

UNIVERSIDAD DE SALAMANCA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
*Departamento de Psicología. B. Psicobiología y M.  
de las Ciencias del Comportamiento.*

# CÓMO MODIFICAR Y MEJORAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS

## Los Límites y la autoridad positiva



**José Luis Moya Palacios**

Magisterio. Psicólogo Clínico. Psicólogo del Lenguaje. Máster en P. Sofrológica. Máster en Hipnosis Clínica. Miembro de la <<American Association of Professional Hypnotherapists>>. Exprofesor A. Universidad de Salamanca. Consulta privada. ExPsicopedagogo del E. M. de A. Temprana del M.E.C. de Salamanca.

# **CÓMO MODIFICAR Y MEJORAR LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS**

**Los Límites y la autoridad positiva**



## LA IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES

La dificultad para poner o aceptar “límites”- expresión tan utilizada que ya ni sabemos muy bien lo que significa - es uno de los problemas que trae mayores complicaciones en la crianza y educación de los hijos.

El clima que se genera hace de la convivencia un campo de batalla en dónde cada menudez de la vida cotidiana se convierte en una lucha por el poder.

Intentaremos plantear el problema desde dos puntos de vista:

### 1. La posición de los padres

Todos están de acuerdo con que a los niños- en realidad a nadie- no se les puede permitir todo y que no es sano dejarlos hacer lo que quieran a cualquier hora y en cualquier lugar. No obstante lo que decimos y pedimos no produce el efecto esperado.

A) Porque exigimos más de lo que un niño es capaz de respetar a determinada edad. Por ejemplo, el orden antes de los 4 años.

B) Porque nuestras órdenes suenan arbitrarias cuando no damos razones que a un niño le interesen. Por ejemplo, no es lo mismo decirle *“no te acerques al balcón porque no me gusta”* que decirle *“ten cuidado, te podrías caer y si te caes, te rompes la cabeza, los huesos y podrías morirte”*.



C) Porque pasamos por alto el orgullo de los niños criticando sus modos o desvalorizando sus demostraciones. Por ejemplo, si uno dice *“¡Mira lo que has hecho! ¡No debes servirte solo! ¡Qué tontería es esa!”* el niño se siente ofendido. Al decirle en cambio *“Veo que deseas aprender a hacer cosas solo, te enseñaré dónde están los peligros y cuándo y cómo puedes hacerlo”*, no estamos descalificando al niño y lo predisponemos a aprender con la experiencia.

D) Porque muchos adultos creen que educar es subordinar o someter, sofocando todo intento de rebeldía. Esta actitud revela el temor de ver cuestionada su voluntad ante una personalidad que busca afianzarse. Demuestra también la falta de confianza en la propia capacidad para vérselas con un hijo que desea ser reconocido como persona y no domesticado como un animalito.

## **2. La reacción de los hijos**

A) Ningún niño inteligente y despierto va a conformarse con cualquier negativa o cualquier prohibición. Cada vez, según vaya creciendo exigirá respuestas más lógicas y más consistentes.

B) Los hijos no sólo aprenden a través de las palabras de los padres sino también de sus actos. Si los hijos ven a sus padres descontrolados, desbordados, haciendo escándalos y escenas cuando no pueden resolver algo- por ejemplo con los mismos niños- no sabrán cómo aprender a enfrentar de otra manera las situaciones y habrá de su lado también: descontrol, desborde, escándalos y escenas.



No podemos pretender que nuestros hijos se calmen sólo porque a nosotros nos molesta su bullicio, él necesita saber porqué para él sería más beneficioso reclamar lo que desea, protestar por lo que le molesta, expresar su ofensa, con otros medios. Es responsabilidad nuestra ayudarlo a encontrar esos medios.

### **POR QUÉ LOS NIÑOS NECESITAN LÍMITES**

- Porque eso les proporciona seguridad y les ayuda a establecer líneas divisorias muy claras.

