

Mi niño es desobediente, ¿qué puedo hacer?

A casi todos los niños les cuesta obedecer. Lo más importante para ellos, es captar la atención de quienes le rodean. Con ello se sienten “importantes”. Si el niño cree que siendo desobediente logra captar la atención, repetirá esa conducta.

Educar no es tarea fácil. Pero se puede aprender. [Ser “buenos padres”](#) no es solo proporcionar comida o abrigo. Es normal que quieran evitar que sus hijos padezcan incomodidades o sufran.

Sin embargo, [para solucionar un problema de comportamiento](#), es imprescindible un cambio de actitud de padres y cuidadores. Hay que mostrar coherencia, firmeza y cariño a la hora de afrontar cada situación.

Se debe tener en cuenta, que cada niño es único. Hay que adaptarse a cada edad, carácter y tipo de familia.

En primer lugar, hay que IDENTIFICAR EL PROBLEMA y la conducta que se quiere cambiar. Por ejemplo: *no recoge, llora y se tira al suelo cuando digo “no”, “monta el numerito cada vez que viene alguien a casa”, “para hacer los deberes cada día, es un suplicio”, “me contesta fatal”, “está todo el día con la maquinita”, etc.*

No hay que confundir con algún otro tipo de trastorno, como es el caso del [déficit de atención](#) o trastornos de personalidad. En este sentido, debe orientarnos el pediatra. También hay que diferenciar al menor de 2 años, que no tiene como motivación “incordiar” sino explorar y, para ello, utiliza sus sentidos. Permitir dentro de ciertos [límites a esta edad](#), es sano para su propio autocontrol.

¿Qué es un niño desobediente?

Es aquel que a partir de los 2 o 3 años de edad no hace caso a nada, protesta por todo y manifiesta hostilidad hacia las figuras de autoridad. Ello causa muchos problemas en la convivencia familiar. Desespera a los padres, busca el enfrentamiento, es desafiante. Quiere en definitiva, ser el centro de atención.

¿Cómo tengo que comportarme para que aprenda a obedecer?

Se trata básicamente de establecer [LÍMITES CLAROS Y SÓLIDOS](#). Se trata de que el niño sepa de forma fácil que es lo que se espera que haga y lo que no.

Los padres deben saber que establecer una disciplina básica no es maltrato. Es importante que papá y mamá actúen como un bloque único y en su rol de adultos. Deben mostrar autoridad para que las normas se cumplan.

Han de enseñarles a aceptar el “NO” por respuesta. Y deben transmitir valores como el respeto mutuo, el orden y

la tolerancia, imprescindibles para poder vivir dentro y fuera de casa. El/ella intentará saltar ese límite y probar hasta donde puede llegar. En ese instante, hay que cambiar la actitud previa. Se le dirá tranquilamente lo que vamos a hacer por su comportamiento y mostraremos indiferencia (asegurándonos de que el niño no se va a hacer daño). Si se cree oportuno, se aplicará un castigo proporcionado. A partir de ahora, se les debe prestar más atención cuando se porte bien que cuando lo haga mal.

Un decálogo básico

Para que sea más fácil de poner en práctica, hemos elaborado un decálogo básico:

1. Establece NORMAS y LIMITES claros, razonables y adaptadas a su edad. Por ejemplo: comer sentado a los 2 años, apagar la tele cuando se le pide a los 6 años, [hacer los deberes](#) a los 8 años.

LA ORDEN SE DA UNA VEZ. UNA SOLA, DE FORMA AFIRMATIVA Y CLARA. Nos aseguraremos en el momento de que la cumple. Lo elogiamos y si hace falta pasamos a la siguiente orden. Hay que dejar muy claro qué comportamiento es el que no vamos a tolerar bajo ningún concepto. Por ejemplo, *podrá subirse al sofá, pero nunca [pegar al hermano](#) o dejar que nos llame "tonta"*.

2. Hacerle ver cuales son las CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS.

Se lo hacemos saber de forma inmediata. Si decidimos aplicar un castigo, ha de ser EN ESE MOMENTO Y FACIL DE CUMPLIR. Por ejemplo: *"hoy no vamos al parque", "te apago la television", "te quedas sin cuento esta noche"*, etc. No serviría por ejemplo: *"ya no vienen amigos a casa nunca más", "no vuelves a coger el ordenador en la vida" o "ya verás cuando llegue tu padre"*.

