

PATERNIDAD POSITIVA

La paternidad constituye la profesión más exigente e importante del mundo; sin embargo, la mayoría de los padres no recibe entrenamiento formal para asumirla. Constantemente, cuando las cosas andan mal con los hijos e hijas, los padres tienden a culparse a sí mismos y se sienten incapaces. Sin embargo, la investigación ha demostrado que los problemas de la paternidad son productos de enfoques inadecuados que se dan a la educación de los niños y niñas. Con base en esto, se ideó lo que es un sistema de paternidad positivo, eficaz e inteligible por lo que constituye una opción eficaz.

En la atención psicológica con niños menores de 8 a 10 años, definitivamente también incluye el entrenamiento a padres. Para ser eficaz, la intervención con padres requiere la presencia de tres condiciones:

- a) Los padres deben adquirir habilidades y modificar su propio comportamiento.
- b) Los cambios deben tener lugar en los/as niños/as.
- c) Los cambios deben generalizarse y mantenerse.

RAZONES POR LAS CUALES EMPLEAR UNA PATERNIDAD POSITIVA

1. **Se disfruta:** Muchas personas están de acuerdo en que es más gratificante ser positivo que negativo. El hogar en el cual la gente se alienta entre sí más de lo que se recrimina, es un hogar feliz. Los padres que emplean este enfoque experimentan un alto grado de placer y de complacencia cuando observan a sus hijos e hijas aprender mientras ellos les enseñan de manera determinante y positiva.
2. **Funciona:** Respecto del abundante material de investigación del que se dispone acerca de la educación de los niños y niñas, ningún método ha demostrado mayor eficacia que la paternidad positiva. Es eficaz porque no solo enseña a los niños y niñas conductas necesarias para una vida de realización, sino también porque no provoca ninguno de los efectos indeseables que pueden generar otros métodos.
3. **Los padres realizan el mejor trabajo:** La investigación ha demostrado que, con cierto entrenamiento, la mayoría de los padres puede ayudar a sus hijos de manera eficaz para que aprendan y sustituyan conductas inapropiadas, por otras que no lo sean.
4. **Libera al hogar de tensiones:** Además de resolver problemas específicos, la paternidad positiva ayuda a crear en el hogar una atmósfera libre de hostilidades, pleitos y tensiones. Lo cual, por supuesto, beneficia a toda la familia. Además de los beneficios inmediatos, un hogar libre de tensiones produce una infancia feliz, y posteriormente una vida de adulto orientada hacia la familia.
5. **Incrementa la autoestima en los niños y niñas:** La mayoría de los expertos coinciden en la importancia que tiene la autoestima para la salud mental. Cuando se enseña a los niños y niñas a sustituir conductas inadecuadas por otras que resultan deseables, se hace que las repuestas de otras personas se vuelvan más positivas. Esta retroalimentación es la que permite crear un nivel saludable de la autoestima.

PERSONALIDAD Y CLASIFICACIÓN

Cuando los padres discuten acerca de sus hijos con otras personas, muchas veces lo hacen en términos de personalidad más que de conducta. Por ejemplo, si los padres de Miguel lo

clasifican como "hostil", pueden estar refiriéndose al hecho de que éste pelea con su hermano menor a causa de los juguetes; sin embargo, otra persona puede interpretar el término "hostil" en el sentido de que Miguel pelea en la escuela, destruye objetos en la casa y no respeta a sus padres. Un problema más serio se presenta si los padres emplean la clasificación frente a Miguel; ya que esto puede provocar que él mismo se vea como "hostil", lo cual fomentará una conducta acorde con tal clasificación. Por tanto, es mejor evitar las clasificaciones ya que pueden contribuir a generar conductas que después resulten objetables.

En realidad lo que se busca es ser lo más específico y concreto que se pueda, se trata de responder la pregunta ¿Qué es lo que el niño o la niña hace?. Es esencial especificar las conductas precisas que deseamos modificar, ya que al clasificar se tiende a generalizar, y esto también hay que evitarlo, por tanto, el especificar conductas es una habilidad importante para los padres. Además, el señalar conductas con toda precisión contribuye al desarrollo de programas específicos y eficaces para ayudar a los chicos y chicas a modificar su comportamiento.

LAS CONDUCTAS INFLUYEN EN SUS SENTIMIENTOS

Algo importante de mencionar es que el hecho de que se haga hincapié en la conducta no significa que los sentimientos carezcan de importancia; solo quiere decir que los métodos más eficaces para ayudar a desarrollar y formar personas adaptadas y felices consisten en poner especial atención en sus conductas.

La felicidad, una sólida imagen de sí mismo/a, los buenos sentimientos hacia los padres y la adaptación esperable, constituyen productos de conductas competentes que pueden ser aprendidas. Los buenos sentimientos hacia uno mismo pueden desarrollarse sin mucha dificultad en los niños y niñas que aprenden a ser competentes en los planos social, académico y familiar. La conducta del niño o la niña, es la que, en principio determina sus sentimientos, actitudes y pensamientos. La modificación de la conducta provoca un cambio en los sentimientos y en las actitudes.

