

ROCÍO RAMOS-PAÚL  
LUIS TORRES

# NIÑOS

*desobedientes,*

# PADRES

*desesperados*

El método para que tu hijo te haga caso a la primera

AGUILAR

Niños desobedientes,  
desesperados

padres Rocío Ramos-Paúl y Luis  
Torres

Niños desobedientes, padres desesperados

**Rocío Ramos-Paúl | Luis Torres**

Niños desobedientes,  
desesperados

padres Rocío Ramos-Paúl y Luis  
Torres

*A todos los que nos pusieron normas*

*y a los que estamos enseñando a ponerlas.*

*A mis dos Ramones.*

*A Sonia.*

## Introducción

Que los niños sean desobedientes es lo que toca. Que los padres se desesperen, también. Siempre y cuando además lloren, rían, se enfaden, se sorprendan, se atrevan, se ilusionen, perdonen, premien... En definitiva, disfruten de todo lo que implica ser padres.

Todos los niños son reacios a hacer lo que no les gusta, porque se sienten exactamente igual que nosotros cuando el lunes suena el despertador y hay que ir a trabajar. La diferencia entre una situación y otra está en el control que sobre nuestros impulsos hemos adquirido. Si no fuera así, apagaríamos el despertador y seguiríamos durmiendo. De ese control tratamos en este libro, de la necesidad de aprender a saber lo que se puede hacer o no y de aprender a tener en cuenta las consecuencias en el entorno y en los demás cuando lo hago. Eso que a nosotros nos parece que viene de serie y sin embargo nos lo enseñaron nuestros padres.

A lo largo de la historia la autoridad es un tema recurrente más entre padres e hijos. Intentar que un niño haga caso es lo mismo que preguntar cómo conseguir que reconozca como figura de autoridad a sus padres, y debe ser importante que sea así; si no, ¿por qué preocupa tanto?

Trataremos de ofrecer una perspectiva sobre lo que actualmente pensamos acerca de la autoridad. En la vida cotidiana del niño tiene que haber unos límites y los padres tienen que ponerlos. Aprender cómo hacerlo aumentará las probabilidades de que se respeten y establecer consecuencias le facilitará funcionar tanto en la vida familiar como fuera de ella.

Nos gusta contarte cómo hacerlo, así que gran parte del libro lo hemos destinado a describir de forma sencilla estrategias en las que apoyarte para que tu hijo aprenda a hacer caso. De forma habitual decimos que para los niños no hay botón de *off* y argumentamos lo maravilloso que es que cada uno sea distinto. Los hay protestones, enfadicas, cabezotas, mentirosillos, charlatanes, pero todos quieren que sus padres guíen su comportamiento porque se sienten seguros cuando ocurre.

Todos los padres desean lograr que los hijos sean mejores que ellos, pero no siempre saben cómo conseguirlo. Comprendemos que te exigimos un gran esfuerzo para llevar a cabo las tareas que te explicaremos. Pero también somos conscientes, e igualmente te lo explicaremos, de los beneficios que comporta.

Por eso te damos una buena noticia con la que terminar: cuanto más te especialices en poner normas, mayor colaboración encontrarás en tus hijos y menos veces tendrás que aplicar consecuencias negativas para que se cumplan. Tu actitud repercutirá directamente en un ambiente agradable en tu casa en donde tus hijos se sientan felices.

Ahora lo sé, decía un padre; cuanto más me he empeñado en cumplir todas sus peticiones, más me ha exigido y peor me ha tratado. En cuanto he empezado a exigirle responsabilidades, se ha transformado en otra persona.

Y es que, como decía Abigail van Buren, «Si usted quiere que sus hijos tengan los pies sobre la tierra, colóqueles alguna responsabilidad sobre los hombros».

## Capítulo 1

### «Es un desobediente»

La desobediencia es, según el *Diccionario de la RAE*, la resistencia a cumplir una orden. Pero ¿sabes por qué los niños no obedecen?

