

SARAH OCKWELL-SMITH

# EL LIBRO DE LA DISCIPLINA SUAVE

Cómo criar niños cooperativos,  
educados y serviciales



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Psicología**

EL LIBRO DE LA DISCIPLINA SUAVE

*Sarah Ockwell-Smith*

1.ª edición: febrero de 2020

Título original: *The Gentle Discipline Book*

Traducción: *Juan Carlos Ruiz*

Corrección: *M.ª Ángeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2017, Sarah Ockwell-Smith

Primera edición en inglés publicada en Gran Bretaña en 2017 por Piatkus, sello editorial de Little, Brown Book Group. Esta edición ha sido publicada por acuerdo con Little, Brown Book Group, Londres, UK.

(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-557-1

Depósito Legal: B-242-2020

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Cómo utilizar este libro .....	7
Introducción .....	9
Capítulo 1. Por qué los niños se comportan mal .....	23
Capítulo 2. Cómo aprenden los niños .....	45
Capítulo 3. Cómo se desarrolla el cerebro de los niños .....	59
Capítulo 4. El problema de los métodos de disciplina comunes .....	77
Capítulo 5. Disciplina escolar .....	101
Capítulo 6. Afrontar la conducta violenta y agresiva .....	117
Capítulo 7. Afrontar los lloriqueos y las rabietas .....	135
Capítulo 8. Afrontar el hecho de que no haga caso y se niegue a hacer cosas .....	147
Capítulo 9. Afrontar las groserías y la insolencia .....	167
Capítulo 10. Afrontar la rivalidad entre hermanos .....	181
Capítulo 11. Afrontar las mentiras .....	197
Capítulo 12. Afrontando las palabrotas .....	205
Capítulo 13. Afrontar una autoestima baja y una falta de confianza.....	217
Capítulo 14. Trabajar los demonios parentales .....	233
Capítulo 15. Tu viaje hacia la disciplina suave .....	249
Más lecturas, ayuda y recursos .....	253
Acerca de la autora .....	257
Agradecimientos.....	259
Índice analítico.....	261

## CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Lo ideal es que leas este libro por completo, para unos mejores resultados y un conocimiento más exhaustivo. Sin embargo, si buscas desesperadamente una «solución» específica, te recomendaría que empezaras leyendo los capítulos 1, 2 y 3, y que después pasaras al capítulo relacionado con tu problema concreto. Algunos de los escenarios del libro tienen relación con ciertas edades; sin embargo, las teorías que respaldan mis sugerencias son universales y, como tales, pueden aplicarse a niños de cualquier edad. En realidad, gran parte de todo ello puede utilizarse también para ayudar en tus relaciones con otros adultos.

Por último, con independencia de cuál sea tu problema, el capítulo 14 es aplicable a todo el mundo. Si no ejerces de manera consciente la disciplina, tus esfuerzos tal vez serán mucho menos eficaces. Por tanto, aunque pienses que el capítulo 14 no es para ti, te recomiendo encarecidamente que lo leas. De hecho, cuanto más irrelevante creas que es para ti, más probable es que necesites leerlo.

# INTRODUCCIÓN

**M**e gustaría empezar permitiéndote compartir dos secretos. El primero es que los niños probablemente deseen no comportarse tan mal como lo hacen sus padres. El segundo es que casi todo lo que pensamos en la actualidad sobre disciplinar a los niños es erróneo.

Como madre de cuatro, puedo entender lo difícil que siempre es trabajar *con* tus hijos, en especial cuando amenazan con acabar con tu paciencia. Y la mayoría de nosotros no tenemos la posibilidad de concentrarnos sólo en el hecho de ser padres: hay facturas que pagar, trabajos por hacer y familiares ancianos a los que cuidar. Tenemos que equilibrar demasiadas cosas, a menudo más de lo que puede una persona. Así que puede ser fácil volver a antiguos patrones de gritos y peleas, tal vez un retroceso subconsciente a nuestros propios años de crianza. Sin embargo, la clave para la buena disciplina consiste en nuestra conducta y nuestras acciones, y a lo largo de este libro tendremos en cuenta gran parte de nuestros sentimientos y, sin duda, la autodisciplina importa. Un pensamiento alarmante, en efecto. No estoy diciendo que debas ser perfecto. Nada más lejos de ello. Yo he cometido muchos errores como madre; aún lo sigo haciendo. Y no hay problemas con los errores mientras aprendas de ellos. En realidad, en esto consiste la buena disciplina: con tu hijo y contigo mismo.

Mis objetivos con este libro son ayudarte a entender por qué los niños se comportan mal y cómo responder de una forma que sea efectiva y suave. Muchos de los métodos más comunes de disciplina de la sociedad no pueden reclamar ser ambas cosas.

El conocimiento actual de la disciplina está inclinado hacia antiguas comprensiones conductuales: la creencia de que los niños deben ser castigados y motivados para estar mejor. La realidad es que, mientras que la disciplina que se centra en el castigo y la motivación puede parecer que produce resultados rápidos, los efectos a largo plazo pueden dejar a los padres con un problema mucho peor del que tenían inicialmente.

Muchas personas preguntan si no castigar en absoluto conllevará que estamos consintiendo a nuestro hijo y dejaremos que nos pisotee. Ésa es mi principal pesadilla. Nuestra sociedad se encuentra atrapada en un estilo autoritario de ser padres y la idea de que, si los niños no son castigados por sus trastadas, llevarán la voz cantante y se volverán rebeldes y groseros. La verdadera clave para una mejor conducta consiste en trabajar con, no contra, tu hijo. Consideraos un equipo, en lugar de dos enemigos luchando el uno con el otro para ver quién puede «ganar».

Conocer *por qué* y *cómo* se comportan los niños debería situarse en el mismo comienzo de cualquier libro sobre cómo criar a los hijos y sobre la disciplina. Por esta razón, los tres primeros capítulos de este libro estudian la ciencia de la conducta y el aprendizaje. Una vez entendemos por qué los niños se comportan de cierta manera y lo que les lleva a aprender, somos conscientes con rapidez de que los métodos de disciplina más comunes en nuestra sociedad, actualmente, fracasan en su tarea y a menudo se quedan cortos en sus objetivos. En muchos casos, conducta «mala» no es el niño que nos desafía de manera deliberada, sino una indicación de que la conducta esperada de esos niños está en desacuerdo con lo que son capaces de hacer y sentir en cualquier momento determinado. Si hay que echar la culpa a algo, es a nuestras expectativas y exigencias poco realistas.

¿Qué ocurre con los modernos métodos de disciplina que se centran en motivar a los niños para mejorar, un método comúnmente empleado en las guarderías y las escuelas? Su principal defecto es que presuponen que los niños en realidad *pueden* hacerlo mejor. Pero ¿qué sucede si no pueden? ¿Qué ocurre si carecen de la capacidad y el desarrollo necesarios? Estas herramientas motivacionales sólo funcionarán si el niño tiene los requisitos necesarios para dar la vuelta a la situación. Y en muchos casos simplemente no los tiene. Por eso, el

niño es castigado por no poder hacerlo mejor. Imagina el efecto que esto tiene en la autoestima. Esto es importante para todos los que tienen —o han trabajado con— niños, ya que la falta de autoestima suele encontrarse en la raíz de muchos problemas conductuales (esto se explica en profundidad en el capítulo 13). ¿Puede que el enfoque dominante en la mayoría de las fases de la educación empeore la conducta de muchos niños? El capítulo 5 examina los métodos disciplinares actuales en la educación y el cuidado de niños, antes de pasar a discutir por qué los enfoques dominantes están equivocados y, quizás lo más importante, lo que los padres pueden hacer para mejorar las cosas y eliminar cualquier efecto negativo.

En los capítulos 6 a 13 estudiaremos los puntos específicos de la disciplina. Muchos padres sufren en lo relativo a elegir el método que van a utilizar con sus hijos en cualquier momento. Estos capítulos facilitarán un poco las cosas cuando te presente mi idea de «¿Por qué? ¿Cómo? ¿Qué?». Es un método muy simple de asegurarse de que utilizas el mejor método de disciplina posible, basado en las consideraciones de *por qué* tu hijo se comporta de tal o cual forma, *cómo* puede sentirse y *qué* esperar obtener del hecho de disciplinarlo, algo que tendremos en cuenta a lo largo de estos capítulos.

Además de ofrecerte un marco de referencia que te permitirá convertirte en un experto en la conducta y la disciplina de tu hijo, he incluido algunas soluciones a problemas concretos. Éstas te ayudarán a empezar hasta que tengas confianza con la metodología y su aplicación. También he incluido secciones de preguntas y respuestas al final de cada uno de los capítulos específicos de la conducta. Las preguntas (procedentes de padres reales) y sus respuestas se concentran en soluciones de disciplina suave y, junto a mi marco de referencia de empoderamiento, te permitirán obtener lo máximo posible de este libro y saber cómo aplicar las técnicas a tus propios hijos.

