

COMPRENDER

LOS SENTIMIENTOS Y LOS COMPORTAMIENTOS

COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS Y LOS COMPORTAMIENTOS.

Los niños en situación de protección pueden sentir:

1. **Pena y abandono.** Puede haber una reacción de pena cuando un niño no puede vivir con sus padres por cualquier razón.
Puede haber sufrido abuso, negligencia o abandono.
Cuando un niño debe ser apartado de su hogar, hay un sentimiento añadido de pérdida del entorno familiar. El niño puede albergar la esperanza de volver a casa y cada vez que sus padres aparecen o desaparecen de su vida, el sentimiento de pérdida se experimenta de nuevo.
2. **Culpa.** Los niños se culpan frecuentemente cuando algo va mal en casa- tienen un insuficiente sentido de la causalidad-. Pueden tener la sensación de ser ellos los causantes de los problemas porque han podido ser preguntados acerca de estas cuestiones y percibir que están ocasionando problemas a sus padres.
3. **Enfado.** Los niños pueden estar enfadados porque sus padres no están allí, porque rompen promesas; enfadados con los acogedores porque no son sus padres y tienen diferentes normas; enfadados por lo que están viviendo y por la ruptura con su vida anterior, amigos, colegio.
4. **Miedo, ansiedad o inseguridad.** La experiencia ha podido enseñar a estos niños que los adultos les causan daños. Puede haber miedos a castigos, inseguridad o incertidumbre acerca de quién los va a cuidar o dónde van a dormir.
5. **Vergüenza.** A los niños no les gusta ser diferentes a los demás. Serán muy conscientes de ser niños acogidos y esto no les va a gustar por regla general.

PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE SOCIAL

Los niños se comportan de la manera que lo hacen porque lo han aprendido o porque no han aprendido a comportarse de otra manera alternativa más positiva.

Los niños rara vez aprenden de un solo ciclo de acción y consecuencias. La repetición en el tiempo es una parte necesaria del aprendizaje.

Cuanto más inmediata y coherente es la respuesta de consecuencias por parte de los padres, antes aprende el niño.

Hay diversas formas básicas de aprendizaje: explicar, recompensar, proporcionar consecuencias negativas y mostrar un ejemplo de conducta, entre otras muchas.

La corrección del comportamiento negativo es tan importante como el reconocimiento del comportamiento positivo.

Sea un buen ejemplo a seguir, p.ej. hable en un tono correcto, sea educado, y si quiere que el niño sea puntual asegúrese que usted también lo es.

ESTRATEGIAS POSITIVAS PARA PROMOVER COMPORTAMIENTOS POSITIVOS.

Hay numerosas estrategias y técnicas diseñadas para promover el comportamiento positivo. Podríamos agruparlas en tres categorías:

- Promueven comportamientos positivos
- Promueven el autocontrol
- Responden a la falta de control

1. Respuestas para promover el comportamiento positivo

Este enfoque ayuda al niño a **desarrollar la autoestima**. Se pueden utilizar las siguientes estrategias:

- Proporcionar un **modelo** para que el niño aprenda por observación de “otro”. Si se quiere fortalecer ciertas conductas, asegúrese de que usted mismo se comporta de ese modo o que refuerza a otros que se comportan de la manera deseada.
- **Escuchar** a los niños y hacerles preguntas. Buenas habilidades comunicativas fortalecen que el niño sienta que es oído y que sus puntos de vista y necesidades se comprenden.
- **Refuerzo positivo**. Refuerce verbalmente de manera positiva el comportamiento adecuado. Debería suceder de manera habitual en cualquier circunstancia en la que el niño se desenvuelva correctamente. Puede hacerse también con el lenguaje no verbal. Otra forma de refuerzo es ofrecer estímulos por el esfuerzo o mejorías. Esto puede usarse incluso si el niño no ha alcanzado totalmente el objetivo. Al usar un estímulo hay que tener en cuenta:
 - Centrar la responsabilidad de lo que ha ocurrido en el niño. Por ej. “Debes estar orgulloso de ti mismo” en lugar de “Estoy orgulloso de ti”.
 - Centrarse en apreciar lo que ha hecho, no emitir juicios de valor: “Valoro mucho que me hayas ayudado” en vez de “eres muy bueno/a”
 - Centrarse en las mejorías, no en los logros. “Has mejorado mucho” en vez de “lo has conseguido”.
- **Recompensar el buen comportamiento**. El **sistema de recompensa** debería tratar únicamente un solo comportamiento. Una vez que haya mejorado, debe suprimirse. Deben seguirse estas reglas sencillas:
 - Debe ser sencillo y asegurarse de que se observa escrupulosamente. Recompense siempre el comportamiento que haya sido identificado.
 - No ofrecer una recompensa mayor de la necesaria.

