

Macià Antón, D (2002). *Problemas cotidianos de conducta en la infancia. Intervención psicológica en el ámbito clínico y familiar*. Madrid: Pirámide.

Los padres podrán hacer frente a problemas comunes en el desarrollo infantil (rabietas, llantos, miedos comunes, rechazo de la comida, desobediencia, rivalidad entre hermanos, comportamiento aislado, etc.) conociendo los *principios básicos del condicionamiento operante* y las *estrategias* que de ellos se derivan y que a continuación se enumeran.

Estos principios describen la relación entre la conducta y los acontecimientos ambientales que influyen en ella.

Cuanto ocurre o deja de ocurrir inmediatamente después de una conducta determina si tal conducta se repetirá o no en el futuro.

4.3. Estrategias operantes para padres

El comportamiento humano es una combinación compleja de actos, sentimientos, pensamientos y motivos. El comportamiento humano no es aleatorio ni imprevisible, sigue unas leyes.

La mayor parte de la conducta se aprende desde los primeros momentos de la vida del niño y todo lo que se aprende puede sufrir cambios.

Así, la mayor parte de los determinantes, lo que causa o explica la conducta humana puede localizarse en la relación que se establece entre el individuo y el entorno.

Los padres como parte importante del contexto social del niño, y con la posibilidad de modificar algunos aspectos relevantes de dicho contexto, pueden, conociendo y aplicando un número reducido de principios y estrategias, incrementar sus oportunidades de desarrollar hijos más competentes, al mismo tiempo que eliminarán del repertorio comportamental de éstos aquellas conductas que estén obstaculizando su pleno desarrollo.

Generalmente solemos poner más énfasis a la hora de interpretar la causa de una conducta determinada en lo que ha ocurrido antes (por ejemplo podemos atribuir una conducta de nuestro hijo a una instrucción verbal nuestra: «recoge los juguetes cuando termines de jugar»), sin darnos cuenta que lo que ocurra inmediatamente después (los efectos de la conducta para el niño) es mucho más importante (el elogio de la madre tras una conducta concreta del niño: «estoy muy contenta de ver cómo tienes de ordenada tu habitación después de jugar»).

La instrucción ha podido ser importante para poner en marcha la conducta, pero lo ha sido más para conductas similares en el futuro, la consecuencia positiva (el elogio de la madre) que ha seguido a la conducta realizada.

La conducta —positiva o negativa— está determinada por las consecuencias que en ocasiones anteriores han seguido a la misma.

Si pensamos en nosotros mismos, nos daremos cuenta que los efectos reales o esperados de nuestro comportamiento influyen en la emisión o no de una conducta posteriormente. Será más probable que emitamos una conducta determinada, por ejemplo, ser

puntual, si en ocasiones anteriores nuestra puntualidad ha sido destacada como una característica importante de nuestra forma de ser.

Es posible ayudar a nuestros hijos a cambiar un comportamiento mediante la modificación de las consecuencias de su conducta (en muchos casos nuestra propia conducta).

Así por ejemplo, por mucho que pidamos a nuestro hijo que realice las tareas escolares, o que deje de dar gritos, será menos eficaz que si le alabamos/felicitamos cuando estudia o pide las cosas razonablemente tras una muy breve indicación o sin háberselo pedido explícitamente.

Es decir, que si después (inmediatamente) de *sorprender a nuestro hijo haciendo algo de forma positiva* producimos un cambio en las consecuencias consistente en elogiar su conducta (le proporcionamos un elogio/un refuerzo positivo) se incrementará la probabilidad de que se dé en el futuro esa respuesta adecuada («me ha gustado mucho que dejases ordenada tu mesa de estudio...»).

Descubrir a nuestros hijos haciendo algo bueno (y decirse-los!) es mucho más placentero que andar al acecho para sorprenderlos en algún error.

Pero observe que este mismo principio que explicaría la adquisición de conductas adecuadas, también explica la presencia en el repertorio conductual de su hijo de conductas inadecuadas.