#### LAS RAZONES QUE DAN LOS NIÑOS PARA NO OBEDECER

Desobedecer es inherente al niño, con la protesta manifiesta lo que no le gusta o que no está de acuerdo con lo que le pides. Y eso es descubrir, describir y sentir emociones propias, es decir, desarrollar su inteligencia emocional. Pero también expresa: «Estoy aprendiendo, sé que es más fácil convivir cuando cumplo con mis responsabilidades, pero me cuesta hacerlo y quiero que tú me enseñes».

Seguro que en alguna ocasión has oído responder a un niño cuando se niega a hacer algo:

1. Porque tú lo digas
2. Cuando tú me... ya lo haré yo.
3. Eso no es justo...
4. Ahora voy, tranquila.
5. Y mi hermano qué.

6. En casa de mi amigo no hay que hacer eso.
7. Pues la abuela me deja.
8. En casa de papá no tengo que...
9. Eso es una tontería...
10. Vas listo si crees que...
11. Hasta que tú... yo no...

El listado podría ser interminable, pero todas estas respuestas tienen algo en común. Cuando el niño las dice está enfadado.

### *Cuándo se enfadan los niños*

En primer lugar el niño se enfada cuando las cosas no salen como él quiere y lo manifiesta protestando.

Le puede enfadar recoger los juguetes antes de cenar y reaccionará con un «pero si mañana voy a seguir jugando, ¿por qué los tengo que recoger?». La protesta puede ser desesperante, pero es el mejor indicativo de que las cosas van bien, porque es la forma en la que el niño expresa su desacuerdo.

Gritará, pataleará, insultará, aunque esté pensando: «Vale, me joroba, pero me entero de que estás pendiente de mí y quieres que me haga una persona responsable.

Además sé que esto es lo que hay que hacer». ¿O es que nadie ha oído a los niños cuando les preguntan por qué creen que sus padres los regañan y dicen: «Lo hacen por mi bien»?

El enfado es una emoción, y experimentarlo desarrolla la inteligencia emocional. Las emociones no se enjuician, no se califican, no son positivas ni negativas; están presentes en nosotros, y no tenerlas en nuestro repertorio nos limita como personas.

El enfado es la antesala de la ira. Todos hemos respondido en alguna ocasión dejándonos llevar por la ira. Cuando no se aprende a identificar, describir y controlar el enfado, se corre el riesgo de responder en demasiadas ocasiones dominado por la ira y eso sí es un problema.

Evitar que sean las emociones las que te controlen y controlarlas tú es un aprendizaje que necesita que aparezcan tres capacidades y en este orden:

- *Identificar* el enfado es el primer paso, así que cuando veas a tu hijo con el ceño fruncido, apretando los labios, mirándote fijamente con gesto de «estoy cogiendo fuerzas y voy a estallar con más potencia que un petardo», límitate a señalarle lo que te pasa: «Te veo realmente enfadado».

- *Describir* lo que acompaña a la irritación le servirá para saber qué hace cuando se empieza a sentir así, de forma que podrá pararlo antes de que su rabia vaya a más. Dile: «Lo sé porque estas apretando los dientes, pones tensos los brazos y cierras los puños».

- *Expresar y controlar* es la parte más difícil para el niño, en la que más necesita que lo guíes. Un buen comienzo sería: «Cuando me siento como tú, tengo un truco: cuento por qué me he enfadado y, según lo voy diciendo, noto có-

mo se me va pasando». Y por último, e igual de importante, dile: «Entonces noto que me relajo y así pienso mejor y se me ocurren cosas para que se me pase el enfado». Con tu actuación le enseñas a buscar alternativas a las reacciones agresivas que aparecerían si se deja llevar por la ira.

Para poder hacer todo lo anterior empieza por ayudarle a decirte qué es lo que le enfada. Al principio tendrás que animarlo a que lo cuente. Para eso tienes el siguiente listado con las razones más frecuentes por las que se enfadan:

- Última hora del día o cambio de horarios: están cansados. «Tienes sueño, terminamos juntos de recoger y te acompaño a la cama».

- Se aburren: «Ayúdame a hacer la compra, ve a por los yogures mientras acabo y así terminamos antes».