3. RACIONA EL USO DEL "NO". No te sientas culpable cuando lo utilices. Si te excedes en su uso... no le dará importancia.

4. MOTIVALE. Resalta o refuerza todo lo que hace bien. PREMIA EL BUEN COMPORTAMIENTO. No tiene que ser algo material. Es ante todo mostrar satisfacción, alegría y un buen abrazo!... De vez en cuando, un regalo proporcionado al comportamiento que se elogia.

5. NO PERDER LOS NERVIOS. Debes tener contacto visual directo con él. Ármate de paciencia y, con calma, intenta entenderlo/a.

6. ESTABLECER RUTINAS: horario de comida, baño, juego, cuento, etc....A ser posible acompañada de rituales. Por ejemplo: *"cuando cenes, te bañes y estés metido en la cama, voy a contarte el cuento"*. Si hay mas hermanos y se pelean, quizás es buena idea que no coincidan.....: mientras uno estudia, otro se baña.

7. Dejar puerta abierta a la FLEXIBILIDAD: en vacaciones, cuando vienen los primos, verano, etc...

8. Realizar REGISTROS DE CONDUCTA^(*). Muy útil cuando las personas que cuidan del menor difieren (o no se ponen de acuerdo) en cuanto a lo acertado de la actitud tomada y el resultado.

9. Si no obedece.... ACTUAR DE INMEDIATO. No caer en su provocación. No razonar lo ya pactado previamente. No entrar en discusión, mostrar indiferencia.

Si la conducta es inadmisibile (pegar, insultar) usamos la estrategia de **“tiempo fuera”** o **“mandar el niño a pensar”**. Se trata de sacar al niño con indiferencia de donde está (ej: a su cuarto, separar en clase del resto del grupo). No debe estar oscuro, ni lejos, ni acompañarse de nada que lo pueda atemorizar. La idea es que se de cuenta de lo que ha hecho y de que se le ignora cuando se comporta así.

Cuando no acepta el “no” por respuesta, es útil la **“técnica del disco rayado”**. Consiste en repetir las mismas palabras las veces que haga falta en tono insípido y desenfadado.

10. **En el ADOLESCENTE** la conducta mas común es la ACTITUD PASIVA. Es muy importante “no comparar”. Evitad decirle continuamente las consecuencias de su comportamiento. Sólo se consigue saturarle y que nos ignore.

Es muy útil aquí la NEGOCIACIÓN por escrito. Un contrato entre ambas partes para asuntos como: el orden del cuarto, horas de estudio, horas de llegada cuando sale, relaciones fraternales, comidas, economía..., confianza e intimidad. Se acuerdan tanto deberes como derechos. Se le hace ver que es importante para nosotros que se comunique, exprese sentimientos y conviva con el resto de la familia. Por ejemplo: *"Nos comprometemos a no molestarte en tu habitación durante al menos 2 horas en la tarde, pero bajarás a cenar con todos cuando te avisemos" ó "Si apruebo todo este trimestre, me dejareis salir un sábado y volver tarde"*.

(*)Registro de conducta , ejemplo:

Día y hora	SITUACIÓN ¿dónde estáis, quiénes y qué hacéis?	CONDUCTA PROBLEMA Qué hace o dice el niño	Respuesta de los padres
Lunes por la noche después de cenar	Estamos los padres y Jorge en el salón, viendo la tele y le decimos <i>“Jorge sube a lavarte los dientes y te acuestas”</i>	a) <i>“Dejadme ya en paz”</i> b) <i>“No contesta”</i> c) <i>“Sólo unos minutos más”</i>	a) <i>“No contestes mal Jorge, vete ya”</i> b) <i>“Jorge, por favor no te hagas el sordo”</i> c) <i>“¡Pero solo 10 minutos!”</i>

Fecha de publicación: 9-10-2015

Autor/es:

- [Gracia María García Lara](#). Pediatra. Centro de Salud La Chana. Granada
- [Francisco García Iglesias](#). Pediatra. Centro de Salud "Albaicín". Granada