De este modo, si cuando nuestro hijo llora y patalea en una tienda de golosinas y nosotros, ¡por no escucharlo!, le comparamos lo que pide, estaremos aumentando la probabilidad de que en ocasiones futuras, ante nuestra primera negativa a acceder, su conducta sea una vez más de gritos y llantos (le hemos enseñado a que consiga las cosas llorando).

Si le pedimos que haga las tareas escolares antes de ver la televisión y nuestro hijo se queja, se resiste, llora y grita, y en ese momento le consentimos que invierta el orden (primero vea la tele, para después hacer los deberes), en ocasiones futuras cuando quiera ver la televisión antes que hacer los deberes habrá aprendido que lo que tiene que hacer es quejarse, resistirse, llorar y gritar.

Así, de este principio desarrollaremos fundamentalmente dos estrategias: la *estrategia de reforzamiento positivo* (con el objetivo de incrementar ciertas conductas) y la *estrategia de extinción* con el objetivo de disminuir ciertas conductas del repertorio de nuestros hijos:

A fin de que el niño aprenda una conducta positiva o incrementemente su frecuencia, haremos seguir ésta por un evento agradable o deseable para el niño (un reforzador positivo).

Así, «evento agradable o deseable» es lo que denominamos un reforzador positivo: un estímulo que se introduce tras la ejecución de una conducta, aumentando su frecuencia (aumentando la probabilidad de que esa conducta se repita en el futuro).

Utilizaremos esta *estrategia de reforzamiento positivo* en conductas que consideramos «positivas» del repertorio de nuestro hijo y que queremos que aumente la probabilidad de ocurrir. El reforzamiento positivo implica que cuanto más se refuerza una conducta o una respuesta, más probable es que dicha conducta se repita en lo sucesivo.

El elogio de la madre cuando el niño se pone solo la camisa incrementará presumiblemente la autonomía del niño para vestirse en ocasiones futuras. Dar un beso y acariciar a nuestro hijo al comprobar que ha finalizado sus tareas escolares, reforzará dicha conducta. Destacar su forma de proceder con elogios cuando ha resuelto correctamente una situación social

(devolver un artículo defectuoso en una tienda) hará a nuestro hijo más competente.

Muchos padres creen que es natural que los niños realicen conductas adaptadas y positivas, sin preocuparles, por ello, el reforzar estas conductas cuando se producen, perdiendo así una oportunidad de instaurar y consolidar en el niño estos comportamientos.

Para un niño son reforzantes ciertas expresiones verbales positivas como elogios, felicitaciones, alabanzas («muy bien», «eso es una buena idea», «has hecho un trabajo excelente»), expresiones faciales (sonreír, guiñar un ojo), contactos físicos (abrazos, besos, palmaditas en la espalda), estos reforzadores se denominan *sociales*. Se denominan *reforzadores de actividad*, la realización de una conducta que es placentera para el niño, como ver la televisión, utilizar la videoconsola, jugar, leer un tebeo, pasar un rato con los amigos, etc., y *materiales*, los productos consumibles (chicles, refrescos, golosinas), los artículos manipulables (discos, videojuegos, balones, juguetes, bicicletas, etc.) o cualquier otro objeto (ropa, dinero, disponer de la habitación para uno solo) que tenga valor gratificante para el niño.

Los pasos a seguir para utilizar con su hijo esta estrategia de reforzamiento positivo son:

1. *Especificar con precisión la(s) conducta(s) a incrementar*. No se plantee como objetivo «que el niño se porte bien», «sea un buen estudiante», debe concretar de forma precisa las conductas sobre las que actuará. Así, reforzará la conducta de permanecer en su habitación haciendo las tareas escolares, cuando comparta un juguete con su hermano menor, cuando acepte una negativa ante la petición de comprarse alguna golosina, etc.
2. *Identificar reforzadores eficaces*. Provéase mentalmente de una lista de lo que sepa que actúa como reforzador en su hijo, pues los distintos tipos de refuerzos no tienen el mismo efecto para todos los niños.