- Algo no sale como ellos quieren: «Ya sé que tenías excursión, pero llueve. ¿Vamos al cine?».

- Se meten con ellos: «Si te dicen “cuatro ojos”, ríete y diles que así ves cuatro veces más cosas».

- Pierden: «Tienes dos trabajos: enfadarte y desenfadarte. ¿Juegas una vez más?».

- Quieren algo y no se les da: «No te voy a comprar el coche, pero tranquilízate y entonces hablamos de cómo podrías conseguirlo».

- No consiguen hacer algo: «¡Eres genial! Has estado tres minutos aprendiendo a abrocharte los botones. Te ayudo y mañana volvemos a intentarlo».

· Algo les parece injusto: «Comer lo que no te gusta puede parecerte injusto, pero tienes que elegir una fruta de postre».

El enfado es una emoción necesaria para el desarrollo de la inteligencia emocional del niño. A través de él podrá controlar las emociones si aprende a:

- Identificar.
- Describir.
- Expresar.

Cuando se enfade dile: «Cuando te enfadas te pones rojo y aprietas los puños y ahora estás así. Entiendo que quieras comprarte una chuche, pero luego no tendrás hambre. Hagamos una cosa, te tranquilizas y entonces decidimos cuándo comer una chuche».

---

Por muy contradictorio que parezca, protestar es sano para el desarrollo del niño. Cuando se queja te dice que se está enterando de lo que le pides y aprende a mostrar su desacuerdo. Aunque todavía tenga que seguir limando la habilidad de expresar lo que no le gusta.

Mucho más preocupante es la actitud sumisa que presentan algunos niños.

### *El niño que no protesta*

Protestar e intentar saltarse las normas que les ponemos son indicativos de un buen desarrollo. Un niño sumiso que dice a todo que sí, que no rechista, nos lleva a plantearnos que algo le ocurre y debemos enseñarle y animarlo a expresarlo.

Aceptar siempre y cualquier orden que venga de otro, sin oponerse, genera en la persona dificultades a nivel psicológico que suelen verse reflejadas con el tiempo a nivel fisiológico (ansiedad, estrés, depresión, reacciones psicósomáticas...).

Cuando el niño resuelve evitando o escapando de la situación suele pasar inadvertido porque: los abuelos no tienen inconveniente en quedarse con él: «No da un problema»; en el cole: «Es buenísimo, si no te fijas ni le oyes»; con los amigos: «Qué suerte tienes, ojalá los míos fueran así». Todo le gusta, con todo se conforma, por nada sube el tono, nada le parece mal y se adapta a cualquier plan que le propongan. Esta actitud no debe confundirnos. No es que tengamos la suerte de tener un santo en casa. Es que este niño hace todo lo que esté en su mano para evitar un conflicto. Cuando un niño no se queja y acata todo lo que le dicen presenta un componente de sumisión que nos da pistas de que ocurre algo que se nos escapa y que interfiere en su desarrollo.

A Guillermo, de 7 años, sus padres le notan que cada vez tiene más dolores de tripa y últimamente ha empezado con dolores de cabeza. Descartada cualquier razón médica, los padres empiezan a relacionar los dolores con situaciones en las que tiene que desenvolverse solo: un cumpleaños, una excursión, una salida con hijos de amigos, una actividad extraescolar. Guillermo no protesta y acude, pero sus dolores le delatan y para que desaparezcan tendrá que empezar por aprender a decir lo que siente y piensa de cada una de estas situaciones.

Adaptarse a las situaciones es una capacidad que se aprende y no se puede confundir con aceptar indistintamente cualquier orden que venga de los demás. En el primer caso el niño expresa su desacuerdo e incluso da alternativas para modificar lo que no le gusta hacer. En el segundo se limita a callar y acatar lo que le imponen, porque le angustia el temor de que cualquier otra actitud genere conflicto con el otro.