### • ¿Qué es la disciplina? •

A lo largo de los últimos años he planteado esta pregunta a muchos padres. Entre las respuestas más comunes se incluyen:

- establecer límites;
- guiar a los hijos;
- controlar la conducta;
- enseñar lo que está bien y lo que está mal;
- enseñar normas sociales y expectativas;
- ayudar a los niños a adaptarse a la sociedad;
- mantener seguros a los niños;
- los niños entienden las consecuencias;
- convertir a los niños en personas agradables;
- criar niños respetuosos;
- enseñar autocontrol a los niños;
- hacer cumplir los límites;
- enseñar a los hijos a ser «buenos».

El *Diccionario Oxford de inglés* define la disciplina como: «La práctica de entrenar a las personas a obedecer normas o un código de conducta, utilizando castigos para corregir la desobediencia». Esto concuerda con la idea de disciplina más comúnmente utilizada en la sociedad actual, donde todo consiste en castigos y en considerar desobedientes a los niños. Sin embargo, no siempre fue así; durante cierto tiempo hubo otra definición, una que se centraba en la enseñanza y el aprendizaje. La palabra «disciplina» se basa en el término latino *disciplina*, que significa «instrucción». *Disciplina*, a su vez, procede del latín *discere*, que significa «aprender». *Discipulus*, que nos aporta la palabra «disciplina», también procede del mismo término y hace referencia al alumno. Es posible que los discípulos más famosos sean los estudiantes de Jesús, que, por extensión, convierten a éste en el maestro. Creo que la mayoría estaría de acuerdo con que Jesús se describiera como amable en casi todas las historias de la Biblia.

### • ¿Qué es la disciplina suave? •

La disciplina suave se concentra en enseñar y aprender en lugar de castigar, y en tener expectativas sobre la conducta de los niños que sean realistas, partiendo de su nivel de desarrollo cerebral. También consis-



te en el respeto mutuo y en trabajar *con* niños, no contra ellos. En la disciplina suave hay un equilibrio de poder: no sólo lo tienen los padres. Consiste en tener humildad y paciencia, y en ser consciente de tus propios desencadenantes y puntos débiles como padres y en no proyectar subconscientemente tus problemas sobre tu hijo. Consiste en establecer límites y en hacerlos cumplir con comprensión y respeto. La disciplina suave consiste en positividad y en planificar para el futuro. En inspirar a los hijos a ser mejores y a hacerlo mejor, mientras te esfuerzas por ser un buen ejemplo para ellos.

¿Qué *no* es la disciplina suave? No es permisiva; no es débil. No consiste en dejar que tus hijos se libren de todo y que se críen siendo caprichosos y consentidos. Sin duda, no es perezosa ni azarosa. Aunque mucha gente sepa cómo son las formas de criar a los hijos de forma dominante y permisiva, pocos conocen el verdadero significado de la educación autoritaria, la posición que adopta la disciplina suave.

## Dominante

Los estilos de disciplina dominantes tienen expectativas increíblemente elevadas sobre la conducta de los niños, a menudo mucho más de lo que son capaces. Exigen que los niños «sean vistos, pero no oídos»: que se comporten de la misma forma que los adultos. Dejan poco espacio para la comprensión, la empatía o el entendimiento, etiquetan a los niños como «desobedientes» y se concentran en enseñar una lección. El padre tiene todo el control, y el niño, nada. Actualmente, los métodos de disciplina más comunes son dominantes e incluyen el aislamiento, ponerles de cara a la pared, la prohibición de salir de casa, las bofetadas/palizas, la humillación, el encierro, enviar al niño a su habitación y quitarle sus pertenencias.

## Permisivo

La disciplina permisiva es un nombre poco apropiado, porque los padres permisivos raramente aplican disciplina. Éste es el estilo que

deja a los niños «salirse con la suya». Las expectativas de conducta suelen ser demasiado bajas. Los padres permisivos a menudo dicen: «Ah, no puede evitarlo, es pequeño», cuando disculpan una conducta que en realidad no es apropiada para su edad. Raramente se imponen límites, si es que los hay. Esto suele deberse a que los padres temen hacer llorar al niño porque son tan comprensivos con él que nunca quieren molestarle.

## Autoritario

Los métodos de disciplina autoritarios se mueven en una delgada línea entre el control de los padres y el del hijo. Cuando es apropiado, se le da el control al hijo; cuando no lo es, el adulto toma el mando. Las expectativas de conducta son realistas: no demasiado y no demasiado poco. La disciplina siempre se aplica con respeto y comprensión. Los padres no temen que su hijo llore, pero cuando lo hace, a menudo como resultado de la disciplina, se les reconforta.

Este libro se centra en los métodos de disciplina autoritarios, o, como me gusta llamarlos: disciplina suave.

### • Convertirse en un gran profesor •

Piensa en cuando ibas al colegio. ¿Tenías un profesor favorito, alguien que te inspirase y motivase? ¿Tal vez alguien a quien admirases de verdad? Si pudieras describir su personalidad, ¿qué rasgos dirías que tenía? Apuesto a que era, entre otras cosas:

- inspirador;
- un buen modelo a seguir;
- paciente;
- de confianza;
- diplomático;
- culto;
- comprensivo;

- optimista;
- justo;
- cariñoso;
- creativo;
- divertido;
- accesible;
- humilde;
- siempre aprendiendo/actualizándose en su materia;
- fácil hablar con él (o ella);
- respetuoso;
- flexible;
- de amplias miras;
- firme;
- amable.

De hecho, si tuvieras que redactar un trabajo sobre el profesor perfecto, probablemente incluirías muchos de estos rasgos.

En los tres capítulos siguientes estudiaremos procedimientos con los que podrás perfeccionar tus habilidades innatas de profesor a fin de disciplinar mejor a tu hijo. Un buen profesor es alguien que permanece calmado, que controla su temperamento e inspira a sus alumnos siendo un buen ejemplo; de igual modo, lo más importante que puedes hacer como padre es exorcizar tus propios demonios infantiles, eliminar o reducir los factores desencadenantes y aprender a controlarte a ti mismo. Todo esto se trata con cierto detenimiento en el capítulo 14.

Y no temas preguntar cuándo la disciplina es realmente necesaria. Muy a menudo nos sentimos obligados a tener disciplina, no debido a una decisión consciente que hayamos tomado, sino porque subconscientemente creemos que debe ser así. Durante nuestras vidas somos conscientes de las expectativas de otros, estemos de acuerdo con ellas o no, y ninguna expectativa es más poderosa que la de nuestros propios padres o profesores. La disciplina suave consiste en llegar a ser consciente. Consiste en romper el ciclo de repetición que ha tenido lugar antes, sólo porque ésa es la forma en que ha sido siempre. Es pionera y permite cambiar de paradigma.

¿En qué consiste ser un buen estudiante?

Ahora piensa en algún buen estudiante que conocieras en el colegio. Alguien que siempre intentase hacerlo mejor. ¿Qué rasgos tenía? ¿Era...:

- motivado;
- concentrado;
- ambicioso;
- tenaz;
- resiliente;
- optimista;
- valiente;
- deseoso de aprender;
- buen trabajador;
- inquisitivo;
- un librepensador;
- confiado;
- ingenioso;
- proactivo;
- decidido;
- persistente;
- independiente?

Irónicamente, muchas de las cosas que consideramos tan difíciles de manejar en nuestros hijos –las conductas consideradas como «desobedientes» e indeseables para la sociedad– están enraizadas en rasgos que necesitan para aprender bien y lograr todo su potencial. Observemos la lista de nuevo y veamos cómo algunos de éstos pueden verse a una luz distinta:

- Motivado, ambicioso, decidido y tenaz: a un niño con estas cualidades también se le suele considerar «terco».
- Concentrado: esto puede significar un niño que «no escucha» (si le pedimos que haga algo cuando está implicado en otra actividad).

- Resiliente: un niño que «no aprende con los castigos».
- Valiente: un niño valiente puede considerarse «irrespetuoso».
- Deseoso de aprender: un niño que toca todo.
- Inquisitivo: puede pensarse en él como en alguien que hace preguntas molestas continuamente.
- Un librepensador: un niño que «responde con insolencia» o que pregunta «¿Por qué debo yo?».
- Ingenioso: un niño que se entromete «en todo».

Volver a configurar la conducta de tu hijo puede ayudarle a él y también a ti; entendiendo y aceptando que algunas de las cosas con las que luchas ahora pueden convertirse en rasgos maravillosos cuando crezca, puedes conseguir que tu relación con él sea mucho más fácil.

No se trata sólo de niños que son estudiantes o que están aprendiendo. Tú también estás haciéndolo. Los mejores profesores nunca dejan de aprender; y lo mismo es cierto del hecho de ser padres. No hay padres perfectos o que tengan todas las respuestas. Todos estamos aprendiendo todo el tiempo. La buena disciplina consiste en tener flexibilidad y humildad. Los papeles de profesor y estudiante se intercambian todos los días, a todas horas, especialmente cuando nuestros hijos nos enseñan algo importante. A veces, pueden incluso enseñarnos que la forma en que los estamos disciplinando no funciona, y como padres nuestra función es aprender de eso y adaptarnos. Como decía Walter Barbee, presidente emérito de la Family Foundation de Virginia:

«Si dices mil veces algo a un niño y sigue sin entenderlo, entonces no es el niño quien aprende lentamente».

Hay una gran diferencia entre disciplinar a corto plazo, hacerte la vida más fácil como padre, y disciplinar para que tu hijo crezca y se convierta en la persona que te gustaría que fuera en el futuro. Los métodos de disciplina más comunes actualmente están demasiado enfocados a corto plazo. Un enfoque más efectivo –y, sin duda, positivo– tiene en cuenta el futuro, además del presente.

## • Disciplina suave en la práctica •

Tú tienes libre albedrío. En cualquier momento puedes apartarte del camino trillado y caminar para crear un futuro mejor para tu hijo. ¿Pero cómo? Comienza creando un espacio entre la conducta de tu hijo y tu disciplina. Este espacio te permite tener tiempo para pensar en lo que estás haciendo y si tus acciones cumplirán tus objetivos como padre a largo plazo. Demasiados padres disciplinan con enojo y de forma reactiva. Si haces esto, siempre caerás en un estilo dominante, o en el de un mal profesor. Antes de disciplinar, siempre debes detenerte y preguntarte: «¿Por qué siento la necesidad de disciplinar a mi hijo?». Si la respuesta es distinta a «porque me gustaría que mi hijo aprendiera que lo que acaba de hacer no es apropiado, o hay una forma mejor de hacerlo», entonces no debes imponer disciplina.

No importa cuánta gente te esté mirando o lo que te diga la voz del interior de tu cabeza de tu propia infancia («Habrías recibido una bofetada o te habrían enviado a tu habitación si hubieras hecho eso»). La disciplina suave consta de decisiones conscientes. Sea cual fuere la situación en la que te encuentres, es obligatorio que tus acciones se realicen conscientemente. Y para ser conscientes tienes que detenerte y concentrarte. A esto me refiero cuando hablo sobre colocar un espacio entre la conducta de tu hijo y tu respuesta. Es fundamental para la disciplina suave y, como tal, respalda todo el principio.

De este modo, hay cinco pasos hacia una disciplina suave y eficaz:

- Conservar la calma.
- Expectativas adecuadas.
- Afinidad con tu hijo.
- Conectar y reprimir emociones.
- Explicar y ser un buen ejemplo.

### Conservar la calma

Cuando tu hijo te saca de tus casillas y sientes que te estresas o te enfadas, no debes dedicarte a disciplinarle hasta que te calmes. Respira

profundamente, retén el aire varios segundos y exhala poco a poco. Repite según sea necesario, hasta que puedas pensar con más claridad. A veces puede que tengas que esperar algún tiempo. Es decir, alejarte de tu hijo temporalmente, de forma que puedas pensar con más claridad.

### Expectativas adecuadas

No castigaríamos a un pez por no poder caminar, o a un gato por no poder hablar. No obstante, muchos métodos de disciplina dominante castigan a los niños simplemente por ser niños, con un nivel de desarrollo cerebral apropiado para su edad. Antes de responder a las acciones de tu hijo, pregúntate: «¿Ha entendido lo que ha hecho? ¿Puede controlarlo? ¿Tiene desarrollo cerebral suficiente para hacerlo mejor?». Si la respuesta es «no», tu respuesta probablemente será muy distinta. (En el capítulo 3 explicamos lo que los niños son –y no son– capaces de hacer en cualquier edad determinada).

### Afinidad con tu hijo

La disciplina suave requiere que separes tu aversión a la conducta de tu hijo de tus sentimientos hacia él. Demasiados padres confunden la conducta con el hijo. Tu hijo sigue siendo el mismo que amas con pasión, sin importar lo que haya hecho. Tener afinidad con alguien significa que tienes conexión con él y que existe comprensión mutua. Es esta comprensión, esta empatía la que te ayudará a disciplinar suavemente a tu hijo. Aférrate a ello, independientemente de lo que haya hecho tu hijo. Recuerdate cuánto le quieres e intenta visualizar sus acciones desde su perspectiva. Pregúntate por qué hizo lo que hizo. Y cómo se siente. Esto no sólo te ayudará a entender sus acciones, sino también a solucionar el problema y aplicar disciplina apropiadamente, además de conservar la calma.

## Conectar y reprimir emociones

Antes compartí contigo dos secretos. El primero era que los niños probablemente preferirían no comportarse tan mal como lo hacen sus padres. Esto es verdad. En el capítulo 1 examinaremos las razones más comunes por las que los niños se comportan mal, y en el capítulo 3 tendremos en cuenta lo que sus cerebros son capaces de hacer a cualquier edad determinada. Sin embargo, en todas las edades, los niños necesitan que sus padres los guíen y que los ayuden a manejar sus sentimientos. Tenemos un nivel de desarrollo cerebral que ellos no tienen, ni siquiera cuando son adolescentes. Nosotros somos suficientemente maduros para «reprimir» algunos de los grandes sentimientos de nuestros hijos, así como los nuestros, para ayudarles a calmarse. Por supuesto, para hacer esto, tenemos que ocuparnos también de nosotros. El secreto de la inteligencia emocional es saber que ninguna emoción es un problema; lo que importa es cómo las manejemos. Hasta que tu hijo aprenda a manejar sus emociones, es tu función manejarlas externamente, mientras las dirigimos en la dirección del autocontrol. Para contener los sentimientos de tu hijo debes conectar con ellos. Tu comprensión y apoyo los guiará para convertirse en las personas que desean ser. La mejor disciplina tiene lugar cuando trabajáis en equipo.

## Explicar y ser un buen ejemplo

Esta fase sólo puede tener lugar cuando tanto tu hijo como tú estéis tranquilos y bien conectados. Una de las principales razones por las que fracasa la disciplina es debido a la falta de una de estas cosas, o a veces a ambas.

Las explicaciones deben ser apropiadas para la edad. Tu comunicación con tu hijo necesita estar en un nivel que comprenda, y a menudo también aquí la disciplina se queda corta. Piensa con cuidado en cómo os comunicaréis. No sólo importan tus palabras, sino también cómo las dices. Tu hijo te observa, del mismo modo que te escucha. Si gritas, le indicas que no sólo está bien gritar, sino que es lo que debe hacer cuando se enfada con alguien o cuando alguien haga algo que



no le gusta. Si tu hijo golpea a alguien, lo último que debes hacer es pegarle en nombre de la disciplina. Si lo haces, tu ejemplo le demuestra que pegar está bien y que es una forma deseable para solucionar diferencias y conflictos. Tu explicación y tu ejemplo deberían mostrar a tu hijo, de forma clara, cómo manejar las situaciones. Después de todo, como hemos dicho, los mejores profesores dirigen mediante el ejemplo. Lo mismo es aplicable a la disciplina.

Permitir que transcurra algún tiempo entre las acciones de tu hijo y tus medidas de disciplina te permite concentrarte en tu verdadero objetivo: enseñar a tu hijo a hacer y ser lo mejor. Por supuesto, tus enseñanzas deben ser flexibles. Todos los niños son únicos, y todas las situaciones, incluso con el mismo niño, son únicas. Trabajar dejando transcurrir algún tiempo debería ponerte en el buen camino. En los capítulos 6 a 13 cubriré muchos ejemplos distintos y situaciones específicas, todos teniendo en cuenta ese espacio de tiempo. Si no se incluye tu problema específico, trabaja cada punto con cuidado y casi siempre lograrás una solución eficaz y propia de una disciplina suave.

- ¿Cuándo debe comenzar la disciplina? •

Muchos creen que la disciplina es algo que debe introducirse durante los años de la primera infancia, pero que esa niñez debería estar «libre de disciplina». Sin embargo, todos los padres empiezan a disciplinar a sus hijos desde que nacen. La disciplina consiste simplemente en enseñar y aprender. Desde el momento en que tienes a tu hijo en tus manos le estás enseñando, igual que él te enseña a ti. Si le coges de determinada manera y llora, rápidamente aprendes a cambiar de posición. Tú le hablas y él te contesta con balbuceos. Eso es disciplina.

¿Debe comenzar la disciplina cuando tu hijo crezca? Seguramente no aplicarías disciplina a un adolescente tal como haces con un bebé. En realidad se conserva lo básico. Tus expectativas sobre la capacidad de desarrollo cambiarán con la edad, pero tu enfoque subyacente debería ser el mismo: una posición de comprensión, respeto y empatía.

Tú eres el mejor profesor que tendrá tu hijo. La mayor influencia de todas es la tuya. Cada minuto de cada día estás disciplinando a tu

hijo; tal vez no seas consciente de ello, pero lo estás haciendo. Unos pequeños ojos te están mirando siempre y unos oídos te están escuchando. Pero, sea cual fuere la edad de tu hijo, independientemente de cómo hayas aplicado disciplina antes, siempre puedes cambiar. Nunca es demasiado tarde. La disciplina suave funciona para todo el mundo, con independencia de cuánto tiempo se haya practicado, porque está basada en las necesidades únicas de cada niño.

Entonces, ¿cómo hacerlo? ¡Sigue leyendo!

## Capítulo 1



# POR QUÉ LOS NIÑOS SE COMPORTAN MAL

**E**n este capítulo examinaremos las razones más comunes del mal comportamiento, es decir, la conducta de los niños que se considera indeseable y difícil. Es imposible disciplinar de forma suave y eficaz sin conocer bien los desencadenantes del mal comportamiento. Muchos expertos se concentran en «solucionar el problema» sin ayudar a los padres a entender por qué sucedió. Cualquier disciplina que se concentre sólo en «la solución» en realidad hace que pierdas tu poder como padre. Recuerda que un buen profesor tiene un buen conocimiento de su materia, y para lograr esto debe antes ocupar el lugar del estudiante. Entender las razones para la conducta indeseable de tu hijo es el punto de arranque para saber cómo mejorarla. Por tanto, con el sombrero de estudiante puesto, penetremos en el mundo del niño e intentemos entender las cosas desde su punto de vista.

¿Alguna vez has tenido una rabieta? Como adultos tendemos a referirnos a nuestras rabietas como «perder el control», «explotar» o «colapsar». Se utilizan palabras similares para describirlas en los años de adolescencia. El hecho es que todo el mundo, con independencia de su edad, tiene que tratar con emociones abrumadoras en algún momento, y algunos las manejan mejor que otros. De hecho, solemos esperar de nuestros hijos una conducta de la cual nosotros mismos no somos totalmente capaces.

La vida es difícil y confusa. Todos tenemos mucho con que tratar día tras día, y si como adultos no tenemos un viaje perfecto en todo momento, entonces no tenemos derecho a exigir que lo hagan nuestros hijos. Por tanto, aceptar que tu hijo tendrá colapsos y rabietas, igual que te ocurre a ti a veces, tal vez sea el mejor procedimiento para avanzar. Resetear tus expectativas, comenzando con la línea base de que todo el mundo se comporta mal, es un excelente punto de inicio. A continuación nos llega la comprensión de por qué todos nos comportamos mal. La disciplina sólo llega después de esto, cuando intentamos calmar la mala conducta. Demasiadas personas saltan directamente a la fase de «solución» sin haber pensado en las causas y los porqués.

En el capítulo 3 estudiaremos las bases neurológicas de la conducta y cómo cambia esto durante la infancia. El cerebro humano difiere dramáticamente desde que se es un bebé hasta que se es un adolescente o un adulto, lo cual significa que es poco realista esperar que los niños se comporten del mismo modo que los adultos. Tal vez la mayor diferencia se encuentre en el área responsable del control de los impulsos y la regulación de las emociones, la razón por la que replantear las expectativas de la conducta, de forma que sean apropiadas para la edad, es tan importante para la disciplina suave. Sin embargo, durante el resto de este capítulo nos concentraremos en las causas no neurológicas de la conducta indeseable, aunque las dos cosas siempre estén relacionadas. Sin duda son desencadenantes medioambientales, pero el cerebro de un niño –bien sea un adolescente o un bebé– no es como el de un adulto, y esta falta de madurez siempre desempeñará una función en su comportamiento indeseable, simplemente porque no puede controlar sus acciones tan bien como lo puede hacer un adulto.

- Desencadenantes conductuales fisiológicos •

¿Has observado que algunos desencadenantes concretos de la conducta de tu hijo son de naturaleza fisiológica? Mis hijos tienen mucho peor humor cuando están cansados, tienen hambre o han pasado demasiado tiempo delante de una pantalla. También puedo detectar cuándo han tenido problemas con los amigos o en el colegio debido a

su conducta. Conocer sus desencadenantes me permite prepararme para prevenir y –a veces– evitar cualquier mal comportamiento relacionado con esto. También me ayuda a no tomarme personalmente su conducta. Desde el punto de vista del niño, es útil que puedan reconocer y evitar los desencadenantes independientemente, sin ayuda parental, aunque sea función de los padres enseñarles a hacerlo al principio. Aunque los bebés, los niños en edad preescolar e incluso los que asisten a la guardería pueden entender los efectos negativos de ciertas conductas, es bastante improbable que siempre puedan evitarlos sin ayuda parental. Pero en la edad preadolescente (aproximadamente entre los ocho y los trece años) y en los años de adolescencia los niños pueden lograr evitar ciertos desencadenantes sin ninguna ayuda por parte de un adulto.

Por tanto, examinemos algunos desencadenantes conductuales comunes en niños de todas las edades. No están en ningún orden concreto, y la lista de ningún modo es completa. Recuerda que cada niño es único y que los desencadenantes reflejan esto; descubrir los desencadenantes de tu hijo es lo más importante.

## Dieta

Para muchos niños, la dieta puede desempeñar un papel esencial en su conducta, y los padres suelen observar cambios significativos después de concentrarse en esto durante varias semanas. A pesar de la opinión habitual, el azúcar no hace que los niños sean hiperactivos. Sin duda no es saludable, pero se suele culpar de la mala conducta al «subidón de azúcar». A la inversa, unos niveles de azúcar bajos, o más bien los niveles bajos de glucosa en sangre, pueden afectar a la conducta. El cuerpo libera una cantidad compensatoria de adrenalina en respuesta al descenso de la glucosa sanguínea, llamado hipoglucemia. Esta cadena de eventos puede causar un cambio negativo en el comportamiento, un fenómeno que es una combinación de hambre y enfado, en gran parte causado por el cambio en los niveles de glucosa y de adrenalina. Asegurarse de que los niños evitan tener hambre puede tener un efecto positivo en la conducta.

Una cosa que, sin duda, tiene efecto sobre la conducta son los aditivos artificiales o «E» seguida de un número. En 2007, un estudio descubrió que el consumo de alimentos que contienen cualquiera de los seis aditivos siguientes aumentó la conducta hiperactiva en niños de edades comprendidas entre los tres y los nueve años:<sup>1</sup>

- Amarillo ocazo (E110).
- Amarillo quinolina (E104).
- Carmoisina (E122).
- Rojo allura (E129).
- Tartrazina (E102).
- Ponceau 4R (E124).

Entre las fuentes comunes que pueden causar hiperactividad en niños se encuentran los cereales de desayuno, las patatas fritas comerciales, los dulces, los palitos de pescado, los zumos y las medicinas infantiles. Si crees que tu hijo puede verse afectado, asegúrate de comprobar la lista de ingredientes del envasado del producto.

Pero no son sólo los aditivos los que pueden influir negativamente en la conducta. Las deficiencias en la dieta de los niños también tienen su importancia. En 2013, una investigación con casi quinientos niños de edades comprendidas entre los siete y los nueve años descubrió que los niveles bajos de omega-3, grasas poliinsaturadas de cadena larga, estaban asociados con un número mayor de problemas de conducta, mala capacidad para leer y una memoria peor.<sup>2</sup>

Si sospechas que la conducta de tu hijo puede empeorar por desencadenantes dietéticos, la forma de comenzar es con un diario dieté-

- 
1. McCann, D.; Barrett, A.; Cooper, A.; Crumpler, D.; Dalen, L.; Grimshaw, K.; Kitchen, E.; Lok, K.; Porteous, L.; Prince, E.; Sonuga-Barke, E.; Warner, J. O y Stevenson, J.: «Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo controlled trial», *Lancet*, 370 (2007), p. 1560-1567.
  2. Montgomery, P., Burton, J., Sewell, R.; Spreckelsen, T. y Richardson, A.: «Low blood long chain omega-3 fatty acids in UK children are associated with poor cognitive performance and behavior: a cross-sectional analysis from the DOLAB study», *PLoS One*, 8(6) (24 de junio de 2013).

tico, anotando todo lo que come tu hijo y su conducta, diariamente, durante un par de semanas. Esto puede ayudar para aportar ideas en cualquier reacción negativa de productos alimentarios, en especial los aditivos que comienzan por «E». Analizar su dieta también puede ayudar a destacar cualquier deficiencia nutricional. Lo ideal es que todas las necesidades nutricionales de tu hijo se cubran mediante la dieta. Las grasas poliinsaturadas de cadena larga, por ejemplo, se pueden encontrar en los pescados grasos, como la caballa, el salmón y el atún, así como la linaza, que pueden añadirse fácilmente a los cereales del desayuno. Muchos nutricionistas sugieren que, si la dieta de un niño es baja en estas grasas, se beneficiará con suplementos de omega-3, en especial si son propensos a la conducta hiperactiva.