3. *Administrar siempre e inmediatamente los reforzadores tras la ejecución de la conducta deseada*. Si se pasa cierto tiempo entre la ejecución de una conducta y la administración del refuerzo, éste pierde el carácter de tal al no asociarse el evento agradable a la conducta realizada.
4. *Utilizar varios reforzadores* para evitar la saciedad y el cansancio, estimando la cantidad óptima de reforzador para que no pierda la condición de algo deseado por el niño.
5. *Ajustarse al programa de reforzamiento fijado*, pasando de forma gradual del reforzamiento continuo al reforzamiento intermitente. Si primero reforzamos todas y cada una de las conductas que queremos incrementar, cuando pase un poco de tiempo y observemos que la conducta se da con más frecuencia, de forma gradual, reforzaremos intermitentemente. Asimismo, si al principio es conveniente utilizar reforzadores materiales (más potentes) acompañados de sociales, posteriormente la utilización sólo de estos últimos nos permitirá generalizar a otras conductas parecidas y mantener los cambios.

También relacionada con este principio está una estrategia que si aparentemente puede parecer simple, sin embargo suele dar muy buenos resultados en nuestra capacidad de influir sobre la conducta de nuestros hijos: es la denominada *estrategia del rol asignado*. Se puede utilizar tanto para incrementar conductas positivas como para eliminar conductas indeseables. En esta estrategia los padres refuerzan antes incluso de que se produzca la conducta (al menos en la forma deseada).

Utilizaremos el valor que las personas (y los niños son personas) concedemos a la opinión positiva de los demás respecto a nosotros, a cómo nos consideran los otros, y al valor que como reforzador tiene la alabanza o elogio.

Así los padres comentarán entre ellos (asegurándose que el niño les escucha, pero haciendo creer a éste que no saben que esto es así), con cierta admiración y elogios hacia la conducta del niño, el cambio positivo observado en su conducta (por ejemplo, desde que ha empezado el colegio, o desde que asiste al psicólogo, o ha vuelto del campamento de verano) detallando con cierta precisión la conducta que esperan de su hijo. Por ejemplo: «¡has visto que Juan desde que ha vuelto del campamento discute menos con su hermano... se está haciendo mayor!»; «¡Ayer me quedé sorprendida, cuando le pedí a Pedro que recogiese sus cosas lo hizo enseguida, sin protestar, casi no me creó el cambio que está dando!».

Pese a que estas afirmaciones puedan ser al principio algo exageradas, o más un deseo que una realidad, al menos en la frecuencia que nos gustaría, indican a nuestro hijo la conducta que esperamos de él, que sabemos apreciar su comportamiento adecuado por el que es reforzado. Además lo estamos «encasillando» como persona que tiene una característica determinada («rol asignado») por la que es valorado y elogiado por sus padres.

Si decimos: «Desde que ha vuelto del campamento está más tranquilo, más relajado, menos agresivo con su hermana», le atribuimos una forma de ser que verá que es valorada por nosotros intentando por tanto no «defraudar» esta expectativa que hemos lanzado amparándonos posiblemente en una conducta real que ha dado nuestro hijo, pero que exageramos al mostrarla como algo más estable y frecuente. Le asignamos un papel al que tenderá a ajustarse.

Si este comentario (en positivo) realizado entre los padres sobre la conducta de su hijo es creíble, por tanto está basado en algo que ha hecho, (aunque nosotros lo podamos exagerar un poco), lo relacionamos con algún cambio externo en su vida (vuelta de vacaciones, cambio de colegio, etc.) y lo aplicamos a conductas muy concretas (claramente definidas) y sin abusar de la estrategia, ésta puede ser una forma muy eficaz para in-

fluir sobre la conducta de nuestros hijos, tanto para incrementar ciertas conductas deseables como para hacer disminuir la frecuencia de las indeseables.

Obsérvese que conductas deseables que su hijo presenta (obedecer, vestirse solo, ser comunicativo) pueden debilitarse en cuanto a la frecuencia de aparición o su intensidad si no son seguidas por efectos deseables para él y que como decíamos anteriormente, esta estrategia se debe utilizar para incrementar conductas positivas; por tanto, no «reforcemos» de forma inadvertida comportamientos problema.

