

LOS NIÑOS Y LA AUTODISCIPLINA

por el Dr. Peter Ernest Haiman

¿Ha descubierto que tiene que imponer límites, decir “no” y regañar a sus hijos con más frecuencia? Entonces deténgase un momento para observar a sus hijos y a la forma en que usted se comporta. La conducta de los niños es un síntoma. Es un signo que muestra si sus necesidades del desarrollo normal están bien satisfechas o no. Para modificar la conducta, primero debemos entender sus causas desde el punto de vista infantil. La mala conducta disminuye cuando se logra satisfacer las necesidades de los niños. Con el tiempo, ellos aumentarán la capacidad de orientar positivamente su propia conducta.

Los niños que ejercen la autodisciplina crecen en ambientes que satisfacen sus necesidades de desarrollo. El ambiente familiar que mejor satisface esas necesidades es el que fomenta una sensación fuerte de confianza y autonomía.

Confianza

Desde que nacen, los niños necesitan de relaciones que promuevan la confianza. Las investigaciones han demostrado que cuando a los bebés se les sostiene con frecuencia y no se les deja desatendidos y llorando durante lo que para ellos es mucho tiempo (de 60 a 90 segundos) se convierten en niños de 6 y 7 años con personalidades más estables, autocontroladas y flexibles, en comparación con los que lloran y no se les calma rápidamente. Poseen una mayor autodisciplina y no son tan dependientes. Al estar con adultos que se preocupan por ellos, los niños más pequeños aprenden a confiar en que otros los ayudarán. También adquieren confianza en su propia habilidad para obtener la atención que ellos necesitan.

El desarrollo de la confianza depende de un ambiente previsible. El mundo de los niños es más previsible cuando las relaciones con los adultos y los niños importantes para ellos son estables y duraderas, y cuando la vida cotidiana se compone de rutinas familiares. Las rutinas cumplen un papel especialmente importante en las horas del día en que los niños son más vulnerables: a la mañana temprano, a la hora de la siesta, durante las comidas y a la hora de dormir. En esas horas, la sensibilidad de los niños aumenta porque están cansados o tienen hambre. Establecer un patrón regular de actividades puede ayudar mucho a orientarlos con más facilidad durante esas horas. Con el tiempo, los niños que tienen rutinas diarias confían en sí mismos para atravesar con más seguridad las partes del día que son frustrantes para ellos, tanto física como emocionalmente.

¿Por qué para los niños más pequeños es tan importante confiar en el mundo que los rodea?

Primera razón: porque la confianza promueve la curiosidad. La curiosidad temprana es la semilla de intereses futuros y la motivación para lograr objetivos. Cuando los niños más pequeños se sienten atraídos por un juguete o una pila de bloques, quieren alcanzarlos. Desean agarrar el juguete o construir con los bloques. A medida que la curiosidad aumenta, crece también cierta tensión o ansiedad. El origen de esta ansiedad es la incertidumbre. Hasta ahora, nunca habían agarrado un juguete o construido con bloques. Pero si han aprendido que el mundo externo es estable y previsible, entonces querrán agarrar esos juguetes. La curiosidad que sienten vencerá a la incertidumbre. Por el contrario, si han aprendido que el mundo externo es inestable e imprevisible, entonces no querrán agarrarlos. Tendrán miedo a ser lastimados o a sentirse defraudados, y así la ansiedad triunfará sobre la curiosidad. Los padres que creen un ambiente

confiable para sus hijos pequeños, estarán construyendo una base emocional que ayudará a los niños a vencer a la incertidumbre y la ansiedad. Con curiosidad, los niños son capaces de comunicarse con el mundo. Esta base sirve para el aprendizaje futuro y para que puedan autodirigir sus vidas.