Es como las personas que fuman y toman en exceso, esas personas saben y sienten que fumar y tomar en exceso es perjudicial para su salud, y ellos/as podrían decir lo desagradable que resulta esos hábitos, estas personas tienen actitudes apropiadas pero conductas que no lo son.

El aspecto de la conducta preocupa debido a que la competencia en el comportamiento determina cómo se sienten los chicos y las chicas respecto de sí mismos/as y de otros/as. El niño y la niña competente se siente a gusto consigo mismo/a, recibe halagos de los demás y, como resultado, es feliz.

ESPECIFICAR LA CONDUCTA

Anteriormente se mencionó que los padres no se refieren a la conducta de los hijos e hijas en forma operativa, sino que utilizan términos generales tales como "malas actitudes en la escuela", "pobre concepto de sí mismo/a" y a su "falta de respeto hacia los demás" esto por mencionar algunas, una forma operativa es: *se queja de los compañeros, compañeras y maestros/as* en lugar de decir "malas actitudes en la escuela"; *se dice idiota o tonto/a a sí mismo* en lugar de pobre concepto de sí mismo/a y *le pega a su hermana/o* en lugar de falta de respeto hacia los demás.

MEDIR LA CONDUCTA

La medición de la conducta es parte inseparable de la paternidad positiva; ayuda a los padres a efectuar una evaluación exacta del adelanto de sus hijos e hijas. Nuestra percepción de la conducta de los demás está influida por nuestro propio temor y nuestros propios sentimientos, lo cual da como resultado estimaciones inexactas del progreso. Una buena medición de cómo resultado una retroalimentación precisas, y hace que la evaluación del progreso resulte mucho más objetiva.

Asimismo, muchos padres han señalado que es mucho más gratificante constatar el adelanto de sus hijos e hijas en algún documento. Este sentimiento positivo contribuye a proveer de una constante motivación a los padres, a fin de mantener el enfoque positivo con sus hijos. Finalmente, la medición crea una atmósfera en la cual la gente está más acorde con su propia conducta, así como con la de los demás. Esto nos ayuda a eliminar algunos de nuestros malos hábitos y establece el medio para los cambios positivos.

La medición de la conducta consta de unos pasos simples, los cuales responden las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuál?
- b) ¿Cuándo?
- c) ¿Qué tan a menudo ocurre?
- d) ¿Cuánto dura?

Para hacer la medición debe cumplirse el paso anterior de especificar la conducta, si se ha especificado claramente, ya se respondió a la primera pregunta ¿cuál?.

La pregunta ¿cuándo? también es sencilla de responder. Se decide acerca de si la medición debe realizarse por hora, día, semana o mes. Como recomendación, si la conducta ocurre muchas veces por semana, debe medirse diariamente en vez de hacerlo por semana. Si sucede muchas veces al día, la medición debe efectuarse cada hora en vez de hacerlo por días. Por ejemplo, si un niño o niña manifestara un tic en el ojo mil veces al día, la recomendación sería que escojan una hora en particular del día y midan únicamente solo durante esa hora. Esa medición resultará suficiente y evitará trabajo excesivo para quien realice la medición.

Igual es para las preguntas ¿Qué tan a menudo ocurre? Y para la pregunta ¿qué tanto dura?, si se desea medir qué tan a menudo ocurre una conducta, lo que se requiere es determinar el número de veces que la conducta se observa en cierto periodo. Por ejemplo, un padre o una madre puede decidir medir el número de veces que sonríe su hija o hijo, o el número de veces que pelea con su hermano o hermana, o el número de veces que hace berrinche en un día. Para medir de cuánto dura una conducta, se ocupará un reloj y deberá tomar nota del número de minutos, segundos u horas que se manifiesta una conducta determinada en una situación específica. Por ejemplo, se puede medir cuánto dura un chico o una chica terminando su comida, o cuánto dura un berrinche, o después de cuánto tiempo de encomendarle una tarea a su hijo o hija éste la inicia.

IDENTIFICAR LOS ESTÍMULOS

Con la especificación y la medición, lo que se ha hecho es trazar un "mapa" de la conducta del niño o la niña, el cual permite saber dónde estamos y hacia dónde nos dirigimos.

Uno de los comentarios que con mayor frecuencia se escucha por parte de los padres es: "Es muy diferente a su hermano/a". Se ha descubierto que tales afirmaciones a lo que se refieren es que el niño o niña no responde ante ciertos estímulos que resultaron eficaces con otros niños o niñas. Esto es porque el asunto de los estímulos es algo individual; lo que resulta motivador para alguien puede no serlo para otra persona.