- Porque les resulta difícil renunciar a sus deseos, por lo general no aceptan de buen grado que se les imponga límite alguno. No estarían preparados para aceptar las frustraciones.
- Porque necesitan crecer en libertad y autonomía progresivamente distanciándose de los padres.
- Porque los niños tienen menos control que los adultos.
- Porque necesitan sentir en sus padres como padre y madre no como compinche.
- Porque los niños que no experimentan ninguna resistencia en casa crecen débiles y sin orientación.
- Porque los niños extremadamente consentidos y mimados no tienen motivación, su creatividad no se cultiva y su autoestima se basa en tener cosas.



## **CÓMO PLANTEAR LA DISCIPLINA.**

### **4 Estableciendo objetivos a corto y a largo plazo:**

- \_ Contribuir al desarrollo de modelos internos.
- \_ Enseñar lo que está bien y lo que está mal.
- \_ Mantener una relación positiva con nuestro hijo, mientras intentamos disciplinarlo.
- \_ Desear criar hijos con fuerte autoestima.
- \_ Valorar la autoridad sin involucrarnos en una lucha de poder.

### **4 Estableciendo una disciplina positiva:**

- \_ Establecer las reglas de una forma clara y positiva.
- \_ Alentar a los niños a que obedezcan dichas reglas.
- \_ Explicar las razones para estas reglas.

- \_ Imponer reglas de una forma lógica y coherente.

#### 4 Estableciendo refuerzos:

- \_ Si castigamos a un niño, tenemos la intención de que ese castigo sea efectivo para que tome la responsabilidad de sus decisiones, acciones y compromisos.
- \_ Ocuparse de una conducta conflictiva y no de un niño problemático.
- \_ Definir el problema.
- \_ Analizar diversas soluciones posibles.
- \_ Asegurarse de que el niño planifique una acción y la cumpla.
- \_ Acompañarlo con refuerzos afectivos y valoraciones positivas.

“ Cuando un niño logra sacar lo mejor de sí mismo (controlar sus impulsos, confiar en su criterio, desarrollar su talento, expresarse y mantener el respeto hacia los demás) crece su autoestima.”

“Cuando disciplinamos a nuestros hijos, trabajamos con ellos, en vez de estar en la oposición. Nuestra tarea como padres, es ayudarles a desarrollar su capacidad para sacar lo mejor de sí mismos.”

### INSTRUCCIONES GENERALES PARA LOS PADRES

**\*Ponga un buen ejemplo para sus hijos.** Los niños a menudo aprenden a comportarse observando como se comportan los padres. Por ejemplo, si los padres manejan bien la frustración, los niños probablemente aprenderán a manejar bien sus propias frustraciones. Si los padres usan lenguaje inapropiado y se disgustan cuando las cosas no van bien, sus hijos aprenderán a actuar de la misma manera. Los padres deben evitar el recurrir al viejo dicho "Has lo que digo, y no lo que hago."

**\*No tome el comportamiento de sus hijos por sentado.** Los padres deben elogiar a sus hijos cuando se comportan apropiadamente, en lugar de esperar a elogiarlos hasta cuando hacen algo especial. Deben también hacer saber a sus hijos que ellos notan el buen como el mal comportamiento. ¡Sorpréndalos haciendo bien!

**\*Provea a sus hijos con mucho cariño, verbal y físico.** El contacto físico frecuente entre padres e hijos (como abrazos o palmadas de cariño) son muy importantes. Este cariño debe demostrarse regularmente cada que los niños se portan bien. Los padres deben evitar demostrar este afecto inmediatamente después de que sus niños se han portado mal.

**\*La Disciplina debe ser inmediata y deber ser administrada de manera casual.** Los padres pueden evitar el molestarse mientras disciplinan a sus hijos. Técnicas como el tiempo de descanso y hacerlos que se queden en casa son muy efectivos si se utilizan correctamente. Después de haber sido disciplinados, los niños deben volver a empezar. Los padres no deben de recordarles o fastidiarlos por su mal comportamiento.