Segunda razón: porque el sentido de confianza en el mundo fomenta la confianza en ellos mismos. Cuando los niños sienten al mundo como un lugar enriquecedor, provechoso y previsible, se arriesgan a “agarrarlo”. Y además disfrutan cuando logran sus metas. Interactuar con la gente, la naturaleza y las cosas se vuelve una experiencia estimulante. Saben que pueden vencer a la ansiedad, satisfacer su curiosidad y dar el primer paso hacia la seguridad interior. Esta interacción con el mundo se llama *juego*. Cuando los niños son libres de jugar en un ambiente confiable, el gozo y la confianza en sí mismos aumentan. Aprenden que ellos mismos pueden resolver situaciones exitosamente. Con el tiempo, se volverán menos dependientes de los adultos y podrán autocontrolarse mejor.

Posibilidad de elegir

Hacia finales del primer año de vida, los niños comienzan a expresar un creciente deseo por la autonomía. Quieren ser más independientes. Si bien el primer signo puede ser sólo un “destello” de esta necesidad tan importante, ahora es tiempo de escucharla. Todos los días, ofrézcale muchas oportunidades para que ejerciten este nuevo sentido de la voluntad.

Los padres no siempre permiten a sus hijos elegir, ni siquiera cuando se trata de elecciones sencillas. Por el contrario, sus exigencias y peticiones hacen que los niños que recién empiezan caminar luchan por su individualidad. ¿Cuál es el resultado? Una fuerte resistencia. La palabra “¡no!” anuncia que los niños están luchando naturalmente por lograr su independencia. Esta es una señal de alerta para los padres; en vez de tantas exigencias, ofrezca más opciones. En vez de decirles: “es hora de que te vistas”, pregúnteles: “¿qué calcetines quieres usar, los verdes o los azules?”. Antes que decirles: “quiero que te laves los dientes”, dígales: “¿quieres lavarte los dientes con el cepillo de dientes rojo o el verde?”. Dar opciones es una técnica de educación que está en armonía con la necesidad del desarrollo infantil de poner en práctica una floreciente individualidad.

Cuando los niños tienen entre 1 y 4 años de edad, esta necesidad normal de ejercitar su voluntad es extremadamente intensa. Quieren tomar sus propias decisiones y sentirse independientes de sus padres. Decidir les ayuda a tener una imagen saludable de ellos mismos. Por lo tanto, ¡ofrézcales montones de oportunidades! Incluso aquellas decisiones que para usted, como padre/madre, son insignificantes; para ellos no lo son.

Darles la posibilidad de elegir también es fundamental para los padres. Darles las opciones adecuadas es una forma de no entrar en conflicto con los deseos de sus hijos. Trate de que las opciones ofrecidas los lleven a comportarse como usted quiere que se comporten. La pregunta “¿qué camisa quieres usar hoy, la roja o la amarilla?” conduce a lo que usted quiere que hagan, o sea, vestirse. Sin embargo, absténgase de ofrecerles demasiadas opciones o de hacerlo con demasiada frecuencia, ya que esto puede agobiarlos y provocar resistencia o desinterés.

Para comprobar si sus hijos sienten como eficaces o agobiantes las opciones que usted les da, hágase algunas preguntas. ¿La respuesta de sus hijos le demuestra que usted está creando alternativas tentadoras y posibles de lograr? ¿El tono de su voz atrae el interés de sus hijos? ¿Se sentirá capaz de aceptar la opción que sus hijos elijan? Es decir, antes de preguntarles: “¿esta tarde tienes ganas de ir al patio de juegos o de quedarte en casa?”, asegúrese de que ambas opciones sean posibles. La conducta de sus hijos también le dará pistas. ¿Los ve ansiosos por

tomar una decisión? Si lo están, probablemente les esté ofreciendo opciones válidas. ¿Los ve molestos con la idea o desinteresados? Entonces reevalúe si ofrecerles mejores o menos opciones sería más útil.

Además, comprenda que no siempre es posible dar opciones. Puede ocurrir, por ejemplo, que un día en particular usted no pueda darles a elegir qué desayuno tomar. Pero sí puede ofrecerles opciones que tengan que ver con la vestimenta o el orden de las actividades. A diario siempre encontrará ocasiones para brindarles la posibilidad de elegir.

Pautas adicionales

Las siguientes habilidades y disciplinas para la crianza de sus hijos contribuyen a crear un ambiente enriquecedor. No son técnicas, estrategias para manejar la conducta ni soluciones rápidas. Son procesos permanentes que inspiran conductas positivas en los primeros años de vida. Con el transcurso del tiempo, estas habilidades y disciplinas se transmitirán de padres a hijos. Y en consecuencia, los niños serán sus propios agentes disciplinarios. Los jóvenes gradualmente serán capaces de “autocontrolarse”.

Entienda la importancia del bienestar físico. Es importantísimo recordar que los niños necesitan llevar una dieta adecuada, dormir lo suficiente y hacer ejercicio. Probablemente, aquellos que no hayan comido o dormido lo suficiente durante el día empiecen a descontrolarse. Hasta los 7 años aproximadamente, el cuerpo atraviesa ciclos de crecimiento que suelen ser rápidos y estresantes. Si el desayuno, el almuerzo o la cena son escasos, no aportarán el combustible necesario para satisfacer las necesidades físicas de estos años. Para prevenir el mal comportamiento causado por el hambre o el cansancio que provoca el crecimiento físico, tenga refrigerios nutritivos a mano. Asegúrese de que sus hijos descansen o hagan una siesta todos los días.

Use las habilidades del detective. Un buen detective busca los factores motivantes. Al analizar al acto ilegal minuciosamente y desde distintas perspectivas, el detective logra entender el propósito del mismo. Entonces comienza a averiguar quién será la persona que, para satisfacer sus necesidades personales, tuvo que violar la ley.

Cuando fijan la atención en la mala conducta de sus hijos, los padres erran el tiro. Tal como el detective, usted debe averiguar detenidamente cuáles son las causas escondidas detrás de la conducta. Pregúntese: “¿cuáles fueron las necesidades que motivaron a mi hijo a actuar así?”. Luego examine la conducta desde todas las perspectivas posibles. “¿Será porque estaba cansado o aburrido, o porque tenía hambre?” “¿Estoy satisfaciendo las necesidades de desarrollo de confianza y autonomía (desde el punto de vista de mi hijo)?” “¿Mi hijo está recibiendo el afecto, la atención y el reconocimiento adecuados?” Al usar las habilidades de un detective, generalmente podrá descubrir las necesidades de desarrollo normal frustradas o las necesidades que dieron origen a la mala conducta. Con esto en cuenta, podrá prevenir que se establezcan patrones de conducta negativa.

Sea ejemplo de la conducta deseable. Los niños pequeños reflejan las actitudes y las conductas de sus padres. De hecho, la actividad de los padres define lo que para ellos significa una conducta aceptable. Reñir, pelear, hablar/actuar con sarcasmo, ser irrespetuosos, maldecir y golpear son influencias negativas muy poderosas. ¿Por qué los niños imitan algunas conductas de sus padres y otras no? Los niños pequeños se sienten atraídos fundamentalmente por conductas

exaltadas o intensas. Estos comportamientos llaman su atención de la misma forma en que un potente imán atrae un alfiler de metal. Maldecir, por ejemplo, es un acto emocional intenso y que tiene un impacto muy fuerte en los niños. El tono de voz alto, los sentimientos exaltados y los gestos acentuados de los padres captan su atención. Rápidamente perciben el uso de palabras inadecuadas y gestos exagerados como algo especial, algo que les entusiasma hacer. Y pronto adquirirán los mismos hábitos y el mismo vocabulario que sus padres. Un comportamiento tan malo molesta y avergüenza a muchos padres. Algunos reaccionan regañando a sus hijos por hacer algo que, en términos de desarrollo, es normal: copiar las conductas exaltadas de sus padres. Castigarlos o culparlos por comportarse así no corregirá el problema. La autodisciplina de los padres, sí. Si los padres se comportan bien, sus hijos también lo harán.