TIPOS DE ESTÍMULOS

Los estímulos pueden dividirse de manera conveniente en tres categorías principales: estímulos interpersonales, estímulos que consisten en actividades y estímulos materiales. Los estímulos interpersonales son los más populares entre los padres e incluyen los halagos y las manifestaciones de placer provocados por la conducta de alguien. Algunos de este tipo de estímulos pueden ser:

1. Decir: "Estoy muy orgulloso/a de que no molestes a tu hermanito/a cuando juega".
2. Manifestar: "Sos muy amable con tu amiguita y eso me gusta mucho".
3. Expresar: " Me he fijado que estás guardando tus juguetes sin que te lo recuerde, estás siendo un/a niño/a muy responsable".
4. Decir: "Te quiero".
5. Abrazar al/la niño/a con delicadeza o darle palmaditas en la espalda.
6. Sonreír.
7. Decir: "Bien por vos, no peleaste en todo el día".
8. Expresar: "A papá y a mí nos encantó lo bien que te portaste con tu amiguita/o".

Probablemente ha notado que todos los ejemplos dados son positivos, esto es debido a que no se recomienda usar estímulos negativos. Lo que se busca es ayudar a los padres a incrementar la eficiencia de los padres para que puedan ser positivamente estimulantes.

Los estímulos que siguen son los que consisten en actividades, estos también han sido muy utilizado por los padres a través del tiempo, por ejemplo cuando la madre decía: "si querés salir a jugar tenés que arreglar la cama", el estímulo era salir a jugar. Las actividades presentan una gran variedad, algunos de ellos son:

1. Ir al cine.
2. Jugar con los chicos y chicas con su juguete favorito o su juego favorito.
3. Ver la televisión.
4. Salir con alguno de los padres al parque o algún lado que les resulte atractivo.
5. Ir con los padres o alguno de ellos a comer helado.
6. Ir a ver actividades en museos, parques, librerías, etc.
7. Ir a casa de alguna amiguita o amiguito.

Los estímulos que consisten en actividades tienen las características de ser fácilmente identificables y universalmente accesibles. En virtud de que por lo general no cuestan, pueden ser empleados por cualquiera.

Los estímulos materiales están presentes a lo largo de toda nuestra vida. El sueldo que el lector recibe en su trabajo constituyen un ejemplo de estímulo material. Sin importar qué tanto se disfruta un trabajo, a nadie le gustaría seguir trabajando sin que se le pagara. Algunos ejemplos son:

1. Conceder un deseo semanalmente.
2. Una muñeca, carritos.
3. Un postre después de la comida.
4. Stickers
5. Un vestido para su muñeca, o algo para su carro u otro juguete.

Con frecuencia suele asociarse la palabra "soborno" al empleo de estímulos materiales; esto además de ser desafortunado sino también incorrecto en la mayoría de los casos. El hecho de estimular a un/a niño/a para que disminuyan las ocasiones en que se orina en la cama o para que aumente el número de veces en que ordena su cuarto, en realidad dista mucho de lo que es soborno.

Un aspecto importante de tener en cuenta es que entre los diferentes niños/as cada uno/a responde a su manera a los mismos estímulos, por lo que es imprescindible conocer qué es lo que estimula al niño o niña con la que se va a trabajar. Si se elige un estímulo que no resultó efectivo habrá que elegir otro, pero para evitar hacer ensayo y error, es necesario aprender a identificar los estímulos.

IDENTIFICACIÓN DE ESTÍMULOS

La primera técnica para descubrir los estímulos que funcionan con los/as niños/as surge del principio de que la conducta que ocurre con mayor frecuencia puede emplearse para estimular aquella que se presenta menos frecuentemente. Este principio puede usarse para identificar estímulos.

- **Todo cuanto el/la niño/a haga en sus ratos libres puede emplearse como estímulo.**

La mayoría de los padres aplican este método con naturalidad. Las madres usualmente dicen que se puede ir a jugar después de comerse toda la comida, o después de arreglar el cuarto o después de hacer la tarea. Hay que aprender a observar a los/as niños/as cuando se divierten, ¿qué es lo que hacen?, ¿andan en bicicleta, juegan en el parque, ven televisión?, ¿qué escogen hacer cuando tienen libertad para jugar?. Cualesquiera de las actividades que los/as niños/as realizan pueden emplearse como estímulos.

- **Todo aquello que el/la niño/a diga que lo motivará puede emplearse como estímulo.**

Está permitido preguntar a los/as chicos/as qué quieren hacer, qué desean que se les compre, ya que eso se puede utilizar como estímulo. Una pregunta que ayuda mucho es "Si estuvieras en la tienda y te dijeran que puedes escoger cuatro cosas para comprar, qué escogerías?", y esos juguetes se pueden usar como estímulos.

- **Confíe en la propia experiencia y en el propio criterio para elegir estímulos.**

Esta técnica es menos eficaz ya que consiste en observar a otros/as niños/as de la misma edad que el/la niño/a con el/la que se está trabajando, y se basa en conjeturas, ya que no necesariamente lo que le guste a un/a niño/a determinado le gustará a otro/a, sin embargo, se puede tomar como referencia.