**\*Sea consistente y previsible con sus hijos.** Los niños funcionan mejor si saben a lo que se atienen. Los padres deben aclarar con exactitud lo que es o no-conducta aceptable. La conducta apropiada e inapropiada de los niños debe manejarse de manera similar por ambos padres (ej: ambos padres deben usar los mismos métodos para castigar la mala conducta). La consistencia es no solo importante entre ambos padres. Es también importante día a día para cada padre. La manera en que los padres manejan el comportamiento de sus hijos de un día para otro no debe variar conforme al estado de ánimo de los padres. De hecho, debe basarse en el comportamiento de los niños.



**\*La manera en que se dan instrucciones a los niños afecta la manera en que los niños las seguirán.** Los padres deben mirar a los niños en los ojos antes de dar instrucciones. Gritando instrucciones desde otro cuarto rara vez ch́a buen resultado. Las instrucciones deben darse de manera clara y específica. Los padres deben evitar dar instrucciones imprecisas como "Pórtate bien". La impresión que un padre tiene de "portarse bien", puede ser muy diferente a la del niño. Los padres deben elogiar a sus hijos cuando siguen instrucciones. Deben también estar preparados para hacerlas cumplir. Si los padres no hacen cumplir las instrucciones, los niños aprenden que los padres no quieren decir lo que dicen. Los padres deben evitar dar mas de una advertencia enseguida de una dirección.

**\*Ponga reglas claras y específicas.** Los padres deben evitar poner reglas que no pueden hacer cumplir. El cumplimiento de las reglas debe ser de manera casual. El castigo por romper las reglas debe establecerse por adelantado. Cuando se rompe una regla, los niños deben ser castigados de manera apropiada (ej: tiempo de descanso).



**\*Permita a sus hijos que ayuden con tantas tareas cotidianas como sea posible.** La mayoría de los niños disfrutan pasar tiempo con los padres, y esto puede ser una buena enseñanza. Con niños más chicos, "ayudar" puede incluir pretendiendo trabajar en la misma área.

**\*Observe a sus hijos de cerca.** Los padres deben elogiar a los niños más chicos cuando se portan bien. Los padres deben evitar caer en la trampa de no querer disturbar a los niños cuando se están portando bien. Deben asegurarse de saber donde están sus hijos y qué están haciendo.

**\*Evite sermonear, fastidiar, insultar y gritar para manejar la conducta de sus hijos.** Este planteamiento es rara vez efectivo y a menudo empeora los problemas.

### **¿QUÉ CONDICIONES SON FUNDAMENTALES PARA PODER ESTABLECER CON ÉXITO LOS LÍMITES A NUESTROS HIJOS?**

Para que el niño se muestre dispuesto a aceptar las normas o los límites marcados por los padres, es necesario que se cumplan otras condiciones:

- Que exista un buen clima familiar, de afecto y cariño.
- Los padres deben estar convencidos de aquello que exigen y, por tanto, han de luchar para su cumplimiento.
- Las normas marcadas por los padres han de ser claras y realmente necesarias, y, por tanto, no han de ser excesivas, pues ello acabaría por convertirlas a todas en ineficaces
- Los padres deben comportarse de forma coherente a lo exigido, pues con el ejemplo también se enseña; por tanto, han de ser consecuentes con el modo habitual de hacer en casa.
- Es normal y habitual que el niño quiera probar, con su actitud y con su conducta, hasta dónde puede llegar y cuál es la reacción de los padres si se sobrepasa el límite marcado.

- Es, en ese momento, cuando hay que mostrarse firmes, pues si se cede, después costará mucho más retomar nuevamente el respeto de esas normas.
- Todo ello, no excluye (si bien al contrario) la necesidad de que los padres adopten una mentalidad flexible que les permita ir adaptando esas normas a la situación, al momento y edad concreta del niño.

## CÓMO LOGRAR UNA AUTORIDAD POSITIVA

Tener autoridad, que no autoritarismo, es básico para la educación de nuestro hijo. Debemos marcar límites y objetivos claros que le permitan diferenciar qué está bien y qué está mal, pero uno de los errores más frecuentes de padres y madres es excederse en la tolerancia. Y entonces empiezan los problemas. Hay que llegar a un equilibrio, ¿cómo conseguirlo para tener autoridad?

En una de las primeras charlas que di a un grupo de padres de un parvulario, una madre levantó la mano y me preguntó:

- ¿ *Qué hago si mi hijo está encima de la mesa y no quiere bajar?* -*Dígale que baje,* -le dije yo.
- Ya se lo digo, pero no me hace caso y no baja-* respondió la madre con voz de derrotada.
- ¿Cuántos años tiene el niño?*-le pregunté.
- Tres años* -afirmó ella.

Situaciones semejantes a ésta se presentan frecuentemente cuando tengo ocasión de comunicar con un grupo de padres. Generalmente suele ser la madre quien pone la cuestión sobre la mesa aunque estén los dos. El padre simplemente asiente, bien con un silencio cómplice, bien afirmando con la cabeza, porque el problema es de los dos, evidentemente.

¿Qué ha pasado para que en tan pocos meses una pareja de personas adultas, triunfadoras en el campo profesional, social, hayan dilapidado el capital de autoridad que tenían cuando nació el niño?

Actuaciones paternas y maternas, a veces llenas de buena voluntad, minan la propia autoridad y hacen que los niños primero y los adolescentes después no tengan un desarrollo equilibrado y feliz con la consiguiente angustia para los padres. El padre o la madre que primero reconoce **no saber qué hacer ante las conductas disruptivas** de su pequeño y que, después, siente que ha perdido a su hijo adolescente, no puede disfrutar de una buena calidad de vida, por muy bien que le vaya económica, laboral y socialmente, porque ha fracasado en el "negocio" más importante: la educación de sus hijos.

## ¿CUÁLES SON LOS ERRORES MÁS FRECUENTES QUE PADRES Y MADRES COMETEMOS CUANDO INTERACCIONAMOS CON NUESTROS HIJOS?

Antes de que siga leyendo, quiero advertirle que, posiblemente, usted, como todos -yo también- en alguna ocasión ha cometido cada uno de los errores que se apuntan a

continuación. No se preocupe por ello. No es un desastre. Es lo normal en cualquier persona que intenta educar TODOS LOS DIAS. Tiene su parte positiva. Quiere decir que intenta educar, lo cual ya es mucho.



En educación lo que deja huella en el niño no es lo que se hace alguna vez, sino lo que se hace continuamente. Lo importante es que, tras un periodo de reflexión, los padres consideren, en cada caso, **las actuaciones que pueden ser más negativas para la educación de sus hijos, y traten de ponerles remedio.**

Estos son los **principales errores** que, con más frecuencia, debilitan y disminuyen la autoridad de los padres:

- **La permisividad.** Es imposible educar sin intervenir. El niño, cuando nace, no tiene conciencia de lo que es bueno ni de lo que es malo. No sabe si se puede rayar en las paredes o no. Los adultos somos los que hemos de **decirle lo que está bien o lo que está mal.** El dejar que se ponga de pie encima del sofá porque es pequeño, por miedo a frustrarlo o por comodidad es el principio de una mala educación. Un hijo que hace "fechorías" y su padre no le corrige, piensa que es porque su padre ni lo estima ni lo valora. Los niños necesitan referentes y límites para crecer seguros y felices.
- **Ceder después de decir no.** Una vez que usted se ha decidido a actuar, la primera regla de oro a respetar es la del no. El no es innegociable. **Nunca se puede negociar el no,** y perdone que insista, pero es el error más frecuente y que más daño hace a los niños. Cuando usted vaya a decir no a su hijo, piénselo bien, porque no hay marcha atrás. Si usted le ha dicho a su hijo que hoy no verá la televisión, porque ayer estuvo más tiempo del que debía y no hizo los deberes, su hijo no puede ver la televisión aunque le pida de rodillas y por favor, con cara suplicante, llena de pena, otra oportunidad. Hay niños tan entrenados en esta parodia que podrían enseñar mucho a las estrellas del cine y del teatro.

En cambio, **el sí, sí se puede negociar**. Si usted piensa que el niño puede ver la televisión esa tarde, negocie con él qué programa y cuanto rato.

- **El autoritarismo.** Es el otro extremo del mismo palo que la permisividad. Es intentar que el niño/a haga todo lo que el padre quiere anulándole su personalidad. El autoritarismo sólo persigue **la obediencia por la obediencia**. Su objetivo no es una persona equilibrada y con capacidad de autodominio, sino hacer una persona sumisa, esclavo sin iniciativa, que haga todo lo que dice el adulto. Es tan negativo para la educación como la permisividad.

**Falta de coherencia.** Ya hemos dicho que los niños han de tener referentes y límites estables. Las reacciones del padre/madre han de ser siempre dentro de una misma línea ante los mismos hechos. Nuestro estado de ánimo ha de influir lo menos posible en la importancia que se da a los hechos. Si hoy está mal rayar en la pared, mañana, también.

- Igualmente es fundamental la **coherencia entre el padre y la madre**. Si el padre le dice a su hijo que se ha de comer con los cubiertos, la madre le ha de apoyar, y viceversa. No debe caer en la trampa de: "Déjalo que coma como quiera, lo importante es que coma".
- **Gritar. Perder los estribos.** A veces es difícil no perderlos. De hecho todo educador sincero reconoce haberlos perdido alguna vez en mayor o menor medida. Perder los estribos supone un abuso de la fuerza que conlleva una humillación y un deterioro de la autoestima para el niño. Además, a todo se acostumbra uno. El niño también a los gritos a los que cada vez hace menos caso: *Perro ladrador, poco mordedor*. Al final, para que el niño hiciera caso, habría que gritar tanto que ninguna garganta humana está concebida para alcanzar la potencia de grito necesaria para que el niño reaccionase. **Gritar conlleva un gran peligro inherente.** Cuando los gritos no dan resultado, la ira del adulto puede pasar fácilmente al insulto, la humillación e incluso los malos tratos psíquicos y físicos, lo cual es muy grave. Nunca debemos llegar a este extremo. Si los padres se sienten desbordados, deben pedir ayuda: tutores, psicólogos, escuelas de padres...



- **No cumplir las promesas ni las amenazas.** El niño aprende muy pronto que cuanto más promete o amenaza un padre/madre menos cumple lo que dicen. Cada promesa o amenaza no cumplida es un jirón de autoridad que se queda por el camino. **Las promesas y amenazas deben ser realistas**, es decir fáciles de aplicar. Un día sin tele o sin salir, es posible. Un mes es imposible.
- **No negociar.** No negociar nunca implica rigidez e inflexibilidad. Supone **autoritarismo y abuso de poder**, y por lo tanto incomunicación. Un camino ideal para que en la adolescencia se rompan las relaciones entre los padres y los hijos.
- **No escuchar.** Dodson dice en su libro *El arte de ser padres*, que una buena madre -hoy también podemos decir padre- es la que escucha a su hijo aunque esté hablando por teléfono. Muchos padres se quejan de que **sus hijos no los escuchan**. Y el problema es que ellos no han escuchado nunca a sus hijos. Los han juzgado, evaluado y les han dicho lo que habían de hacer, pero escuchar... nunca.
- **Exigir éxitos inmediatos.** Con frecuencia, los padres tienen poca paciencia con sus hijos. Querrían que fueran los mejores... ¡ya!. **Con los hijos olvidan que nadie ha nacido enseñado.** Y todo requiere un periodo de aprendizaje con sus correspondientes errores. Esto que admiten en los demás no pueden soportarlo cuando se trata de sus hijos, en los que sólo ven las cosas negativas y que, lógicamente, "para que el niño aprenda" se las repiten una y otra vez.

Sin embargo, una vez que sabemos lo que hemos de evitar, algunos consejos y "trucos" sencillos pueden aligerar este problema, ofrecer un **desarrollo equilibrado a los hijos y proporcionar paz a las personas y al hogar**. Estos consejos sólo requieren, por un lado, el convencimiento -muy importante- de que son efectivos y, por otro, llevarlas a la práctica de manera constante y coherente.

Algunas de estas técnicas ya han sido comentadas al hablar de los errores, y ya no insistiré en ellas. Me limitaré a enunciar brevemente, **actuaciones concretas y positivas** que ayudan a tener prestigio y autoridad positiva ante los hijos:

- Tener unos **objetivos claros** de lo que pretendemos cuando educamos. Es la primera condición sin la cual podemos dar muchos palos de ciego. Estos objetivos han de ser pocos, formulados y compartidos por la pareja, de tal manera que los dos se sientan comprometidos con el fin que persiguen. Requieren tiempo de comentario, incluso, a veces, papel y lápiz para precisarlos y no olvidarlos. Además deben revisarse si sospechamos que los hemos olvidado o ya se han quedado desfasados por la edad del niño o las circunstancias familiares.
- **Enseñar con claridad cosas concretas.** Al niño no le vale decir "sé bueno", "pórtate bien" o "come bien". Estas instrucciones generales no le dicen nada. Lo que sí le vale es darle con cariño instrucciones concretas de cómo se coge el tenedor y el cuchillo, por ejemplo.

- **Dar tiempo de aprendizaje.** Una vez hemos dado las instrucciones concretas y claras, las primeras veces que las pone en práctica, necesita atención y apoyo mediante ayudas verbales y físicas, si es necesario. Son cosas nuevas para él y requiere un tiempo y una práctica guiada.
- **Valorar siempre sus intentos y sus esfuerzos por mejorar,** resaltando lo que hace bien y pasando por alto lo que hace mal. Pensemos que lo que le sale mal no es por fastidiarnos, sino porque está en proceso de aprendizaje. Al niño, como al adulto, le encanta tener éxito y que se lo reconozcan.
- **Dar ejemplo** para tener fuerza moral y prestigio. Sin coherencia entre las palabras y los hechos, jamás conseguiremos nada de los hijos. Antes, al contrario, les confundiremos y les defraudaremos. *Un padre no puede pedir a su hijo que haga la cama si él no la hace nunca.*
- **Confiar en nuestro hijo.** La confianza es una de las palabras clave. La autoridad positiva supone que el niño tenga confianza en los padres. Es muy difícil que esto ocurra si el padre no da ejemplo de confianza en el hijo.
- **Actuar y huir de los discursos.** Una vez que el niño tiene claro cual ha de ser su actuación, es contraproducente invertir el tiempo en discursos para convencerlo. Los sermones tienen un valor de efectividad igual a 0. Una vez que el niño ya sabe qué ha de hacer, y no lo hace, actúe consecuentemente y aumentará su autoridad.
- **Reconocer los errores propios.** Nadie es perfecto, los padres tampoco. El reconocimiento de un error por parte de los padres da seguridad y tranquilidad al niño/a y le anima a tomar decisiones aunque se pueda equivocar, porque los errores no son fracasos, sino equivocaciones que nos dicen lo que debemos evitar. Los errores enseñan cuando hay espíritu de superación en la familia.

Todas estas recomendaciones pueden ser muy válidas para **tener autoridad positiva** o totalmente ineficaces e incluso negativas. Todo depende de dos factores, que si son importantes en cualquier actuación humana, en la relación con los hijos son absolutamente imprescindibles: **amor y sentido común.**

**Educar es estimar,** decía Alexander Galí. El amor hace que las técnicas no conviertan la relación en algo frío, rígido e inflexible y, por lo tanto, superficial y sin valor a largo plazo. **El amor supone tomar decisiones que a veces son dolorosas,** a corto plazo, para los padres y para los hijos, pero que después son valoradas de tal manera que dejan un buen sabor de boca y un bienestar interior en los hijos y en los padres.

**El sentido común es lo que hace que se aplique la técnica adecuada en el momento preciso y con la intensidad apropiada, en función del niño, del adulto y de la situación en concreto. El sentido común nos dice que no debemos matar moscas a cañonazos ni leones con tirachinas. Un adulto debe tener sentido común para saber**

**si tiene delante una mosca o un león. Si en algún momento tiene dudas, debe buscar ayuda para tener las ideas claras antes de actuar.**

Documento elaborado a partir de la red.  
Fotos J.L. Moya.