## LAS RAZONES QUE DAN LOS PADRES DE POR QUÉ NO OBEDECEN LOS NIÑOS

Los padres viven con angustia la desobediencia de los niños. Descubrir que no pueden controlar el comportamiento de su hijo les genera ansiedad. Quieren que sean autónomos, pero se desesperan cuando actúan frente a lo que les parece injusto, intentan zafarse de sus tareas o simplemente remolonean.

Seguro que en alguna ocasión has dicho u oído a padres frases muy parecidas a éstas:

- Siempre quiere salirse con la suya.
- Atiende cuando le da la gana.
- Para darme en las narices.
- Sólo hace caso cuando le interesa, cuando quiere algo a cambio.
- Porque le encanta vernos desquiciados.
- Porque no le apetece.
- Hace lo que le da la gana.
- Por llevar la contraria.
- Siempre quiere tener la última palabra.
- Porque está entretenido con otra cosa, porque está en las nubes, en su mundo.

Para desesperación de los padres, los niños protestan y cuando lo hacen lloran y gritan e incluso insultan y pegan. Por muy insoportable que resulte para los adultos esta actitud tienen que hacerlo. Porque así manifiestan su desacuerdo y eso es un indicativo muy positivo de que están entendiendo lo que se les pide.

Su desesperante forma de quejarse tiene que ver con que no conocen otra manera de hacerlo. Se lo enseñamos cuando les decimos: «Hasta aquí se puede, más allá no», para que vayan desarrollando capacidades como la tolerancia a la frustración, la autoestima, la capacidad crítica, la de ponerse en el lugar del otro, la de reconocer sus emociones, la de solucionar problemas. Todas ellas lo llevarán a entender e integrar valores como el respeto, la responsabilidad, la

empatía, la colaboración, la constancia... Luego hay que pensar que el proceso será largo y desesperante, pero el resultado final, muy, muy gratificante.

### *Cuándo se enfadan los padres*

El enfado es una emoción que suele aparecer como consecuencia de un comportamiento del otro que no nos gusta.

Es bueno que el niño viva el enfado del otro ante un comportamiento inadecuado, le muestra cómo lo que hace produce reacciones en los demás. «No sabes lo enfadado que estoy. ¡Es que no podemos comer fuera de casa sin que tenga que levantarme a por ti más de cincuenta veces! A partir de ahora, si te levantas de la mesa en las comidas, te ocuparás de recogerla». Le dice un padre a su hijo de 8 años tras haber estado más pendiente del niño que de disfrutar en un restaurante.

Este ejemplo es muy útil para entender que:

- Hay que enfadarse cuando el comportamiento del niño es inadecuado: «Estoy enfadado».

- Hay que decirle que su conducta nos provoca esta emoción: «Te has levantado de la mesa y he tenido que ir a buscarte».

- Hay que explicarles por qué esa conducta es inadecuada: «Para comer fuera de casa hay que permanecer en la

mesa hasta que acabemos, así todos disfrutamos y lo pasamos bien».

· Hay que poner consecuencias al incumplimiento, si lo hay: «Si te levantas, te ocuparás de recoger la mesa».

Cuando el enfado responde a la reacción que provoca una conducta del niño éste aprende a evaluar las consecuencias de su actuación, es decir, a ponerse en el lugar del otro. Así medirá sus comportamientos para evitar hacer daño innecesario con su conducta. En ocasiones, ya sea porque el niño parece estar esperando a que le den una orden para hacer lo contrario, o porque los padres pasan por situaciones de estrés que disminuyen su paciencia, o ambas circunstancias juntas, el enfado pasa a ser una reacción más frecuente de lo deseable.

### *Cuando el enfado es la tónica*

Cuando los padres empiezan a estar con demasiada frecuencia enfadados, refuerzan poco y les molesta cualquier cosa que hace el niño, le transmiten la idea de «eres malo», lo que lo lleva a pensar que haga lo que haga se llevará la bronca. De esta forma pensará: «Para qué voy a hacer las cosas de otra manera, o voy a esforzarme en cambiar mi conducta, si siempre me tratan igual».

Para que un niño llegue a estas conclusiones en casa se han dado muchas de estas circunstancias: