

Ni rabietas ni conflictos

*Soluciones fáciles y definitivas
para problemas de comportamiento
de 0 a 12 años*

ROSA JOVÉ

AUTORA DE
DORMIR SIN LÁGRIMAS



Cuando un niño está enojado o irritable, lo que busca es satisfacer sus necesidades no cubiertas. Esas rabietas que a tantos padres desesperan no son sino las ideas propias del niño enfrentadas a los deseos de sus padres: no entiende lo que pasa, se ofusca y estalla emocionalmente. Conforme crece, estas rabietas se pasan pero los conflictos familiares siguen formando parte de la convivencia.

Para Rosa Jové, con estas reacciones un niño camina hacia su independencia y la defensa de sus propias ideas. Se trata de una etapa que es preciso pasar y que los padres deben aceptar y entender, sin recurrir a los castigos, porque de lo contrario contribuirán a hacer crónico un problema que tiene fecha de caducidad.

La autora de *Dormir sin lágrimas* y *La crianza feliz* va más allá y nos ofrece también soluciones definitivas para los problemas de comportamiento hasta los 12 años. Y defiende, con sólidos argumentos, la idea que transmiten estas palabras: «Quiéreme cuando menos me lo merezca porque será cuando más lo necesite».

A mis niños y a todos los niños.
Por todo lo que les debemos.

Agradecimientos

La autora agradece a Sara Bosch, Mónica Liberman y Antonio Sales sus valiosos comentarios y aportaciones al manuscrito.

Los testimonios de padres e hijos citados en este libro provienen de su consulta particular, de consultas en diferentes revistas en las que participa asiduamente y de foros públicos en Internet. En todos los casos se han cambiado los nombres y datos de identificación. Damos, pues, también las gracias a estos padres y niños que nos enriquecen con sus experiencias.

Introducción

Un niño es un reto (...) que nos obliga a mejorar a cada instante, a hilar fino y perfeccionarnos para hacer frente a semejante desafío constante, ¿quién se atreve con ello?

Luis Antonio García

Los conflictos son inevitables en los grupos de seres humanos que conviven juntos. Y todavía más en el seno de una familia, que convive las veinticuatro horas del día, 365 días al año. Por lo tanto, hay que aprender a gestionar los conflictos, pues será muy útil para el resto de nuestra vida.

Igual que aprendemos a ir en bicicleta y a leer, también aprendemos a gestionar nuestros deseos y a negociar con quienes nos rodean. Nos formamos poquito a poco y cada fase del aprendizaje viene caracterizada por la etapa de desarrollo en la que nos encontramos. Así, es absurdo imaginar a un niño de 4 años llorando porque el IVA ha subido un uno por ciento o a un adulto con una rabietta porque se ha terminado el helado de chocolate. Bueno, quizá lo segundo no es tan improbable. El caso es que en cada etapa del crecimiento los niños tienen unas necesidades y unos deseos y cuentan con unas determinadas habilidades para gestionarlos. A los adultos nos interesa que en cada etapa aprendan lo necesario para poder afrontar la siguiente, como en cualquier proceso. De esta manera, debemos ver el conflicto como una oportunidad de aprendizaje, pero no sólo eso, puesto que los conflictos son imprescindibles para crecer como personas. Afortunadamente son inevitables:

es imposible que dos personas distintas quieran siempre lo mismo de una forma complementaria.

Por eso es tan importante saber defender las ideas propias y negociar. Hay todo un camino de aprendizaje que va desde el bebé que estira el brazo y pone el cuerpo rígido para pedir que le den algo (el sonajero, las llaves, el móvil) hasta el joven que opta por tomar sus propias decisiones o el adulto dialogante, aquel que siempre intenta encontrar una solución satisfactoria para todos, aquel que no teme enfrentarse a sus jefes o a su pareja para defender lo que piensa que es correcto.

Y ese camino empieza en casa, en el hogar. Quizá lo que pida su hijo no sea lo correcto, pero en lugar de «sofocar» ese deseo es mejor explicarle lo que se espera de él o darle alternativas de comportamiento. Porque siempre va a haber un momento en que un niño tenga una idea propia, la primera idea propia, y aunque sea errónea va a defenderla a capa y espada hasta que no entienda por qué no se le deja llevar a cabo «su idea», «su deseo». Y ese es el origen de muchas rabietas y problemas de convivencia en el seno del hogar. Pero hemos de verlo como una oportunidad para educar al niño que de otra forma no se daría, o como una ocasión para que el niño aprenda a negociar, o para que sepa defender de una forma correcta sus ideas. Una vez que entendemos que los conflictos no los crea el niño por gusto, sino que son una parte imprescindible de su crecimiento, estamos en situación de poder actuar de una forma más positiva.

Por mi parte, odio hablar de «rabietas». Bueno, de hecho lo que odio es la palabra «rabietas». Detrás de ella, pero íntimamente adherida, va una serie de imágenes peyorativas y de lugares comunes que yo encuentro particularmente desagradables. Raramente hay algo bueno detrás de la palabra «rabietas», pero es el nombre con el que todo el mundo identifica estas situaciones. Así, mientras esa situación de ofuscación del niño no tenga otro nombre, me

veré obligada a utilizarlo de vez en cuando. Por otro lado, en este libro también se abordan los problemas de convivencia y de comportamiento.

En resumen, este libro trata de esto: de los conflictos entre los niños y los adultos, pero desde un punto de vista radicalmente distinto al habitual. Lo novedoso es que se analizan las situaciones de conflicto y se abordan edad por edad, según lo que puede ir asumiendo el menor.

Es por esto que el libro consta de tres partes. En la primera se dan unas orientaciones generales y una aproximación a la realidad de la infancia. Quizá muchos padres ya tengan bastante con sólo leer este marco general.

En la segunda parte damos una serie de consejos, repartidos por edades, para aquellos padres que necesitan algo más práctico o concreto. El hecho de clasificar los capítulos por edades es porque los niveles de exigencia que podemos pedirle a un niño de 12 años no son los mismos que a uno de 2.

En tercer lugar abordamos unos aspectos que creemos básicos para poder educar bien a nuestros hijos y que aprendan a manejarse en los conflictos. Así pues, hablamos del castigo, los límites, los hábitos y las rutinas. Pero no porque los creamos necesarios sino porque deberíamos replantearnos su utilidad o inutilidad.

Este libro nace del convencimiento de que no hay recetas ni varitas mágicas (y de que nadie es perfecto) pero sí que existe una cosa común a la mayoría de seres humanos: que nos gusta que nos quieran y que nos respeten. Por eso hemos utilizado esos aspectos comunes para encontrar un lugar desde el que los padres y los hijos pueden llegar a entenderse. Este es un libro en el que no hay vencedores ni vencidos, tan sólo educación desde el respeto y con grandes dosis de amor.

PRIMERA PARTE

Ser niño también es duro

Capítulo I

¿Qué es ser un niño hoy?

Todo está por hacer y todo es posible.
Miquel Martí i Pol

Si ha llegado hasta este libro es porque a lo mejor tiene un niño con el que no se entiende. Que protesta más a menudo de lo que usted desearía, que muestra conductas censurables, como pegar a algún niño del cole, que llora más de lo que usted considera normal, que se enfada con facilidad... En fin, ¡qué le voy a explicar!

Usted considera que es duro ser padre, y no le voy a quitar la razón, pues a ratos lo es. Y como buen padre o buena madre, busca una forma efectiva para educar a su hijo.

A menudo escucho en boca de los padres frases como: «Intento hacerlo lo mejor que puedo, sin gritar, pero a veces tengo un mal día y sin querer levanto la voz»; «No sé cómo educarle, lo intento pero parece que no me sale»; «Llego cansado/a de trabajar y el niño no me deja ni cinco minutos de respiro».

La mayoría de profesionales nos solidarizamos con los padres (y yo también), pero su hijo también puede tener un mal día en el colegio y ante cualquier problema levantar la voz en casa; quizás quiera actuar bien y no sepa cómo hacerlo (igual que le sucede a usted), o es posible que, después de pasar seis horas en el colegio, otra haciendo los

deberes y alguna de actividades extraescolares, quiera estar con quien más quiere, sus padres, y no comprenda que ellos también pueden estar cansados (el niño no lo va a entender con 2 años).

Ser niño también es difícil en estos tiempos, y por experiencia sé que muchos de los problemas domésticos antes de los 3 o 4 años de edad del niño son debidos a la existencia de un estrés importante en la familia y a la creencia errónea de que algunas de las conductas del menor se deben a la maldad, cuando simplemente son comportamientos equivocados que hay que cambiar.

Una mejor comprensión hacia el niño y más tranquilidad en la familia suelen ser un buen punto de partida para intentar mejorar las cosas. Y no hablo por hablar. Si usted comprende más a su hijo, los problemas se minimizan. Por eso, en estos primeros capítulos le damos ideas y técnicas para entenderse mejor con sus hijos y mejorar su comunicación y su educación. A veces, aunque usted piense que el problema de comportamiento de su hijo es muy grave, se puede solucionar fácilmente con un poco de empatía y comprensión.

Empiece mejorando un poco la empatía hacia su hijo reflexionando sobre estos aspectos:

- Su hijo es una mente en desarrollo.
- Lo que valoramos en un adulto lo censuramos en un niño.
- Niños programados.

Su hijo es una mente en desarrollo

El profesor Norm Lee, en el primer capítulo de su libro *Ser padres sin castigar*, explica la siguiente anécdota:

En una reciente charla a un grupo de padres, abrí un libro y empecé a leer en voz alta: «Empiecen la disciplina a temprana edad. Aclaren muy bien las reglas y refuércenlas de inmediato y con consistencia. Refuercen la obediencia con palmaditas y con frases como: “¡Qué buen chico! ¡Eres una buena chica!”, y después de disciplinarlos, díganles que los quieren y que lo hicieron por su propio bien».

Hubo cabeceos de aprobación y algunas personas incluso mostraron su aprobación efusivamente en voz alta. Pero cuando les mostré la cubierta del libro, se quedaron sin habla de la impresión al leer el título: *Cómo entrenar a su perro doberman pinscher*^[1].

Y es que educar niños debería ser algo más que adiestrar animalitos. Es como si algunos padres pensarán que sus hijos nunca podrán llegar a razonar, como si siempre se fueran a quedar así, pequeños, sin voluntad ni razonamiento.

Pues no, su hijo un día será un chico que podrá pensar y que, si entiende las cosas, las hará. Tan sólo debe esperar a que tenga suficiente capacidad de comprensión para que usted pueda empezar a explicarle las cosas. «¿Y cómo sé que no será eso demasiado tarde?», preguntan algunos padres. Lo cierto es que, en cuanto a normas, lo ideal es esperar a que el niño las pueda entender. Por eso, dependiendo del tipo de normas, se las enseñamos a distintas edades: algunas, como saludar o dar las gracias, se las transmitimos poco antes de los 3 años; para otras, como las normas de circulación, tenemos que esperar algunos años más. ¿A que a nadie se le ocurre pensar que si su hijo de 1 año no da las gracias no lo hará nunca más o que si su hijo

de 4 no conoce las normas de circulación no las aprenderá nunca?

¿Cuándo empiezan a tener edad para entender las normas? Pues las básicas como saludar, dar las gracias, no cruzar si pasan coches... difícilmente antes de los 3 o 4 años. No se agobie, es muy difícil que llegue tarde; seguramente ya ha intentado hacer algo antes de que su hijo le pueda entender.

Así pues, el primer consejo sería: no tenga prisa. Es mejor que la adquisición de normas de comportamiento se produzca en el momento adecuado, y no demasiado pronto. Si usted obliga a que su hijo de 8 meses salude antes de que entienda lo que significa eso, pronto se cansará de jugar a ese juego (porque para él será un juego, no una norma social), y luego le costará más que vuelva a hacerlo. En cambio, si se espera hasta los 3 años, seguramente lo entenderá y practicará; la mayoría de los niños de 3 años saludan a su profesora cuando llegan a clase, aunque nadie les haya obligado. Otra cosa es que usted intente que vaya saludando antes de esa edad, pero sin forzarlo. Eso no es malo.

¿Y si me equivoco y lo hago tarde? Llegar tarde a la adquisición de una norma es difícil. Siempre estamos a tiempo. Cuando yo era joven no existía la costumbre de besarse en las mejillas para saludarse con personas que no fueran de la familia (y menos entre personas de diferente sexo). Entre familiares se hacía, pero fuera de la familia no.

Más tarde se instauró el beso como norma de cordialidad entre personas conocidas; así, si me encuentro a mi vecina o al mejor amigo de mi hermano, nos saludamos con un beso en las mejillas (y con un afectuoso abrazo). Cuando a mediados de los ochenta fui a Francia, aprendí que allí se besan tres veces, cosa que hice sin mayor problema.

No obstante, aunque se llegara tarde, los niños son flexibles y podemos modificar su conducta. La prueba es que existimos los psicólogos. Imagine que unos padres trajeran

a su hijo a consulta porque pega a los compañeros del cole y le contestáramos: «Lo siento, ya no se puede hacer nada». ¿Usted cree que un buen psicólogo infantil le va a decir eso? Pues claro que no. El cambio es posible durante la infancia. No tenga prisa.

Si el primer consejo para comprender mejor a su hijo es que no le fuerce a hacer las cosas antes de tiempo, el segundo sería que se asegure de que hablan el mismo idioma.

Los padres solemos hablarles a los niños desde la lógica, pero antes de ciertas edades los niños no conocen la lógica ni la pueden entender. Lo mismo sucede con las dobles intenciones o la ironía. Podríamos decir que cuando un niño es pequeño usamos las mismas palabras pero no hablamos el mismo idioma. Pensamos que con una explicación lógica nos pueden entender a los 3 años, pero no siempre tiene que ser así. Vea este caso:

Joan, de 6 años, quería subir a su clase a la hora del recreo, pero estaban fregando las escaleras del colegio. Cuando la señora de la limpieza vio sus intenciones le dijo: «¡Por aquí no se puede subir!». El niño se escapó, subió y bajó otra vez y le dijo a la señora: «Sí que se puede subir. Y bajar también». A Joan le castigaron porque la señora de la limpieza no entendió que el niño había tomado sus palabras al pie de la letra. Si fuéramos conscientes de que esto puede suceder, le habríamos podido explicar la intención de la frase sin castigarle.

Gloria, de 8 años, estaba dando la lata porque quería que su madre le preparara un pastel para cenar (un bizcocho que esta hacía normalmente los domingos). Como era laborioso (y no era domingo), su madre le contestó con ironía: «Sí, ¡y encima le pondremos guindas de adorno si te parece!». Gloria se fue. Cuando llegó la hora de cenar, la ni-

ña montó en cólera porque su madre le había prometido un pastel con guindas y no se lo había hecho.

Desde que el bebé nace su cerebro va cambiando. Lo que no puede entender a los 12 meses lo comprenderá más tarde; lo que no puede razonar a los 2 años lo irá consiguiendo a medida que vaya creciendo. En líneas generales no pida un razonamiento básico antes de los 3 o 4 años, y si este razonamiento implica una lógica de cosas concretas, puede pedirlo hacia los 6 o 7, pero si la lógica es sobre cosas abstractas mejor espere hasta los 12.

No le fuerce, no corra, comprenda que a veces no le entiende. De esta manera notará cómo muchos problemas se desvanecen.

Lo que valoramos en un adulto lo censuramos en un niño

Le puede parecer una contradicción, pero es así. Todos admiramos a un adulto que sepa tomar sus propias decisiones, pero queremos que el niño siga las nuestras, y si no las cuestiona, mejor. ¿Y cómo van a tomar buenas decisiones de mayores si no les dejamos que lo hagan de pequeños?

Nos encantan las personas constantes, que saben mantenerse firmes en sus convicciones a pesar de la oposición del resto, pero no nos gustan los niños tozudos. Galileo Galilei, que concluyó que era la tierra la que giraba en torno al sol, siguió investigando, a veces incluso a escondidas, a pesar de que la Iglesia censuró sus conclusiones. Y a él se le atribuye la frase «*Eppur si muove*» («Y, sin embargo, se

mueve»), que pronunció a pesar de que le habían obligado a retractarse de sus descubrimientos. Pues bien, no nos gustan los niños tozudos. Seguro que Galileo debía de ser algo tozudo de pequeño.

Queremos niños sumisos, pero que de mayores no lo sean. Censuramos a un adulto que sea sumiso, pero queremos que nuestros hijos sean obedientes a ciegas. Un niño mandón no es bien valorado, pero un adulto con dotes de mando sí. Muchas veces les enseñamos lo que luego no queremos que sean.

Cada vez que les pedimos a nuestros hijos que hagan una cosa sin que hayan entendido el motivo, o que cuando nos preguntan el por qué les contestamos: «Porque lo he dicho yo y punto», les estamos enseñando a ser sumisos. Y usted no quiere eso. Usted no quiere un niño que haga lo que sus amiguitos del colegio le digan que haga; usted quiere un hijo que sepa calibrar y distinguir cuándo debe obedecer y cuándo no. Usted no quiere una hija que de mayor sea sumisa en su matrimonio o en su trabajo; usted quiere una hija capaz de reclamar un aumento de sueldo si le pertenece y de plantarle cara a su pareja si es un maltratador.

Valore en su hijo estos comportamientos cuando los presente. Cada vez que le ordene algo a su hijo y este le cuestione la conveniencia del acto, no se lo tome a mal. Ojalá se acostumbrara siempre su hijo a analizar si un acto es conveniente o no. Lo que puede hacer es explicarle los motivos que usted tiene y convencerle de los beneficios que conllevará hacerle caso en ese momento.

Enséñele a decidir, a tomar decisiones acertadas. Y eso sólo se hace con la práctica.

Una madre me decía que ella ya les dejaba elegir el cuento que querían leer por la noche. Menos es nada, desde luego, pero eso no es elegir. Elegir es tener en cuenta sus opiniones para resolver o decidir algo, como a dónde vamos de vacaciones, qué hacemos el fin de semana o qué