Muestre su entusiasmo. El entusiasmo de los padres ejerce una influencia magnética que puede usarse con buenos propósitos. Por ejemplo, para lograr que sus hijos disfruten de los libros, comparta su entusiasmo mientras lee. Al pedirles animadamente que presten atención a una imagen o dibujo, puede inspirar el interés de sus hijos. Los padres que constantemente muestren interés y entusiasmo por una actividad que aprecian, también generarán y afirmarán el interés de sus hijos en ella.

Pero naturalmente, para tener éxito es importante ser auténticos. Los intereses de los padres tienen que ser verdaderos. El interés de sus hijos no se despertará si usted hace una pantomima de su entusiasmo. Ellos inmediatamente detectan los intentos falsos.

Trate eficazmente a la mala conducta. Cuando los niños se comportan mal, “lo que se debe hacer y lo que no” es lo que verdaderamente influirá en la situación. Si un niño golpea a alguien y sus padres responden gritando o dándole una nalgada, sus acciones estarán demostrando que gritar y pegar está permitido. Aquellos padres que educan a sus hijos con gritos o nalgadas están sembrando las semillas que más tarde, cuando el niño crezca, él mismo cosechará y adoptará. Los padres prudentes, en cambio, manejarán el mal comportamiento directamente sin usar amenazas. Si sus hijos golpean a alguien, ¡vamos, use las habilidades del detective! Pero además, acérquese serenamente a ellos, agáchese para establecer un contacto visual y asegúrese de que les estén prestando atención. Luego, explíqueles con calma y seriedad que “en esta familia no se pega”.

En resumen

A continuación le doy un ejemplo de cómo una mamá usó estos principios con su hijo de 2 años y medio. Ella estaba en la sala conversando por teléfono con una amiga. En ese momento, su hijo empezó a interrumpir la conversación. Al usar sus habilidades de detective, se dio cuenta de que su hijo necesitaba que alguien le prestara atención. Pidió a su amiga que la disculpara un momento, tomó algunos de los juguetes favoritos de su hijo y los puso en un rincón de la sala que ella pudiera ver. Durante un momento jugó con su hijo y le transmitió su entusiasmo. Después de que el niño empezó a participar activamente en el juego, ella volvió y continuó con su conversación.

Esta madre pudo haber regañado a su hijo por haberla interrumpido; pero decidió no hacerlo. Lo que hizo fue mirar más allá de la conducta en sí para determinar qué necesidades de desarrollo podrían haberla causado. Después manejó la situación con creatividad.

Esta metodología para guiar la conducta de los niños funciona mejor cuando se pone en práctica desde el nacimiento. Cuando llenamos el mundo infantil de asombro y entusiasmo desde

el comienzo, el juego, el aprendizaje y la conducta de los niños reflejarán un interés activo y autodirigido. Pero nunca es demasiado tarde para empezar. Adoptar nuevas conductas de crianza en los años posteriores no producirá resultados inmediatos; sin embargo, es probable que a largo plazo tengan una gran influencia positiva. No se desanime si al principio sus hijos se resisten al nuevo método. La perseverancia es el componente esencial del desarrollo de los niños que ejercen la autodisciplina. ¡Siga insistiendo!

Cuando los niños están bien guiados, la autodisciplina llega fácil y naturalmente. Esfuércese por crear un ambiente sensible y que satisfaga las necesidades de desarrollo, es decir, un hogar que fomente la confianza y aliente la autonomía. Aprenda a ver la conducta como un síntoma. Pregúntese: “¿qué fue lo que provocó esta conducta en mi hijo?”. Conviértase en un ejemplo de acciones deseables y contagie su entusiasmo personal al mundo de sus hijos. Cuando ocurra un mal comportamiento, trátelo de forma directa y sincera. El camino hacia niños con autodisciplina es el camino que muestran los adultos con autodisciplina.

La versión anterior de este artículo fue publicada en la revista *Mothering magazine*, 1989, 52(2), 98–103.