- Ofrezca la recompensa tan pronto como sea posible después de la conducta, así la conducta puede ser relacionada con la recompensa.
 - Solamente utilizar el sistema de recompensa si se puede llevar a cabo.
- **No hacer caso o ignorar.** Ignorar un comportamiento es simular que no ha ocurrido. Significa que no mire, hable o responda a un niño hasta que el comportamiento inapropiado cesa. Ignorar un comportamiento da al niño la oportunidad de pensar y evitar una confrontación. El inconveniente es que algunos comportamientos no se pueden ignorar. Si el comportamiento se intensifica- lo que es probable si se hace para captar la atención- ¿podrá seguir ignorándolo? Si usted es contradictorio, esto enseña al niño que intensificar la conducta ayuda a conseguir lo que desea. La clave es la coherencia. Si se ignora un comportamiento y la siguiente vez que aparece prestamos atención, es probable que se acreciente la conducta. Debe apoyar inmediatamente un comportamiento positivo cuando éste sustituya al inadecuado que ha estado ignorando.

2. Respuestas para promover el auto-control.

Las estrategias específicas para prevenir los comportamientos negativos incluyen:

- A) Rutinas familiares:** Comprender las rutinas del propio grupo familiar y asegurarse de que están claras para el niño que entra en el grupo familiar. Cada familia tiene sus propias **normas**, expectativas y patrones de comportamiento, y éstas muestran su coherencia en la vida diaria. Este aspecto es muy importante para los niños que solo han experimentado caos e incertidumbre.
- **Establecimiento de normas.** Estas deberían proporcionar una clara exposición acerca de lo que se espera en cada situación. No establecer demasiadas normas. **Priorice** las normas claves.
 - Asegúrese de que las razones de las normas se entienden.
 - Establezca normas positivas y orientadas a la acción, p.e. “cuelga tu ropa y tira la basura en la papelería” en lugar de “no tengas tu habitación hecha un desastre”.
 - Asegúrese de que la norma es apropiada al nivel de desarrollo del niño. Recuerde que un niño puede tener un nivel de desarrollo no acorde con su edad.
 - Establezca únicamente las normas que pueda hacer cumplir.

B) Desarrollar procedimientos para la consecución de logros. Como por ejemplo los contratos conductuales, la economía de fichas.

- **Reframing.** Implica el transformar una situación en positiva, p.e. un niño muy inquieto podría ser ocupado con actividades como lavar el coche, hacer recados, etc...
- **Share learning.** Consiste en la manifestación o presentación de una habilidad y permitirle al niño responsabilizarse de una tarea para reforzar la habilidad.
- **Consecución de privilegios.** Parecido a las recompensas. Normalmente implica hacer algo que preferiría evitar para conseguir algo que le gusta hacer, p.e. “Comámonos todo el plato para así poder ver la televisión” . Mejor formularlo en positivo: “comámonos”, en vez de “si no te comes....no podrás....”

3. Tratar con comportamientos de reto. Respuesta a falta de autocontrol.

¿Qué hacer para manejar una situación complicada?

Posibles estrategias:

- **Adoptar un enfoque tranquilo y razonado.**
- **Utilizar resultados naturales y lógicos.** Los resultados naturales pueden usarse en algunos comportamientos para permitir al niño aprender lo que ocurre como resultado de ciertos comportamientos. Un ejemplo podría ser: Si un niño tarda en vestirse y arreglarse para salir, perderemos el autobús y se suspenderá la salida. La **restitución** es un ejemplo de una consecuencia lógica: Si se rompe algo deliberadamente, tendrá que trabajar o ahorrar para reponer el daño.
- **Tiempo fuera.** Implica el retirar al niño de una situación que nos es inaceptable a un lugar en el que sea imposible que se produzca. No es un castigo. El propósito es reestablecer el autocontrol del niño y darle tiempo para reconsiderar su conducta y su impacto. Solo debe usarse cuando se considere que el niño está verdaderamente fuera de control tras haberle dado oportunidad de cambiar el comportamiento. Debe asegurarse de que se está actuando de una manera calmada y razonable. Se trata de apartar al niño de la actividad del grupo familiar y no se debe colocar al niño en una situación que le cause miedo o ansiedad, p.e. aislar al niño en un lugar oscuro o por la noche. Se le debe comunicar cuánto tiempo durará el aislamiento, que no deberá ser muy prolongado (como guía general el tiempo fuera debería durar el mismo número de minutos que la edad de desarrollo del niño). Una vez pasado el “time out”, se debe comunicar al niño que de nuevo está bajo control y puede reanudar las actividades. No se le debe recompensar. Posteriormente se le debe comunicar lo que se ha conseguido con el aislamiento y por qué se ha necesitado utilizarlo.

- **Habilidades y estrategias para reducir la intensidad de una conducta durante una situación complicada.**

Utilice medidas preventivas si nota que el niño se estresa p.ej. en el régimen de visitas. Estructure y organice más sus actividades ese día y apártelo de situaciones “caóticas” que pudiesen estar ocurriendo en el grupo familiar. Esté alerta de las señales que pudiesen indicar una intensificación en la conducta y cree un entorno tranquilo y seguro p.ej. apagar la TV, hablar de manera tranquila...