## Falta de sueño

¿Has observado algún cambio en la conducta de tu hijo cuando está cansado? Los bebés que se saltan una siesta tienden a tener mal humor, ser irritables y a veces torpes. Lo mismo es cierto en cualquier edad. Siempre puedo saber cuándo mi hijo adolescente ha tenido una mala noche por las mismas razones.

Pero ¿cuánto debe dormir tu hijo? Nadie lo sabe en realidad. Como mucho, los expertos pueden ofrecer más o menos un amplio rango para cada edad; sin embargo, las necesidades de sueño son únicas, y aunque algunos niños sobreviven perfectamente bien con ocho horas de sueño en un período de veinticuatro horas, otros pueden necesitar cerca de doce. La tabla inferior, basada en consejos de La Fundación Nacional para el Sueño de los Estados Unidos de América, es una buena guía para las necesidades de sueño por edad:

<b>Edad</b>	<b>Necesidades medias de sueño por período de veinticuatro horas</b>
1-2	11-14 horas
3-5	10-13 horas
6-13	9-11 horas
14-17	8-10 horas

Irse a la cama demasiado temprano, igual que demasiado tarde, puede significar que un niño no duerma lo suficiente. Si se les mete en la cama antes de que su cuerpo esté biológicamente preparado para dormir, las investigaciones muestran que tardan más tiempo en quedarse dormidos y más probabilidad de despertarse por la noche.<sup>3</sup> Una buena hora para irse a la cama para niños de menos de once años de edad es entre las ocho y las nueve. Los adolescentes, en cambio, están biológicamente preparados para dormirse mucho más tarde. Las investigaciones demuestran que los patrones de sueño de los niños de trece y catorce años de edad experimentan un retraso, una tendencia a dormirse más tarde.<sup>4</sup> Esto es aplicable a la hora de irse a la cama y a la de despertarse, con una hora típica de dormirse hacia las once de la noche. El problema en este caso es que a esta edad la mayoría de los niños necesitan al menos ocho o nueve horas de sueño cada noche, aunque se espera que se levanten para ir al colegio. El inicio temprano del colegio no concuerda con sus necesidades biológicas de sueño, lo cual significa invariablemente que acuden al colegio habiendo dormido muy poco, y este déficit de sueño puede crear muchos problemas conductuales.

Además de la hora de acostarse, el otro problema importante con el que tienen que luchar cuando intentan obtener suficiente sueño es la iluminación. Las investigaciones han demostrado que las fuentes de luz azules o de onda corta hacen pensar al cerebro que aún es de día e inhiben la secreción de la hormona del sueño, la melatonina.<sup>5</sup> Cualquier luz en la habitación de tu hijo que no sea roja (en términos de la luz emitida) puede inhibir su sueño. La luz roja es la única que no inhibe la secreción de melatonina. Y no es la iluminación convencional la

---

3. Lebourgeois, M.; Wright, K.; Lebourgeois, H. y Jenni, O.: «Dissonance Between Parent-Selected Bedtimes and Young Children's Circadian Physiology Influences Nighttime Settling Difficulties», *Mind Brain Education*, 7(4) (diciembre de 2013), pp. 234-42.

4. Carskadon, M.; Wolfson, A.; Acebo, C.; Tzischinsky, O. y Seifer, R.: «Adolescent sleep patterns, circadian timing, and sleepiness at a transition to early school days», *Sleep*, 15;21(8) (diciembre de 1998), pp. 871-881.

5. Wright, H. y Lack, L.: «Effect of light wavelength on suppression and phase delay of the melatonin rhythm», *Chronobiology International*, 18(5) (septiembre de 2001), pp. 801-808.



que causa problemas de sueño: las pantallas como los televisores, los teléfonos inteligentes y las tabletas también emiten grandes cantidades de luz azul. Por tanto, estos dispositivos mantienen a los niños despiertos debido a respuestas biológicas, además de la evidente tentación de jugar con ellos. Las pantallas no tienen cabida en la habitación de tu hijo, ni incluso en la hora o dos anteriores a acostarse.

## Agobio ambiental

¿Alguna vez te has sentido verdaderamente agobiado por tu entorno? ¿Tal vez un lugar con muchos olores distintos, mucho ruido y montones de personas que chocan contigo? Personalmente considero que el metro de Londres es un asalto a mis sentidos, y siempre que viajo a esta ciudad permanezco irritada y cansada durante el resto del día.

Hace años dirigí una exhibición en un encuentro sobre bebés, en una sala que estaba iluminada por hileras de focos que colgaban del techo, llenando todo de alto nivel de luz artificial. Mi caseta estaba situada cerca del escenario donde tenían lugar diversas demostraciones de productos y exhibiciones de moda, todo ello acompañado por una música con un volumen alto, mientras el olor de los artículos de aseo personal, de aromaterapia y de especias, procedente de una caseta de comida cercana, llenaba el aire. Asistieron por lo menos mil personas, empujándose y llevando carritos de bebé y sillitas por las zonas más frecuentadas. Al final de la exhibición de cada día me marchaba a casa con un fuerte dolor de cabeza debido a la sobrecarga sensorial, mientras que casi todos los visitantes de mi caseta se quejaban de que sus hijos eran gruñones, llorones e irritables. Les dije a todos que miraran hacia arriba, a las brillantes luces, y que imaginaran cómo se sentirían si estuvieran reclinados en un carrito o una silla para bebé, y mirándolos fijamente durante toda la visita. Después les pedí que imaginaran que estaban rodeados por cientos de pares de pantalones que chocaban contra ellos y que intentaran dormir con la música tan alta y los llantos de otros niños en sus oídos. Y entonces les pregunté si ellos estarían irritables en la misma situación. A veces, ponerte en el lugar de tu hijo puede proporcionarte todas las respuestas que necesitas.

Ahora imagina cómo se siente tu hijo cuando llega a la escuela por primera vez, con cuatro o cinco años. En la guardería o nivel preescolar estaban acostumbrados a un pequeño espacio y probablemente menos niños. Cuando comienzan el colegio son, en primer lugar, los más jóvenes, normalmente de al menos cien niños. Los edificios son más grandes y el sonido está amplificado. ¿Resulta sorprendente que luchan con el sentimiento de estar por completo abrumados? Imagina pasar por esto de nuevo a la edad de once años. Comenzar la escuela secundaria es, con mucho, la transición más difícil para la mayoría de los niños. Si te encontraras en un nuevo entorno y esforzándote por dar sentido a todo, tal vez también descubrirías que te pones gruñón e irritable al final del día. Imagina que has estado intentando «mantener la calma» todo el día, pero ahora que estás en casa, con quienes quieres y en quienes confías, por fin puedes «dejar salir todo» y liberar tus verdaderas emociones. Muchos niños pasan por esto cuando comienzan en un nuevo colegio, pero sus padres no entienden por qué están irritables y son desobedientes cuando llegan a casa. Se quejan de informes escolares que hablan de un niño que es educado y maduro, pero en casa ocurre todo lo contrario. Esta conducta es muy normal: el niño por fin está en casa, llegado de la guardería o el colegio, y se siente seguro para demostrar sus sentimientos en presencia de personas a las que quiere y en las que confía. Para los padres, esto puede ser difícil de manejar, especialmente si creen que el niño está siendo «desagradable a propósito». De hecho, su conducta muestra el gran trabajo que están realizando los padres, haciendo que su hijo se sienta seguro y apoyado lo suficiente para demostrar sus verdaderas emociones.

Aunque la mayoría de los niños tendrán que luchar con sentimientos de estar abrumados en momentos específicos, hay otros que tienen problemas todos los días.

Las investigaciones han demostrado que uno de cada seis niños experimenta síntomas sensoriales auditivos y táctiles suficientemente serios para influir de manera negativa en la vida diaria.<sup>6</sup> Investigaciones pos-

---

6. Ben-Sasson, A.; Carter, A. y Briggs-Gowan, M.: «Sensory Over-Responsivity in Elementary School: Prevalence and Social-Emotional Correlates», *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37 (2009), pp. 705-716.

teriores realizadas en Estados Unidos han demostrado que uno de cada veinte niños experimenta trastorno de procesamiento sensorial (TPS),<sup>7</sup> normalmente descrito como una desorganización de señales sensoriales y respuestas en el cerebro, que afectan a varios sentidos. Los niños con TPS pueden considerar difícil procesar los estímulos auditivos o táctiles, o hacer frente a las sensaciones. Esto puede manifestarse como una respuesta excesiva o demasiado pequeña. Por ejemplo, a algunos niños tal vez les resulte muy difícil soportar que ciertas telas toquen su piel, hasta el extremo de considerarlas insoportables. Algunos pueden considerar perturbador ciertas luces o sonidos, y otros posiblemente no procesen determinadas sensaciones, como el calor o el frío, y de este modo se exponen a situaciones peligrosas. No se conocen las causas del TPS; sin embargo, es posible que sea el resultado de una combinación de influencias y situaciones genéticas y ambientales.

Los síntomas del TPS suelen encontrarse dentro de un espectro, y algunos son más graves que otros. Cuando son bebés, los niños con TPS se suelen describir como «consentidos» o «con muchas necesidades». A menudo tienen problemas para dormir y comer, y puede que lloren para que los cojan, pero entonces se retuercen en los brazos de sus padres. También pueden ser extremadamente activos, pero lentos para conseguir logros físicos; en sus años de bebé, el entrenamiento con el cuarto de baño puede ser muy difícil. Cuando crecen, pueden continuar los problemas con la comida y el sueño, y experimentar más pataletas que la media porque se esfuerzan por luchar con la estimulación. El contacto corporal con los otros también puede ser complicado, y se dice que «sobrerreaccionan» a diversas experiencias. Pueden parecer mal coordinados y encuentran difícil dominar las habilidades motoras finas.

El tratamiento para el TPS es polifacético y a menudo incluye terapia ocupacional y un entorno terapéutico rico sensorialmente para ayudar a retar a los niños de una forma divertida y segura. Muchos padres también informan de éxitos sobre enfoques alternativos con

---

7. Ahn, R. R.; Miller, L. J.; Milberger, S. y McIntosh, D. N.: «Prevalence of parents' perceptions of sensory processing disorders among kindergarten children», *American Journal of Occupational Therapy*, 58 (2004), pp. 287-293.

terapias complementarias. Entre los objetos sensoriales que pueden ayudar a un niño a diario, sobre todo en el colegio, están la bisutería «dura» especial, las pelotas antiestrés y objetos «de manipulación» que ayudan en la concentración y cubren sus necesidades sensoriales de un modo socialmente aceptable.

Si sospechas que tu hijo sufre con los aspectos sensoriales de la vida más que sus iguales, tal vez te convenga hablar con el pediatra sobre la posibilidad de tener TPS. No hay puntos específicos que explorar; por lo general, tu instinto es el mejor indicativo.

### Habilidades de comunicación verbal inmaduras

La incapacidad de un niño para comunicar verbalmente sus sentimientos y necesidades puede aumentar los problemas generados por otros desencadenantes; sin embargo, también puede ser un desencadenante por sí mismo, aunque no haya nadie presente.

¿Puedes imaginar cómo debe sentirse alguien al no poder comunicar sus puntos de vista, opiniones, necesidades básicas y emociones? Incluso algo tan simple como decir a alguien que te duele la cabeza. Por supuesto, esto es aplicable en su mayor parte a los niños más pequeños, aunque todos pueden tener problemas con la comunicación en algún grado, independientemente de su edad.

Los bebés se comunican llorando. Las rabietas son un ejemplo clásico de comunicación de los bebés y los niños en edad preescolar. En todos estos casos no hay desarrollo del lenguaje, y se recurre en su lugar a otros métodos. Pero tal vez te preguntes: ¿por qué los niños de más edad no se comunican verbalmente? ¿Tienen habilidades lingüísticas para hacer eso? Aunque tal vez puedan hablar o incluso escribir con fluidez, la comunicación emocional sigue siendo una de las últimas habilidades en desarrollarse, y muchos adultos incluso luchan para dominarla. Entonces, si a veces consideramos difícil expresar cómo nos sentimos porque nos faltan las palabras adecuadas, ¿cómo podemos esperar que lo hagan nuestros hijos? Por supuesto, esto supone que todos los niños están en un entorno en el que se aceptan las expresiones de sentimientos. Pero muchos no. ¿Cuántas

veces has oído a los adultos decir cosas como «los niños grandes no lloran», «ahora estás bien, deja de llorar», «gran cobarde», «crece; deja de llorar; ya no eres un niño pequeño»? Lamentablemente, creo que son más comunes de lo que nos gustaría creer. Reprimimos tanto la expresión de las emociones en nuestra sociedad que no es de extrañar que los niños tengan problemas para comunicarse de manera eficaz.

Uno de mis dichos favoritos es «toda la conducta es comunicación». Con excesiva frecuencia, la gente rechaza la conducta no deseada en los niños como «desagradable». Muchos expertos en el acto de ser padres y profesionales de la salud aconsejan a los progenitores que ignoren el mal comportamiento (y si se considera que busca atraer la atención, esto se aplica mucho más). Sin embargo, yo defendería lo contrario. Si un niño busca con desesperación la atención parental, no tiene sentido ignorarlo. Es mucho más saludable prestarle atención: si eliminamos la causa eliminaremos la conducta. Actualmente, muchos consejos para padres ignoran la causa de la conducta del niño. Si tienen la sensación de que están enfermos, como mucho te limitas a ocultar su incomodidad castigándole por el mal comportamiento y recompensándole por el bueno. El problema subyacente no se elimina y volverá en algún momento de un modo distinto.

Por otra parte, empezar desde la posición de considerar la conducta como la comunicación de un problema sitúa a los padres en una posición muy distinta: la de trabajar con sus hijos para solucionarlo cooperativamente, en lugar de castigarlos por tenerlo desde el principio.

- Desencadenantes psicológicos de conductas •

Una falta de control sobre sus propias vidas

Los bebés y los niños pequeños tienen poco o ningún control sobre su vida cotidiana. ¿Qué elegirían realmente para ellos mismos? ¿Deciden cuándo irse a la cama? ¿Qué comen? ¿Cuándo comen? ¿Cómo pasan el día? En la mayoría de los casos, el control se encuentra en manos del progenitor.

Los niños mayores también deben afrontar una falta de control casi a diario. Los padres regulan cómo pasan su tiempo, qué alimentos comen, qué ropas se ponen e incluso cómo son sus habitaciones. La mayoría de las conversaciones entre padres y niños giran en torno al progenitor que está a su cargo. Este desequilibrio de poder y falta de autonomía para el niño puede hacer que se sienta oprimido, no escuchado y enfadado. El resultado es que el niño busca desesperadamente algo de control de cualquier forma que pueda, ya sea gritando, quejándose, agrediendo, siendo insolente, diciendo palabrotas o con rabietas. (Los capítulos 8, 9, 10 y 13 examinan el vínculo entre la búsqueda de control y la conducta indeseable).

Por tanto, demasiada conducta no deseada puede considerarse el intento desesperado del niño por recuperar cierto control sobre su vida y afirmar su autonomía. Las cuestiones sobre el cuarto de baño, la comida y el sueño suelen estar vinculadas a un problema de control. Permitir que el niño tenga el mayor control posible (apropiado para su edad y que permite seguridad) puede cambiar las cosas drásticamente.

Por otra parte, existe la idea de los límites. Dar más control a un niño no conlleva ser unos padres permisivos. Los niños necesitan límites para sentirse seguros y para saber lo que se espera de ellos, y aunque sea tarea suya ponerse a prueba, es nuestro trabajo como adultos establecerlos y obligar a cumplirlos. Un niño criado por un padre permisivo puede sentirse muy inseguro. Por eso, decidir los límites apropiados para tu familia es parte importante del acto de ser padres, y aplicarlos con tranquilidad y comprensión es otra parte.

## Conducta indeseable en otros

¿Alguna vez has oído el dicho «lo que el mono ve eso hace»? Gritar, insultar y golpear son conductas que los niños toman de nosotros, de sus compañeros, de otros adultos, de la televisión y de otros medios. Si queremos criar niños amables, educados y tranquilos, tenemos que hacer estas cosas nosotros mismos. Si gritas a tus hijos, hay bastantes probabilidades de que sean gritones. Si das una bofetada a tus hijos cuando hacen algo mal, es probable que crean que está bien ser violen-

tos con otros en nombre de la disciplina. Si ésta es la forma en que te criaron, puede ser una de las partes más difíciles de superar a la hora de ser padres, cuando no concuerda con cómo quieres educar a tus hijos. Si deseas que tus hijos crezcan con mejores cualidades que tú, debes elevarte por encima de esa parte de tu personalidad y modelar la conducta que ves en ellos. Esta idea es tan importante que he dedicado todo un capítulo (capítulo 15) a cómo puedes ser la persona que tu hijo quiere que seas.

¿Por qué importa tu conducta, y la de otros en torno a tu hijo, sean jóvenes o viejos? En la década de 1960, el psicólogo estadounidense Albert Bandura demostró el impacto importante de la imitación en los niños, especialmente en lo relativo a la violencia, con su infame experimento «Bobo Doll» y, más tarde, su teoría del aprendizaje social. El experimento de Bandura en 1961 incluyó a setenta y dos niños (treinta y seis niños y treinta y seis niñas), de edades comprendidas entre los tres y los seis años de edad. Los niños se repartieron en uno de los dos grupos experimentales, y cada uno emparejaba a un niño con un adulto. El primer grupo se conoció como el «modelaje agresivo». La mitad de los niños de este grupo se emparejaron con un adulto del mismo sexo que ellos y la mitad con un adulto del sexo opuesto. El segundo grupo se conoció como el de «modelaje no agresivo» y, una vez más, la mitad de los niños se emparejaron con un adulto del mismo sexo y la otra mitad con uno del sexo opuesto. También había un grupo control. Se llevó a todos los niños a una habitación con sus adultos. Un lado de la habitación tenía un trabajo manual y la otra mitad algunos juguetes pequeños, un martillo y un muñeco hinchable, conocido como Bobo Doll. En todos los grupos se dijo a los niños que no tocaran los juguetes de «adulto». En el grupo agresivo, los adultos acompañantes golpeaban el Bobo Doll con las manos y con el martillo. En el grupo no agresivo, los adultos acompañantes sólo jugaban con los juguetes pequeños e ignoraban el Bobo Doll y el martillo. Después de diez minutos, se sacaba a los niños de la habitación y se les llevaba a una nueva que contenía muchos juguetes distintos. Después de dos minutos, se les decía que ya no se les permitía coger los juguetes (esto se hacía para aumentar los niveles de frustración), pero que podían jugar con los juguetes en la sala experimental. A los niños se les

llevaba entonces a la primera sala, en esta ocasión sin ir acompañados por un adulto. Los investigadores observaron cuántas veces cada niño demostraba violencia hacia Bobo Doll, ya fuera verbal o físicamente, con el martillo.

Sin sorpresas, Bandura y sus colegas descubrieron que los niños expuestos al modelo agresivo tenían más probabilidad de actuar de forma físicamente agresiva que los que estaban en el grupo no agresivo. También descubrieron que los niños tenían el triple de probabilidad de ser violentos que las niñas, y ambos tenían mayor probabilidad de ser violentos si se les emparejaba con un adulto del mismo sexo. Aunque se realizó hace cincuenta años, este experimento sigue demostrando el poderoso efecto de la conducta de imitación. Dicho en términos sencillos, todos somos modelos de conducta. Y, aunque esta investigación se concentraba en los adultos y los niños, el mismo efecto podía verse en los grupos de compañeros. Como he dicho, si queremos criar niños educados, amables y tranquilos, es importante que se encuentren cerca de quienes exhiban estas características.

## Falta de conexión

La conexión, o más bien su carencia, puede ser la causa de los problemas conductuales de los niños a cualquier edad. Si no están bien conectados contigo, van a intentar solucionar eso, a menudo mediante procedimientos que querríamos que no hicieran. Y si perciben la falta de conexión, es menos probable que quieran hacer cosas para agradarte, ya sea ordenar su habitación o prepararse para salir de la casa a una hora que hayas especificado.

Los problemas en la conexión pueden manifestarse de muchas formas distintas. Por ejemplo, un bebé que comienza sus cuidados diarios por primera vez puede llorar con desconsuelo cada vez que le sueltan y se comporta de una manera considerada difícil en ausencia de sus padres; un niño en edad preescolar que acaba de dar la bienvenida a un hermano puede sufrir una regresión en su conducta en el aseo; un niño de ocho años, que asiste al colegio y que tiene padres y hermanos muy ocupados, puede que compita por la atención parental; y un



adolescente que siente desconexión debido a un desacuerdo puede que ignore los deseos de sus padres y que desobedezca las normas de la casa. Todas estas situaciones pueden mejorarse dramáticamente observando la necesidad de conexión y respondiendo con tiempo, amor y atención.

La conexión es importante, tanto en el momento como a largo plazo. A corto plazo, el niño puede «comportarse mal» para reconectar contigo. Un niño pequeño podría golpearte o darte una patada en respuesta por no recibir suficiente atención cuando llevas mucho tiempo hablando por teléfono, por ejemplo. Los niños mayores pueden pasar más tiempo fuera de casa, ignorar las horas límite, no escuchar lo que les dices y meterse en problemas en el colegio, casi como una forma de atraer subconscientemente tu atención. Muchos padres se sienten tentados a responder gritando, castigando y enviando al niño a su habitación, con lo que incrementan el problema al eliminar la conexión que anhelan.

Una de las cosas más importantes que puedes hacer como padre es cultivar –y reparar, cuando sea necesario– el vínculo que tienes con tu hijo. Considera con atención los efectos de tu disciplina y pasa tiempo reconectando de forma habitual, sobre todo a diario. Una charla de quince minutos en la cama, diez minutos en el desayuno y una rápida charla por la noche es un buen comienzo. En nuestras ocupadas vidas, la reconexión suele pasarse por alto; irónicamente, incluso sacrificamos este tiempo especial para llevar a nuestros hijos a clubes y clases para contribuir a su desarrollo, cuando lo que suelen necesitar es pasar un rato con nosotros. El momento en que estemos agotados, al final de nuestros límites y preguntándonos antes por qué hemos tenido hijos, es precisamente el momento en que es vital reconectar. Esto no sólo ayudará a reducir cualquier conducta no deseada a corto plazo, sino que también permitirá a tu hijo sentir que él y tú formáis parte del mismo equipo, lo que origina menos conductas no deseadas a largo plazo. Los niños siempre deberían sentirse amados de manera incondicional. Puede que no te guste su conducta, pero le quieres y, sin importar lo enfadado y agotado que te sientas, es vital que sepa esto, especialmente en un momento en que tus reacciones pueden demostrar lo contrario.

Déficit infantil: cuando a los niños no se les permite ser suficientemente niños

Los niños de todas las edades necesitan tiempo para ser niños. Precisan jugar, jugar, jugar y jugar algo más. Hay mucho tiempo para que más adelante los niños trabajen, escriban redacciones, hagan exámenes y utilicen ordenadores y dispositivos electrónicos. Estas cosas raramente tienen un lugar verdadero en la infancia, en especial en los primeros años anteriores a la adolescencia. Estamos tan preocupados sobre quiénes serán mañana que olvidamos darles tiempo para que sean niños hoy. Es un error enorme.

Los niños, incluso los adolescentes, no están programados para sentirse tranquilos y concentrarse durante horas. Se supone que van a moverse y explorar el mundo en torno a ellos. Jugar no es un derroche de tiempo o algo que se tiene que hacer cuando se completa «el material importante». Es el material importante. Los niños dan sentido a su mundo mediante el juego. Aprenden ideas científicas, experimentan, teorizan, trabajan ideas complicadas y a menudo alarmantes, y conceptos emocionales, mediante la seguridad que aporta el juego. Si se lo negamos les estaremos quitando su habilidad de aprendizaje más importante. En el capítulo 5 examinaremos la educación y por qué crea tantos problemas no cubriendo las necesidades de los niños. Actualmente, la falta de juego y comprensión de cómo juegan los niños (explicados en el capítulo siguiente) es una de las causas principales de los problemas de conducta en ellos. Nunca debemos subestimar lo importante que es para ellos subir a un árbol, saltar sobre charcos, nadar en el mar y correr por el campo. Todo esto no debería perderse a expensas de los exámenes del colegio y las tareas diarias.

Baja autoestima

No es una coincidencia que escriba sobre la autoestima justo después de mencionar la educación. Para un niño que está peor dotado académicamente, o alguno que tenga problemas para «encajar en» un sistema en el que deben conformarse y obedecer, cada día supone nuevos golpes para

su confianza. Actualmente, el éxito queda demasiado medido por ganar la competición, ser elegido por el equipo, obtener notas altas en los exámenes o hacer los mejores deberes para casa. Por tanto, se pone demasiado énfasis en el esfuerzo y en el resultado, y para los niños que luchan con el sistema o consideran difícil aprender, esto es un verdadero problema.

Lo mismo puede decirse de la «charla paterna». Con frecuencia elogiamos el éxito y pasamos por alto el esfuerzo realizado, a pesar de los frecuentes fracasos. Cuando un niño acaba de aprender a atarse los cordones de los zapatos a menudo respondemos con palabras como «buen chico», «bien hecho» o «chica lista». Pero ¿qué ocurre con las doscientas veces que intentaron atarse los cordones y no pudieron? ¿No merecen reconocimiento? Tal vez incluso más, por la decisión de no abandonar, a pesar de la ausencia de logros. Éste es el enfoque que adoptan los métodos de disciplina en nuestros días, como veremos en el capítulo 5. En ambos casos, la autoestima del niño está en peligro, lo que significa que empiezan a pensar que son inútiles, que no tiene sentido intentarlo porque no pueden hacerlo mejor. ¿Cómo se comportan cuando se sienten tan mal? De las formas que consideramos tan difíciles.

Una vez más, sabemos que hay muchas cosas subyacentes a la conducta indeseable. Y la clave para una disciplina eficaz es trabajar con la causa raíz, en lugar de reafirmar el control, que oculta el problema y no soluciona nada. Porque debemos recordar que siempre hay una razón en la conducta de tu hijo.

- Mitos comunes sobre el mal comportamiento •

Aunque hay muchas causas genuinas fisiológicas y psicológicas de la mala conducta en los niños, lamentablemente hay también muchos mitos y, para disciplinarse con eficacia, es importante que los conozcas.

Tal vez el mayor malentendido en términos de desencadenantes de conductas indeseables sea los efectos de las hormonas. ¿Has oído alguna vez que los niños pequeños, entre que son bebés y los cuatro años, experimentan un incremento de la testosterona? Sin duda parece una buena explicación para la difícil conducta que afrontan muchos

padres de niños pequeños, y sospecho que por eso está tan extendida. Sin embargo, lamentablemente, no es cierto. La testosterona es un andrógeno importante (más conocido como hormona sexual) producido tanto por los varones (en los testículos y las glándulas adrenales) como por las mujeres (en los ovarios y las glándulas adrenales). Desempeña un papel esencial en la densidad ósea y la masa muscular, además del desarrollo más evidente de características sexuales. Las investigaciones han demostrado que, justo después del nacimiento, los niveles de testosterona de los niños son de alrededor de 120 ng/dl, aproximadamente la mitad que un varón adulto.<sup>8</sup> Después se elevan de manera significativa hasta unos 260 ng/dl entre el segundo y el tercer mes, pero más tarde empiezan a disminuir muy poco a poco. En el momento en que el niño tiene seis años, las investigaciones muestran que sus niveles de testosterona son extremadamente bajos y siguen así hasta que se aproxima a la pubertad. Por tanto, el único subidón de testosterona que está bien documentado es el que tiene lugar en los primeros meses de vida.

Hay más investigaciones que respaldan esto, concluyendo que «el análisis estadístico no demostró cambios en la concentración de testosterona en la saliva en el período de vida preadolescente, con la excepción de una disminución insignificante a la edad de siete años, y un incremento insignificante a la edad de nueve años en chicas... En general, puede concluirse que los niveles de testosterona en la saliva, en nuestros sujetos prepuberales, permanecieron estables».<sup>9</sup>

¿Significa esto que la testosterona no influye nunca en la conducta? ¿Ni siquiera durante y después de la pubertad? Sin duda, muchos la culpan de muchos aspectos de la conducta del chico adolescente. No obstante, las investigaciones parecen indicar que los efectos, si los hay, son muy escasos.

En 2014, se realizó una revisión sistemática de cincuenta y tres estudios, que incluyó a chicos de edades comprendidas entre los nueve y

---

8. Forest, M.; Cathiard, A. y Bertrand, J.: «Evidence of Testicular Activity in Early Infancy», *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 37(1) (2009).

9. Ostatníková, D.; Pastor, K.; Putz, Z.; Dohnányiová, M.; Mat'ášeje, A. y Hampl, R.: «Salivary testosterone levels in preadolescent children», *BMC Pediatrics*, 2(5) (2002).

los dieciocho años de edad, y principalmente enfocada en cualquier relación entre los niveles de testosterona y la agresividad.<sup>10</sup> Los resultados no confirmaron que los niveles de testosterona en los chicos tuvieran relación con alguna conducta indeseable, en especial la agresividad, mientras que los autores concluyen: «Hay datos longitudinales insuficientes de alta calidad metodológica para confirmar actualmente que los niveles de testosterona variables durante la pubertad están asociados significativamente con el estado de ánimo y la conducta en varones adolescentes». Si la ciencia no respalda el vínculo entre la testosterona y el estado de ánimo y la conducta negativos, entonces ¿qué les ocurre a los preadolescentes y los adolescentes, que empiezan a actuar de forma distinta en el inicio de la pubertad? Culmando a la testosterona, ya tenga el niño tres o trece años de edad, nos arriesgamos a ignorar lo que ocurre de verdad y, de muchas formas, en consecuencia, no logramos disciplinar de manera adecuada.

¿Y qué sucede con las chicas? ¿Cambia su conducta como consecuencia de la pubertad? ¿Juega el síndrome premenstrual (SPM) un papel importante en su actitud? Muchos padres atribuyen la conducta insolente, irritable y malhumorada en las chicas adolescentes «al período del mes». A pesar de esto, las investigaciones parecen mostrar que el SPM no es tan común como podemos creer.

Una revisión de cuarenta y siete estudios distintos, realizada en Nueva Zelanda en 2012, indicó que sólo el 15% de las mujeres que tienen la menstruación experimentaban el SPM clásico, con un peor estado de ánimo al aproximarse la menstruación y un mejor estado de ánimo cuando ésta comenzaba.<sup>11</sup> Casi el 40% de esos estudios no experimentaba ningún cambio del estado de ánimo relacionado con la menstruación, y otras experimentaron cambios en el estado de ánimo después de la menstruación, y no antes. Esto plantea la pregunta de si al SPM se le puede culpar de la conducta de las chicas adolescentes.

---

10. Duke, S.; Balzer, B. y Steinbeck, K.: «Testosterone and its effects on human male adolescent mood and behavior: a systematic review», *Journal of Adolescent Health*, 55(3) (Septiembre de 2014), pp. 315-322.

11. Romans, S.; Clarkson, R.; Einstein, G.; Petrovic, M. y Stewart, D.: «Mood and the menstrual cycle: a review of prospective data studies», *Gender Medicine*, 9(5) (2012), pp. 361-384.

La menstruación se considera muy negativamente en la sociedad occidental, con anuncios sobre productos para eliminar el dolor y el estrés de los períodos, lenguaje negativo utilizado para describir los períodos y referencias a la irritabilidad en las mujeres debido a «su momento del mes». En cambio, en muchas partes de Asia es parte aceptada de la vida cotidiana, igual que cualquier otra función corporal. No hay quejas ni negatividad. Las investigaciones han demostrado una interesante relación entre la cultura y el SPM. Las mujeres de Asia, donde el SPM no es una idea ampliamente debatida y aceptada, no informan del mismo nivel de problemas al aproximarse la menstruación que las mujeres de la sociedad occidental.<sup>12</sup> ¿Puede que ocurra que el SPM sea cultural en lugar de una teoría biológica? Con una ciencia que descubre tan pocos SPM verdaderos, ¿no estaremos pasando por alto las verdaderas razones por las que muchas chicas preadolescentes y adolescentes con frecuencia están irritables y ansiosas?

Los años de la pubertad y la adolescencia son, sin duda, momentos difíciles. Sin embargo, esto es más probable debido a los enormes cambios que los niños experimentan a esta edad. Entonces, ¿qué causa su comportamiento difícil? La vida. Los efectos emocionales de la pubertad. La dicotomía de querer crecer y ser independientes frente al deseo prohibido de seguir siendo pequeños y criados. Los años de la preadolescencia y la adolescencia imponen realidad en la cara de los niños mucho más rápidamente de lo que pueden manejar. Los cuentos de hadas de la primera infancia se hacen añicos, y en su lugar llega la realidad de que los padres tienen defectos y que el mundo en realidad es un lugar violento y alarmante de preocupación por el dinero, estrés e injusticia. Añadamos a esto las presiones del colegio, las discusiones con los amigos, intentar elegir una futura carrera, la ansiedad sobre los cuerpos cambiantes y la aparición de períodos en las chicas. ¿Es de extrañar que los preadolescentes y los adolescentes busquen desesperadamente su lugar en el mundo e intenten poseer algo de control y autoridad en casa, y que, como consecuencia, las relaciones con los padres

---

12. Marván, M. L. y Cortés-Iniestra, S.: «Women's beliefs about the prevalence of premenstrual syndrome and biases in recall of premenstrual changes», *Health Psychology*, 20(4) (2001), p. 276.

(que a menudo no buscan las razones reales y culpan a las hormonas) sufran? ¿O, siendo bombardeados por los estereotipos negativos que la sociedad tiene de ellos, intentan demostrar que son erróneos o sucumben ante ellos? Atribuyendo la conducta indeseable de nuestros hijos a los cambios hormonales podemos causarles daños, y a menudo pasamos por alto los problemas reales. Separar los hechos de la ficción siempre debería desempeñar una función en la disciplina suave y efectiva.

Como ha quedado claro en este capítulo, entender y, si es posible, evitar las causas de la conducta indeseable en tu hijo es el primer paso de la disciplina suave. Identificar alguno o todos los desencadenantes que pueden estar funcionando construye los fundamentos de la disciplina que utilizarás, ayudándote a detectar necesidades no encontradas previamente. Cuando se elimina un desencadenante, la conducta puede quedar extinguida de forma natural sin ninguna otra acción por tu parte, aunque no siempre es tan simple. Los desencadenantes pueden ser muy sutiles y difíciles de encontrar, pero tenerlos en cuenta, aunque no sean evidentes, siempre es un buen punto de arranque. Y en los capítulos siguientes examinaremos lo que puedes hacer cuando la causa es desconocida o inevitable.