A fin de disminuir la frecuencia, o de hacer desaparecer una conducta-problema, hágase seguir ésta por la interrupción de algo que es agradable para el niño.

Esta estrategia se denomina *extinción* (cese de reforzamiento de una conducta). Se utiliza para hacer disminuir la frecuencia de conductas que consideramos problema.

Un problema de conducta puede mantenerse inadvertidamente mediante reforzamiento positivo por parte de los padres. El conocimiento de la estrategia de extinción puede ser la forma de resolverlo.

Si nuestro hijo de cuatro años nos pide ver un vídeo de dibujos animados y se le dice que en este momento no puede ser pues estamos viendo nuestro programa favorito de la televisión, y entonces el niño comienza a reclamar de manera insistente (casi gritando, exigiendo y casi llorando) que dejemos de verlo para poder él ver su película, y entonces por no escucharlo, cedemos, estaremos mostrando a nuestro hijo cómo ha de solicitar las cosas para conseguirlas.

Supongamos que nuestro hijo con frecuencia coge los juguetes de su hermano menor. Es muy posible, si observamos lo que ocurre que comprobemos que nuestro cónyuge se sienta con el chico frecuentemente a explicarle «por qué debe respetar las cosas de su

hermano...»; pues bien, muy posiblemente esto que se hace con la mejor intención incrementa el desorden (reforzamiento positivo); la atención de los adultos es un potente reforzador.

Para el niño, «los sermones» (la atención, el contacto físico, la palabra, etc.) tienen el efecto de estímulo, de refuerzo (este es el conocido: «cuanto más le digas, más lo hará»).

Los niños y menos niños se sienten altamente motivados para atraer la atención de sus padres, otros adultos o compañeros, aun cuando dicha atención venga en forma de «regaño» o «sermón». Por el contrario, si cuando hace algo que no nos gusta (comer con cierta lentitud) no le decimos nada (no le prestamos atención) no aumentaremos la posibilidad de que esa conducta incremente su frecuencia (empeore). En todo caso se le dirá una sola vez, para que conozca nuestra opinión, que come muy despacio y esto no nos agrada.

Ignorar las conductas inadecuadas del niño actuará en sentido inverso que el reforzamiento, lo que provocará la desaparición/extinción de la conducta-problema. Así, si puede impedir las recompensas que siguen inadvertidamente a las conductas indeseables de su hijo, lo más probable es que éstas con el tiempo desaparezcan.

La simple presencia de los padres, muchas veces sirve para reforzar el comportamiento-problema en el niño, no siendo suficiente el retiro de atención (el efecto pared); en estos casos los padres pueden optar para extinguir esas conductas inadecuadas por «salirse de la situación» siguiendo las siguientes normas:

1. Especificar la conducta del niño que está causando un problema (ejemplo: «Cuando gritas y das voces sin atender a nada...»).
2. Expresar brevemente los sentimientos que nos produce («Nos haces sentir muy mal...»).
3. Explicar la razón por la que se opta por dejarlo solo (ejemplo: «Nos salimos y te dejamos sólo porque no

queremos escuchar tus voces y gritos y para que te tranquilices»).

4. Decir el lugar donde se va a estar (ejemplo: «Estaremos en el otro salón...»).
5. Dar una posible salida (ejemplo: «Cuando te tranquilices y quieras dialogar nos buscas»).

Esta estrategia de extinción debe ir acompañada del refuerzo de la conducta incompatible. Si se ignoran las quejas ante el plato de comida, se debe reforzar si deja de quejarse y come correctamente. Si se ignoran ciertas conductas exigentes para que juguemos con el niño, la madre jugará con él al pedirlo adecuadamente, explicando el porqué de nuestro cambio.

Los padres al utilizar la extinción deben tener en cuenta que:

1. Una vez se inicia la estrategia de la extinción para eliminar una conducta-problema ya presente en el repertorio conductual del niño (gritar caprichosamente para exigir ciertas cosas, llorar y tirarse por el suelo cuando se le niega algo, negarse a permanecer sólo en la cama, etc.) se deberá ser constante en su utilización durante un tiempo suficiente. No cabe esperar un cambio rápido, dependiendo de la historia de aprendizaje anterior y de lo afianzado que esté este comportamiento en el niño.
2. Cuando se aplique varias veces esta estrategia, la conducta que se pretende extinguir puede inicialmente aumentar en frecuencia, intensidad y/o duración; esto es un buen indicador (cuesta creerlo) de que la extinción empieza a surtir efecto. Si el llanto aumenta en intensidad o duración es porque el niño intenta con esa reacción volver a conseguir el control sobre su medio.
3. Si los padres ante este incremento de las conductas que pretenden eliminar, o ante la aparición de otras parecidas, ceden en ese momento, estarán haciendo ver al ni-

ño (el niño estará aprendiendo) que ahora para seguir lo mismo que antes ésa debe ser su respuesta. El niño hará pruebas para ver qué es lo que funciona ahora.

4. Una vez extinguida una conducta-problema, ésta puede volver a presentarse al pasar un tiempo, a pesar de que no está siendo reforzada; si ocurre la recuperación espontánea, se debe volver a aplicar la extinción.

Como hemos comentado anteriormente, resulta muy adecuado combinar la extinción de la conducta-problema con el reforzamiento positivo de una conducta alternativa deseable. A esta forma de actuar la denominamos: estrategia del *elogio y retiro de atención de conductas incompatibles*.

Empecemos, por tanto, ignorando (extinción/retiro de atención) la conducta-problema de nuestro hijo de rechazar de malos modos a su hermano menor cuando le pide jugar con él (recuerde que una conducta puede debilitarse si no es seguida de algo agradable), y por contra esperemos a que en alguna ocasión nuestro hijo pida a su hermano un juguete y comparta con él los suyos para entonces mostrar nuestra satisfacción (reforzamiento positivo/elogio) por esa conducta (entonces sí se puede sermonear pero en positivo. «Me gusta que juegues con tu hermano y no le enfades...»).

Lo anterior no quiere decir que nunca se deben explicar las cosas, sino más bien que deben evitarse los regaños frecuentes; en la mayoría de las ocasiones una explicación (breve y precisa) sería suficiente.

Se ha observado que la probabilidad de atención del adulto con respecto a un niño después que éste hubiera emitido una conducta inapropiada era desproporcionadamente alta (recordemos que la atención es un reforzador). De este modo podemos suponer en muchos casos que es la atención del adulto la que está manteniendo la conducta inapropiada del niño.

María tenía cuatro años de edad, en el colegio realizaba la mayoría de sus actividades independientemente de los otros niños. Rara vez iniciaba una conversación o un juego cooperativo con un niño cercano. Se la clasificaba como tímida y pasiva. Una observación detallada reveló que, en su mayor parte, la atención adulta que recibía era contingente respecto a conductas incompatibles con el juego social, es decir, que cuando realizaba conductas de no interacción, de retraimiento, recibía atención de su cuidadora que le preguntaba qué le ocurría y le aconsejaba que jugase con otros niños. Invirtiendo las contingencias, ignorando la conducta de aislamiento y reforzando con elogios la conducta cooperativa desde sus más mínimas y tímidas manifestaciones, se fue aumentando en María la frecuencia y duración de interacción con sus compañeros.

El retiro de atención: es decir, ignorar de modo constante y repetido la conducta-problema hace desaparecer la misma (cabe esperar un pequeño y pasajero incremento al principio); ¡señal de que funciona!

Cuando nuestro hijo grita, se enfada, o nos recrimina algo de forma incorrecta, no es difícil imaginarnos la rápida extinción de estas conductas cuando observe que «habla para la pared» (nadie le hace el más mínimo caso), la evidente ausencia de respuesta por nuestra parte hace desistir a nuestro joven luchador de seguir emitiendo voces, gritos o recriminaciones.

Observe que la atención incluye hablar, mirar, dar una palmada, realizar gestos, sonreír, fruncir las cejas, etc. Cuando hablamos de retirar la atención (ignorar), simplemente hay que mirar hacia otro sitio. No se debe mostrar ninguna expresión facial de desaprobación. Esta estrategia requiere un gran autocontrol por parte de los padres.

Conductas agresivas hacia los hermanos, de desobediencia a los padres, gritos y llantos, problemas con las comidas, etc., se ven mantenidas por la atención que provocan en los pa-

dres. El retiro de la atención y el elogio de las conductas incompatibles hacen disminuir y desaparecer dichas conductas.

A fin de debilitar o disminuir la tasa de ocurrencia de una conducta, hágase seguir ésta por algo desagradable o molesto o elimine algo agradable para el niño.

Este principio es una definición de lo que todos conocemos por *castigo*, es decir, la presentación de un evento aversivo, o la eliminación de un evento positivo subsiguiente a una conducta, que disminuye la frecuencia de esa conducta.

Cuando un padre sanciona a su hijo sin ver la televisión por haber golpeado a su hermano menor, está haciendo, o intentando que disminuya la probabilidad de que al día siguiente vuelva a producirse el mismo hecho.

Los castigos son sin duda una forma de proceder muy frecuente en la educación de los hijos, en el intento de controlar o intentar cambiar su conducta. Esto se debe al efecto inmediato sobre la conducta de los niños, pues se interrumpe, al menos momentáneamente, la conducta-problema.

Habría que recordar en primer lugar los principales inconvenientes que tiene este principio para el control de la conducta:

1. Con el castigo sólo se «dice» al niño lo que no ha de hacer, pero jamás lo que es propio que haga. No se logra que el niño aprenda una nueva conducta más adecuada, sino que sólo se logra, en parte, evitar o reducir una conducta-problema.
2. El castigo no da como resultado cambios duraderos en las conductas. Éstos sólo se mantienen cuando está presente la persona que castiga.

3. El castigo frecuente y excesivo da lugar a que la persona que lo recibe evite a quien se lo aplique, fundamentalmente por incomodidad o temor.
4. Puede generar desprecio hacia quien lo aplica.
5. El castigo puede resultar penoso para quien lo impone, llevando a la inconsistencia.

Los castigos, que muchas veces son necesarios (cuando la conducta del niño pone en peligro su propia seguridad o la de los demás y no encontramos otro modo de actuar), deben cumplir las siguientes normas:

1. Antes de aplicar un castigo se debe informar al niño con unas palabras de aviso, y sólo si a pesar de la advertencia persiste la emisión de la conducta inadecuada, ejecutar el castigo.
2. El castigo para ser eficaz tiene que aplicarse inmediatamente a la emisión de la conducta no deseada.
3. No utilizar los castigos físicos. Una ligera palmada en la mano del niño que se acerca a un enchufe —lo mejor es que estén protegidos— más que castigo físico es una muestra de desaprobación.
4. Antes de imponer un castigo debe pensarse que éste es proporcionado al acto realizado y que por tanto lo vamos a cumplir, (muchas veces con el castigo que ponemos, los castigados somos los padres, y en otros casos las «tres semanas» sin salir o sin televisión se terminan convirtiendo en «tres días» en el mejor de los casos.
5. No debemos sentirnos culpables si recurrimos al castigo de forma ocasional.
6. Si el castigo es proporcionado y se ha meditado, no lo levantemos nunca.
7. Actuar de acuerdo con la pareja.

Muchas veces el castigo se utiliza de forma inadecuada. Un niño que reconoce en un momento determinado, casi espontáneamente, que ha mentido, cogido dinero o faltado al colegio, puede recibir toda clase de reproches o castigos, aprendiendo el escaso valor de su intención de arrepentimiento y sinceridad.

La reprimenda verbal, mostrando nuestro enfado, es la alternativa más apropiada al castigo físico, más aconsejable y en muchos casos más eficaz. No se trata de gritar de forma exaltada asustando al niño con nuestra reacción (en todo caso ha de aprender a temer las consecuencias de su conducta, por ejemplo, cortarse con las tijeras que ha cogido), ni se trata de enredarse con nuestro hijo pequeño con miles de razones y argumentos —que no entenderá—, sino de exponerle con serenidad pero de forma enérgica y firme nuestro desagrado por su conducta.

Si tras una reprimenda el niño llora, no se le debe prestar atención de inmediato, en todo caso distraerlo y esperar a que se calme, para entonces explicarle las consecuencias que se podrían haber producido de su conducta (quemarse al acercarse al fuego de la cocina, producir una lesión a su hermano menor con el tenedor que utilizaba para jugar, etc.).

Relacionado con este mismo principio está también la estrategia de castigo denominada de *tiempo fuera*. Cuando el niño grita, llora, arremete a su hermano menor, le insulta, se retira al niño durante unos minutos de la situación donde se está produciendo la conducta-problema mandándole solo, por ejemplo a la habitación de los padres, como castigo por su conducta inadecuada.

Supone, por tanto, hacer salir al niño de la situación, debiendo estar en un sitio lo más neutro posible (habitación de plancha, dormitorio de los padres, etc.), es decir, un sitio que no siendo incómodo no tiene nada en que pueda estar distraído (televisión, música, revistas, compañía, etc.).

Para aplicar el tiempo fuera se deben tener en cuenta las siguientes indicaciones:

1. El lugar de aislamiento no debe ser atractivo ni aversivo para el niño, ni debe estar muy alejado.
2. La duración del tiempo que ha de estar en esa situación de aislamiento debe ser relativamente breve. Puede seguir la regla: «un minuto de tiempo fuera por año del niño».
3. Hay que evitar cualquier reforzamiento a la ida, a la vuelta y durante la estancia en el área de tiempo fuera. De forma breve se le informa de la conducta que ha motivado nuestra decisión.
4. Hay que reforzar positivamente conductas alternativas adecuadas.

Las conductas se aprenden y desaprenden gradualmente.

La conducta no se cambia de un día para otro. Por tanto no esperemos que alabando a nuestro hijo un día por haber ordenado la habitación, a partir de ese momento estará resuelto el problema.

Del mismo modo, cuando se pretenda hacer disminuir la frecuencia de una conducta desagradable sólo cabe esperar una disminución paulatina.

Lo importante es comprobar los pequeños logros e insistir en nuestra estrategia para incrementar la frecuencia de determinadas conductas o para eliminar otras del repertorio conductual de nuestro hijo; se procede, por tanto, con lentitud a pasos cortos pero reconociendo los pequeños éxitos.

Es importante reforzar el mayor número de conductas positivas y recordar, cuando apliquemos la extinción, que cualquier error (ceder en una ocasión por el aumento de la intensidad de la conducta, por la situación social en la que se produce) nos alejará más del objetivo deseado.

Las conductas se aprenden mejor si se enseñan a pasos cortos y empleando frecuentes y variados reforzadores. Esta es

trategia es muchas veces olvidada por los padres. Un padre con toda la buena intención acuerda con su hijo que recibirá una cantidad de dinero o un regalo por cada nota de sobresaliente al finalizar el trimestre. Este sistema sólo funcionará de forma esporádica y muchas veces no por el premio prometido. Es más adecuado reforzarlo (de forma social o material) cada día que realice sus tareas; la mejoría en el desempeño académico es consecuencia del trabajo diario, así es más probable que el corto paso cotidiano de hacer sus tareas escolares, seguido de un refuerzo frecuente (casi diario), provoque una mejoría al final en las calificaciones.

La utilización de un registro de observación le ayudará a observar (objetivar) los, al principio, pequeños cambios en la frecuencia o la intensidad de la conducta.

La forma en que percibimos la conducta de nuestro hijo está influida por nuestros propios sentimientos, con gran tendencia a la subjetividad y a estimaciones no muy precisas del progreso que pueda estar produciéndose. Por tanto es conveniente que evaluemos de la forma más objetiva posible la conducta antes, durante y después de cualquier intento de modificarla.

Ayude a sus hijos para que deseen hacer cosas buenas.

Es importante que de forma gradual sus hijos actúen sin necesidad de esperar por una conducta concreta un elogio o cualquier otro premio (interiorización). Esto ocurrirá de forma natural con el paso del tiempo.

Cuando una conducta positiva aparece ya con suficiente frecuencia, en parte consecuencia de nuestros continuos y acertados refuerzos, la utilización esporádica de estímulos sociales mantiene esa conducta al interiorizarse y formar parte del repertorio conductual del niño.

Cuando los padres utilizan de forma responsable los refuerzos, los niños aprenden a sentirse responsables de lo bueno que les sucede, desarrollan un sentido de competencia y autoestima, porque sienten que se hacen merecedores de los resultados de su propia iniciativa.

Gran parte de la conducta humana (deseable o indeseable) se aprende a través de la observación. Un niño tenderá a imitar a sus padres y a otras personas que le resulten moderadamente atractivos.

Las personas aprenden sobre su conducta social y sobre otros actos complejos observando a la gente significativa de su ambiente (padres, hermanos, primos, amigos, artistas de cine, etc.), imitando lo que hacen y lo que dicen.

La conducta de imitación, y en particular de los miembros de la familia, es importante para lograr el desarrollo de patrones adaptativos de conducta social en los niños.

La capacidad que tiene el niño para imitar también tiene aspectos negativos, pues juega un papel importante en la adquisición de conductas desviadas.

Los hijos están influenciados tanto por lo que dicen sus padres como por lo que hacen. De este modo, si algún padre observa que posee determinados hábitos no muy indicados que están siendo imitados por uno de sus hijos, sería recomendable que elimine tales hábitos antes de intentar modificar los mismos comportamientos indeseables en el hijo (no se puede pedir a gritos que se sea reflexivo, o que hablen en voz baja, ni se tiene mucha credibilidad al hablar con nuestro hijo de los efectos nocivos del tabaco con un paquete de cigarrillos en nuestra mesa, o pegarle para decirle que no se pegue con su hermano).

Es importante, por tanto, comprender:

- ❖ Que somos modelos importantes de conducta para nuestros hijos.
- ❖ Que sus conductas desadaptativas las pueden estar observando en nosotros.
- ❖ Así, antes de pretender un cambio en su conducta hemos de convertirnos en modelos apropiados.

Una vez conocidos los principios y estrategias que se pueden utilizar para influir sobre la conducta de nuestros hijos, debemos considerar que disponemos de una guía que nos permitirá pasar a la acción con el objetivo de ayudar a éstos para que incrementen las conductas deseables y que disminuyan las conductas indeseables. Veamos un ejemplo.

Carlos es un niño de siete años, el primero de dos hermanos. Sus padres lo describen como un niño muy despierto, hablador e inteligente. Sin embargo, están preocupados, pues desde que nació su segundo hijo, Raúl, que en la actualidad tiene tres años, el comportamiento de Carlos se hizo muy inestable, caprichoso, con frecuentes berrinches (lloros, rabietas, gritos, etc.) y una manifiesta desobediencia.

Ante un problema de esta naturaleza, los padres de Carlos deben plantearse como objetivo alterar el patrón de los intercambios con su hijo, de forma que se refuerce y apoye directamente la conducta deseable (obedecer las órdenes, ser más sociable, compartir cosas con sus hermanos) en lugar de la conducta coercitiva en el hogar (rabietas, llantos, gritos, berrinches).

Para ello, deben desarrollar varias conductas:

- ❖ Establecer claramente las normas que ha de seguir su hijo.
- ❖ Proporcionar reforzamiento positivo para la conducta apropiada.
- ❖ No reforzar la conducta inadecuada (extinción).
- ❖ Aplicar un castigo no violento para suprimir la conducta indeseable intensa.