Evite un enfrentamiento. No necesita demostrar quién manda, no se trata de su autoridad sino de un niño emocionalmente inestable que está fuera de control. Dé una apariencia de calma y control. No le grite. Haga un reconocimiento de su rabia y pregunte qué le haría sentir mejor. Establezca límites con firmeza y calma con la expectativa de que sea normal para el niño seguirlos. Trate de negociar con el niño una manera sencilla de “guardar las apariencias” después de la crisis, ya que puede haber hecho cosas de las que posteriormente se avergüence.

¿Por qué no se debe emplear el castigo físico?

Los menores en protección pueden haber experimentado abuso físico o psíquico y haber sido dañados en el pasado. Incluso el más leve amago de “tortazo” puede hacer saltar reacciones basadas en experiencias dolorosas pasadas. Esto demuestra al niño que no somos diferentes a aquellos que le han hecho daño en el pasado. Esta vulnerabilidad ya es suficiente para evitar el más ligero castigo físico.

El castigo físico refuerza la perspectiva que ellos tienen de sí mismos como merecedores de crueldad y victimización.

El castigo físico modela un comportamiento agresivo y enseña que los mayores pueden agredir para conseguir sus propósitos. La violencia se modela como un camino para superar la frustración.

No enseña a asumir la responsabilidad sobre su conducta, enseña evitar ser descubierto. Enseña lo que no hacer en lugar de lo que se debe hacer.

Los menores en protección tienen derecho a unos cuidados adecuados y no deberían estar en cualquier situación que pudiera suponer un riesgo potencial mayor.

ENCONTRAR Y PROPORCIONAR APOYO PARA USTED MISMO, SU FAMILIA Y EL NIÑO.

- **Ocúpese del asunto un poco más tarde.**

Es importante tratar acerca de un incidente un poco más tarde de producirse. A veces se debe hacer inmediatamente después, pero en ocasiones es mejor esperar un poco hasta que todos los involucrados hayan tenido la oportunidad de tranquilizarse. Se debe dar tiempo para la recuperación antes de tratar de hablar del tema.

Si tiene el hábito de hacer una especie de mesa redonda acerca de cómo van las cosas, será más fácil sacar a la luz rencores después de un incidente. Es una forma valiosa de obtener aprendizajes de los problemas dentro de un entorno de ayuda.

- **Vías para superar la tensión.**

Como por ejemplo hablar del tema, escribir los sentimientos y mostrarlos a otra persona, hacer actividades conjuntas donde haya alguna reflexión acerca de la convivencia, hablar en grupo ante una persona neutral.

- **Asegúrese que los miembros de su familia están bien.**

Asegúrese de que los miembros de su familia repasan todo lo hablado acerca del acogimiento y las características de los niños antes de convertirse en familia acogedora, sobre todo lo referente a los comportamientos de reto de los niños acogidos.

Los miembros de la familia necesitan ser confortados acerca de la cobertura de sus propias necesidades y no dudar de que sus puntos de vista son respetados.

- **Control del estrés**

Es muy importante que se cuide a sí mismo y reconozca que esta labor es en ocasiones difícil y estresante. Es importante reconocer sus propias necesidades para poder continuar con la labor.

EXPLORAR NUESTRAS PROPIAS CREENCIAS Y ACTITUDES ACERCA DE LOS DIFERENTES COMPORTAMIENTOS.

Mientras cuida a un niño en protección es importante ser consciente de sus propios valores y creencias, porque estos influyen en la manera en que se responde a determinados comportamientos.

Razones por las que algunos comportamientos pueden ser desconcertantes y preocupantes:

- Pueden colisionar con nuestras propias creencias, p.e. tomar prestado sin pedir permiso, no cuidar las cosas, eludir el aseo, etc.
- Las conductas pueden significar más esfuerzo y trabajo para usted, ser costoso o entorpecer sus planes.
- Puede alarmarse por pensar que al niño está fuera de control o padece un trastorno grave.
- Se puede sentir avergonzado si esa conducta es pública y observada por otros.
- Puede hacer saltar sentimientos ocultos de cosas que le ocurrieron a usted en el pasado.

CONTROL DEL ESTRÉS

Dieta adecuada: Evitar estimulantes, beber abundante agua para evitar la deshidratación, evitar azúcares refinados. Comer lentamente, sobre todo cereales, frutas y verduras, y no abusar de la carne.

Evite pensamientos inútiles: Lo que pensamos afecta a la manera en que sentimos. Evite ser negativo, p.ej.- si algo va mal, no redunde en el tema sino piense en las cosas que se han hecho bien. Resitúe los acontecimientos de una manera positiva. La perfección es imposible y pregúntese si no está esperando demasiado del niño, de su familia y de usted mismo.

Descanse adecuadamente, haga ejercicio y cultive el buen humor. Ya sabe, esto lo ha escuchado cientos de veces y es la única manera, no hay recetas milagrosas. Duerma más, piense en el tiempo que pierde mirando la televisión por las noches viendo cosas inútiles. Vaya a dormir antes de lo que acostumbra y recibirá la recompensa con más energía y mejor humor al día siguiente.

Camine, deje el coche en casa, deje que la vida vaya más lenta y verá cómo se pueden realizar las tareas cotidianas de una manera más relajada.