada persona cuando se convierte en padre, y por tanto en depositario de autoridad sobre sus hijos.

LA AUTORIDAD EN EL CONTEXTO ACTUAL

Es cierto que educar hoy es distinto de otras etapas de la historia. Son muchos los cambios que socialmente se han producido y además en muy poco tiempo. Los padres,

como cualquiera que se enfrenta a situaciones nuevas, sienten mucha incertidumbre, ese sentimiento que hace tambalear la consistencia y firmeza básicas en la instauración de los límites. En el tema que nos ocupa parece interesante pararse a describir no tanto los cambios como las sensaciones que provocan. Tres están muy presentes a la hora de educar:

- El miedo a hacerlo mal.
- La falta de tiempo y el sentimiento de culpa que genera.
- El estrés, la tensión y la ansiedad.

Son los mismos padres los que definen las razones que los llevan a sentirse así. Algunas de las más frecuentes son:

- «Nos asusta defraudarlos».
- «No sabemos o no queremos decir NO».
- «No queremos frustrarlos... Ya sufrirán cuando sean mayores».
- «Compensamos la falta de tiempo y dedicación con una actitud indulgente y permisiva».
- «Tenemos miedo al conflicto, a malas caras, a la rabieta, a no saber qué hacer...».
- «Nos parece que actuamos con egoísmo si imponemos normas que nos faciliten la vida».
- «Sentimos que no tenemos suficientes energías».
- «Tenemos opiniones distintas sobre una misma situación y desacreditamos el juicio del otro progenitor».

Por desgracia la suma de la sensación de incertidumbre con los pensamientos descritos más arriba se traduce en: «No sé qué hacer con mi hijo», aunque el niño tenga 3 años y las rabietas formen parte de su desarrollo evolutivo.

Como consecuencia de todo lo anterior y por el sentimiento de culpa que genera, se establece una dinámica familiar marcada por comportamientos indulgentes hacia los niños que desarrolla una actitud de exigencia e incluso tiranía en los hijos. En esta situación es necesario parar y recuperar el planteamiento de que SER PADRES es una de las tareas más gratificantes de esta vida, aunque dé muchos quebraderos de cabeza.

¿ESTABLECER NORMAS ES LO MISMO QUE SER
AUTORITARIO?

La autoridad se les adjudica a los padres desde el momento en que lo son, pero para que funcione es el niño quien tiene que reconocérsela. A día de hoy conseguirlo genera mucha polémica.

A veces se confunde ser firme con un autoritarismo mal entendido, poner consecuencias con chantajear, o utilizar un tono seguro con agredir verbalmente al niño.

Veremos más adelante cómo evitar que lo anterior se produzca, porque el ejercicio de una «autoridad positiva» —que así la definiremos— es incompatible con gritos o amenazas, mucho menos con insultos o degradaciones, y las consecuencias son la forma de aprender

que nuestro comportamiento ejerce cambios tanto en el ambiente como en las personas que nos rodean.

Lo cierto es que ninguno nacimos sabiendo qué se puede o no hacer, qué es lo adecuado o inadecuado y, sobre todo, aunque ahora no lo recordemos, también nos tocó aprender las consecuencias que tiene para el otro el comportamiento que llevamos a cabo. Y no lo recordamos porque asimilar todo lo que acabamos de mencionar supuso un aprendizaje lento y constante del que nuestros progenitores se encargaron. Si hacemos memoria nos acordaremos de situaciones como: «Cuando seas papá comerás dos huevos», «Mi padre con la mirada ya me anunciaba lo que había que hacer, no le hacía falta chillar» o «Mi madre decía “¡a callar!” y allí no se oía ni una mosca».

Pero no sólo en casa se producían estos aprendizajes: «Tenía un profesor que según entraba en clase todos bajábamos el tono y no nos movíamos de la silla», «Mi abuelo era un tío genial, pero cuando me regañaba, me temblaba hasta el último pelo de la cabeza».

Todas estas experiencias nos han enseñado qué se puede hacer o no hacer. En definitiva, nos cuentan que para convivir y hacerlo adecuadamente hay que cumplir con unas normas que nos benefician a todos, porque nos ayudan a funcionar. Mantenerse en silencio cuando habla el profesor educa el autocontrol, de forma que cuando vamos al cine o a cenar fuera o jugamos al juego en grupo puedes quedarte callado y atento.

Intentemos retomar aquellas situaciones para definir qué hacía que respetáramos la autoridad de aquellas

personas y rescatémoslas siempre bajo la óptica de la «autoridad positiva». Esto es, sin infundir temor a base de amenazas y castigos indiscriminados, sin imponer nuestra voluntad a toda costa, escuchando lo que dice el niño para darnos la opción de llegar a un acuerdo que respete su opinión, para que vivan la autoridad como un referente de cómo mandar y la ejerzan el día de mañana de una manera justa.

EJERCER UNA «AUTORIDAD POSITIVA»

Nos ha costado tiempo darnos cuenta de que los padres que ejercen su autoridad, cumplen con sus responsabilidades y exigen que los hijos asuman las suyas. Lo hacen sin complejos porque entienden que eso no los hace injustos, ni autoritarios, sino que forma parte de su papel de padres. «Entiendo que quieras irte con tus amigos, pero sólo lo podrás hacer cuando hayas acabado de estudiar». Sirva este argumento para iniciar la reflexión que lleve a describir las actitudes necesarias para ejercer una «autoridad positiva». Así que describamos esas actitudes:

Normas claras: cuanto más concretas mejor. Olvídate de decir: «Pórtate bien, sé bueno», para empezar a contarle: «Quédate sentado en la mesa hasta que acabemos de comer», «Al llegar a casa lleva la mochila a tu habitación», «Recoge cuando acabes de jugar».

Consigue que en casa las *normas se vivan como justas*. Esto es, ten en cuenta las necesidades del niño y no sólo las tuyas. Cambia el «¡porque lo digo yo!» —no

parece una razón de peso por muy protestón que sea el niño— por «si no mañana tendrás sueño en el colegio». Convencerá al niño en vez de intimidarlo. Esto tiene mucho que ver con dar coherencia. No parece muy creíble que pidamos al niño que se coma todo lo que le sirven en el plato si nosotros nos dejamos/separamos lo que no nos gusta o que le pidamos que deje de gritar dando voces. *Ser coherente* nos hace creíbles, respetables y, por tanto, nos imprime autoridad.

Y cuando se saltan las normas... *anuncia y cumple consecuencias*: «Si te levantas de la mesa, entenderé que has terminado y no volverás a tomar nada hasta la próxima comida». O, lo que es todavía mejor, esfuérzate por anunciárselo en positivo: «Me encanta que estés sentado así, puedo escucharte y al final elegirás tú el postre».

Sé sensible a los cambios, las situaciones y el momento del niño y en función de estas variables *modifica o negocia los límites*: «Podrás volver media hora más tarde los viernes y el sábado siempre que el resto de la semana cumplas con tu horario».

Introduce la excepción a la norma. Una vez que el niño ya conoce y cumple los límites, es el momento de que aparezcan. ¿Por qué no ver la tele cenando los viernes si es capaz de acostarse todos los días a su hora y come sin ver dibujos? Las excepciones son divertidas cuando rompen la monotonía. Proporcionaselas al niño, pero recuerda que te pedirá hacerlo todos los días y tendrás que mantenerte. Le estás enseñando cómo y cuándo saltarse las normas, y eso también tiene que aprenderlo.

«Que no se te caigan los anillos» cuando llega el momento de *reconocer el esfuerzo* del niño. Es más, busca cómo premiarlo: «Elige adónde vamos este sábado; has cumplido todos los días tu tiempo de estudio sin que nadie te lo recuerde». Claro que preferirías que aprobara las cuatro asignaturas que ha suspendido, pero los autoritarios suelen contar algo así como: «Es su obligación, a ver si ahora tengo que premiarlo por hacer lo que le corresponde», sin darse cuenta de que el que premia el esfuerzo da el primer paso para conseguir los tan apreciados aprobados.

¿A quién no le son familiares las eternas y recurrentes charlas con sus: «Es la última vez que me toreas, pero tú qué te has creído, aquí se hace lo que yo digo y cuando tengas tu casa ya decidirás, y no digas ni mu que te conozco. Después de lo que has hecho... No tienes derecho a pedir ni agua en esta casa»? Seguro que alguno también recuerda cómo, mientras aguantaba el chaparrón, iba pensando adónde iba a ir esa tarde, con quién iba a quedar o cómo se iba a vestir. Porque *los sermones no valen para nada*, a no ser que sean cortos (y entonces ya no son sermones).

Todos los padres en algún momento se desesperan y gritan o son en exceso severos con las consecuencias. Mientras ésta sea una excepción y no la regla, el niño entiende que «papá hoy está más cansado, mamá hoy está más enfadada». Claro que para llegar a esta conclusión, tiene que escuchar a sus padres pedir perdón: «Lo siento, venía muy cansado y lo he pagado contigo». *Admitir los errores propios* es una característica de la

«autoridad positiva», porque el niño entiende que de los errores también se aprende y equivocarnos nos hace más iguales.

Guiarlos no significa resolver sus problemas ni hacer sus tareas. La familia es un equipo donde cada uno tiene sus obligaciones. Cumplirlas los hace autónomos porque empiezan y terminan sus tareas y lo hacen solos. Cuando no saben resolver y sólo después de que lo hayan intentado, es cuando cabe la ayuda de los padres: «No te preocupes, vamos a empezar juntos y lo que no te salga, yo te ayudo». *Permitir que se equivoquen* sin dejarlos solos es un equilibrio difícil de mantener, pero fundamental para su desarrollo.

De este equilibrio nace en el niño la percepción de que el amor de sus padres es incondicional: «Mis padres me quieren, haga lo que haga. Aunque berree o sea desordenado, aunque me pelee o coma mal. Aunque me equivoque, ellos siempre están ahí». Por eso la firmeza no está reñida con el cariño; es más, lo favorece. «Mis padres me quieren porque se preocupan por mí», dicen los que viven en un ambiente que les permite equivocarse, les exigen que cumplan con sus responsabilidades y les transmiten apoyo y amor.

Utiliza el humor como mejor arma para distender el conflicto y luchar contra la agresividad. Si te ríes, no puedes encenderte y por eso el humor que genera sonrisas es una solución perfecta para aprender cómo resolver conflictos. Es algo así como transmitirles: «Las cosas tienen la importancia que tú les des». Eso sí, ríete de la situación y nunca del niño. «Ja, ja, ja, vaya roto tienen los pantalos»

nes», dice una madre a su hijo tras caerse del monopatín que está empezando a utilizar, y consigue que el niño se ría con ella en lugar de cogerle miedo a volver a subirse.

Cuando aplicamos este estilo de autoridad, los niños se vuelven cooperativos, responsables, asumen las consecuencias de sus actos, respetan las reglas y confían en sí mismos y en sus capacidades.

Las consecuencias de vivir una autoridad positiva

En un ambiente familiar en el que los padres:

- Están atentos a las necesidades e intereses del niño: «Es hora de irse a la cama o mañana estarás cansado para funcionar todo el día».
- Saben que se equivocan. Por eso entienden y permiten que sus hijos lo hagan, porque saben que estimulan la capacidad de tomar decisiones: «Entiendo que estés cansado después de todo el fin de semana y por eso has decidido hacer los deberes ahora. La próxima semana prueba a hacerlos el sábado por la mañana».
- Hablan de sus emociones, en especial cuando están provocadas por el comportamiento de los niños: «Me encantan tus besos cuando me das los buenos días», «Me enfado cuando tengo que repetirte que recojas».
- No tienen miedo al conflicto que viven como parte de la convivencia: «Cuando dejes de llorar, te atenderé».

- Explican las consecuencias y las cumplen: «Si tardas en comer, tendremos menos tiempo para leer juntos el cuento de después». «¡Genial! Enhorabuena, has terminado tan rápido que podemos dedicar un rato a jugar con lo que elijas».
- Están presentes cuando su ayuda es necesaria y se retiran cuando no se les reclama: «Intenta hacerlo tú y si no puedes, te ayudo».
- Distribuyen responsabilidades y tareas familiares: «Poner/recoger la mesa entre todos», «Cada uno prepara su pijama antes del baño», y están especialmente pendientes de señalar los comportamientos que son adecuados e ignorar los inadecuados.

Los niños aprenden:

- Que las normas ayudan a funcionar y nos hacen más agradable la convivencia, «porque es lo que ocurre en mi casa». Todos colaboran para que esto sea así, entonces descubren los beneficios de trabajar en equipo y colaborar.
- A ser responsables de sus actos: «Lo que yo hago provoca que en mi familia se enfaden, se alegren, se entusiasmen o se peleen».
- A ser emprendedores y a confiar en sus capacidades para superar y solucionar dificultades: «Si me esfuerzo, soy capaz de hacer muchas cosas y si necesito ayuda, la pediré».

- A ser alegres y emocionalmente estables: «Me siento seguro en casa, mis padres me protegen y me quieren».

Todas las cuestiones que acabamos de ver deberían ser razones de suficiente peso como para plantearnos la importancia de esforzarse para ejercer una «autoridad positiva».

Autoridad positiva

- Pone normas claras y justas.
- Introduce la excepción a la norma.
- Es coherente entre lo que pide y lo que hace.
- Anuncia y cumple las consecuencias.
- Modifica o negocia los límites.
- Reconoce el esfuerzo.
- No utiliza sermones.
- Admite los errores propios.
- Permite que se equivoquen.
- Utiliza el humor.

Hay que guiar la conducta de los niños y son los padres los encargados de hacerlo para que reconozcan una «autoridad positiva», y no existe mejor fórmula que poner consecuencias y cumplirlas.

Los enemigos de la «autoridad positiva»

Queda claro lo que hay que hacer, pero también hay que reflexionar acerca de los comportamientos que nos quitan autoridad y los dañinos abusos de autoridad.

¡Ojo! No siempre tenemos la misma paciencia o el mismo aguante. Y hay épocas de nuestra vida en las que estamos más nerviosos y en las que nos será fácil reconocer algunos de los comportamientos que verás descritos. Es normal. Educar lleva implícito equivocarse. Sólo si repites de manera continuada en el tiempo y con mucha frecuencia estos comportamientos tienes que plantearte cambiarlos para evitar las negativas consecuencias que trae.

Antes de empezar a describir conviene recordar que los niños creen que lo que pasa en su casa es lo que pasa en todas las casas. Así: «Si mi padre grita continuamente para regañarme, es que así regañan todos los padres del mundo» o «Si cuando lloro mamá viene corriendo a resolver lo que me ocurre, es que todas las madres del mundo funcionan igual». Por eso es importante transmitir una «autoridad positiva», porque entenderán que es la autoridad que ejerce todo el mundo.

Hablamos de estilos de autoridad para referirnos a una forma de actuar más o menos estable y estructurada. El estilo de nuestros padres marcará el nuestro; haber crecido con padres situados en alguno de estos dos extremos lleva a educar de manera similar a los hijos. Porque se repite lo que se aprende y es realmente difícil hacer las cosas de manera distinta, si las experiencias de la vida no facilitan modelos que nos lo enseñen.

El permisivo

En primer lugar aparecen los que todo lo permiten, los que hacen todo lo necesario para evitar «sufrimiento al niño». Se trata de esos padres que dan la sensación de no tener fuerza, de ser muy «suaves», de que están permanentemente pendientes de lo que necesiten sus hijos para solventarlo.

Tanta dedicación y tan exclusiva confunde al niño que crece pensando que todo el mundo tiene que estar pendiente de lo que quiera y dárselo tan instantáneamente como hacen en su casa: «Quiero jugar ahora», y allá van los padres abandonando cualquier otra tarea que estuvieran haciendo.

Con este estilo de autoridad es difícil establecer consecuencias. Los niños protestan y suelen hacerlo llorando, al menos al principio. Así, por mucho que se proponga no bajarlo al parque, en cuanto echa las primeras lágrimas y jura no volver a contestar mal, conseguirá convencerlos porque «me ha prometido que no volverá a hacerlo».

Con las normas pasa lo mismo. Hoy hay que recoger antes de bañarse, pero mañana con un «lo hago después, te lo prometo» bastará para que acaben ordenando los padres cuando el niño se ha acostado. Y no es que no haya normas, es que éstas las pone el niño y es él también quien decide si se cumplen o no las consecuencias.

En muchos casos estos padres avalan su actuación amparados en filosofías que surgen como reacción al autoritarismo, todas ellas muy válidas y respetables, que

intentan llevar a cabo con sus hijos sin tener en cuenta que en la base de todas ellas está la desestructuración de un ordenamiento necesario para el niño. El niño necesita hábitos y rutinas, normas y límites y, por supuesto, saber que lo quieren para crecer y desarrollarse feliz. Sólo esto le permite posteriormente hacer su propia elección y desarrollar su filosofía de vida, como sus padres lo han tenido previamente.

Muchos de estos padres no quieren dar órdenes a sus hijos; otros no permiten que llore y antes de que abra la boca ya están consolándolos; para otros es fundamental que elijan según su voluntad desde que nacen; están asimismo los que dan explicaciones eternas a un niño incapaz de atender tanto tiempo; los que negocian cuando su hijo todavía no puede optar entre dos alternativas...

Estos comportamientos antes de tiempo desadaptan. Todos tienen que aparecer en el ámbito familiar, pero cuando el niño haya desarrollado las capacidades necesarias para entenderlo y, en consecuencia, aprovecharlo. El error de educar así no está en que la intención y filosofía no sean adecuadas, sino en que se intentan aplicar en un momento en que el niño no está preparado evolutivamente para entenderlo.

El autoritario

El otro estilo de autoridad nos resulta más familiar, porque en mayor o menor medida hemos sufrido las características de este perfil. Es el autoritario.

Como veremos, educar en el autoritarismo genera adultos con muchos miedos. Y el miedo es lo que les mueve en su actitud; temen no poder controlar la situación porque sus hijos le rebatan sus criterios y eso los lleve a dejar de cumplir sus órdenes.

El autoritario no tiene habilidades para negociar y sabe que el ejercicio de su rol procede del miedo que provoca en los demás.

Ser inflexible y rígido con las normas es otra característica y evidentemente generar miedo en el otro a base de gritos y amenazas es su método. Lo más probable es que el niño aprenda que eso es lo que tiene que hacer si pretende conseguir lo que quiere. Como en este funcionamiento no cabe escuchar al otro, o equivocarse, o ser criticado, los hijos, por toda explicación a lo que tienen que hacer, escucharán: «Porque yo lo digo», «Esto es así y punto», «¿Tú qué tienes que decir? Estás mejor calladito» o «Trae, que si yo no lo hago, en esta casa no se hace nada». Es decir, las cosas se imponen y sólo si está el adulto delante tengo que llevarlas a cabo. Estos niños serán miedosos, todo les producirá ansiedad y no serán capaces de cumplir con la norma porque sea justa, sino porque viene impuesta de fuera.

El colega

Un padre no es un colega. De las frases que deberían llevar a reflexionar acerca de la necesidad de cambiar el estilo de autoridad, ésta es la más generalizada. Lo que

decimos es la manifestación de lo que pensamos, y hay que transmitir a nuestros hijos que somos capaces de convertirnos en su referente de autoridad. La frase «Mi hijo y yo somos sobre todo amigos, nos lo contamos todo» no ayuda a conseguirlo.

Un niño tendrá muchos amigos, colegas, conocidos e incluso familiares, pero los padres son únicos. Por eso, la relación a establecer con ellos tiene que ser distinta de las demás. «¿Tengo que ser un sargento?», preguntaba un padre en consulta... A veces te tocará serlo; otras serás el mejor confidente; otras el más divertido de los amigos; otras el personaje más odiado; y muchas el referente que imitarán a la hora de construir su vida.

Uno de estos padres protestaba del trato que recibía de su hijo. Al pedirle que contara cómo le daba una orden, puso este ejemplo: «Tío, te he dicho que dejes de hacer eso...». Y luego, cuando el niño replicaba: «Tío, eres un pesado», el padre tiene que recurrir al viejo estilo de: «Yo no soy tu tío, soy tu padre». Resulta un tanto incoherente eso de pedir al niño que no haga lo que nosotros hacemos con él.

No poner límites, tener muchos o ser muy rígido con las normas son grandes errores que se cometen cuando el estilo de autoridad es demasiado laxo o severo.