

No hay espejo que mejor refleje la imagen del ser humano que sus palabras

Juan Luis Vives

Decálogo de las pataletas y los berrinches

1. **¿Qué son las pataletas?** Son accesos de ira en los que el niño se tira al piso, grita, patalea.
2. **¿Cuándo ocurren?** En niños de dieciocho meses a tres años de edad.
3. **¿Por qué ocurren?** Generalmente por una frustración del niño ante una contrariedad, como no poder hacer algo, vestirse o no conseguir un juguete.
4. **¿Qué hacer durante la pataleta?** Lo mejor es ignorar el comportamiento del niño. Según el sitio, si es posible, dejarlo solo, que calme su ira o llevarlo a un sitio más privado y dejar que se calme.
5. **¿Qué se debe evitar durante el berrinche?** Ceder o satisfacer el capricho del niño, desesperarse, perder la calma, gritar o golpear al niño, o darle o exigirle explicaciones.
6. **¿Qué se debe hacer después de la pataleta?** Acercarse al niño afectuosamente, escucharlo, validar sus sentimientos y explicarle que hay otras conductas más aceptables para expresar su ira y su frustración.
7. **¿Por qué unos niños hacen más pataletas que otros?** Porque cada niño es único, con un temperamento diferente y con una forma particular de expresar sus sentimientos y de relacionarse con sus progenitores. A veces obedecen al desconocimiento del niño y la pobre comunicación con él y las normas muy rígidas o inadecuadas para la edad del niño.
8. **¿Cómo prevenir las pataletas?** Se deben fijar normas y límites claros que el niño conozca, así como ser consistentes y coherentes con las normas que se fijan en el hogar. Además, es fundamental conocer al niño, comunicarse con él, saber qué le gusta, qué le disgusta y cuándo y qué le desencadena las pataletas.
9. **¿Cómo disminuir las pataletas?** Dándole buen ejemplo al niño, enseñándole a expresar sus sentimientos en forma oportuna y según situación. Reforzándole los comportamientos positivos, escuchando al niño, lo que dice, lo que no dice y lo que quiere decir. Además, cumpliéndole lo que se le promete, sean premios o castigos.

10. **¿Cuándo son anormales las pataletas?** La persistencia de las pataletas puede ser un comportamiento anormal, pero puede ser respuesta a un ambiente inadecuado en el hogar, con malas relaciones entre los padres y con el niño, normas confusas e incoherentes o una forma de llamar la atención del niño. Antes de consultar con un psicólogo o terapeuta de familia debe revisarse el proceso de comunicación de los padres y demás adultos significativos en el proceso de crianza del niño.

Olga Francisca Salazar

Pensar antes de hablar

Liliana Zuliani Arango

Neuropsiquiatra Infantil

Profesora Universidad de Antioquia

Olga Francisca Salazar Blanco

Pediatra y puericultora Universidad de Antioquia

Profesora Universidad de Antioquia

Si un niño vive con críticas, aprende a censurar
Si vive con hostilidad, aprende violencia
Si vive con el ridículo, aprende a ser tímido
Si vive con vergüenza, aprende a sentirse culpable
Si vive con estímulos, aprende a tener confianza
Si vive con aprecio, aprende a apreciar
Si vive con equidad, aprende justicia
Si vive con seguridad, aprende a tener fe
Si vive aprobación, aprende a gustar de sí mismo
Si vive con aceptación y amistad, aprende a amar el mundo

Dorothy Law Nolte

Por comunicación se entiende cualquier comportamiento verbal o no verbal que lleva un mensaje a otra persona, pero tratándose de la comunicación de un adulto con el niño, la comunicación es más: es compartir, es abrirse el uno al otro, es expresar sus ideas, pensamientos y deseos, pero también escuchar y comprender los del niño. La comunicación es una herramienta fundamental en la vida del ser humano. En el mundo actual pasan los días rápidamente y sin oportunidades para la comunicación efectiva y afectuosa con los niños.

Cómo comunicarse con el hijo, qué decirle, cómo decirle cosas que no puedan hacerle daño, cómo hacer para que él entienda lo que se quiere y poder entender lo que él quiere decir, son preguntas que muchos padres se hacen al tratar de hablar con sus hijos desde que están pequeños hasta que llegan a la adolescencia, época en la que muchos creen que es imposible una comunicación adecuada.

Es cierto que para un niño todo resulta nuevo y como ser en desarrollo que vive la socialización en su momento más intenso, la comunicación y el significado de las cosas adquieren un mayor significado; por ello estará siempre en constante descubrimiento y preguntando cosas. Dado que la atención de un niño se extingue con largas explicaciones, cuando se vaya a tratar un asunto no se debe hacer de un modo exhaustivo, sino que deberán hacerse preguntas al niño sobre aquel, procurando que él mismo halle la respuesta.

La verdadera comunicación es la que facilita el contacto con el corazón de los niños, por lo que debe ser prioridad en todo proceso de crianza, desde la concepción misma, afianzar una muy buena relación de comunicación con el niño, desarrollar habilidades para entenderlo a lo largo de su proceso de crecimiento y desarrollo, favoreciendo la construcción y reconstrucción de su autoestima, mediante el acompañamiento con seguridad y amor.

La comunicación con los niños debe partir del respeto. Algunos padres se preguntan por qué cada vez los niños confían menos en ellos. La respuesta podría partir de que cada vez los padres respetan menos a sus hijos.

Comunicación y familia

Familia era aquella en la cual dos adultos se unían por el resto de sus vidas y de la cual provenían los hijos; el padre trabajaba fuera del hogar en procura del sustento y la madre trabajaba en el hogar donde realizaba las labores de cuidado, comunicación, educación, recreación y socialización de los niños. La familia ha sufrido cambios en su composición, funciones y estructura: aumentaron las familias monoparentales; los abuelos participan más en el cuidado de los niños; se generalizó el uso de jardines infantiles o preescolares como sustitutos y aumentó el número de madres con responsabilidades laborales fuera del hogar, sometiendo a los niños a diferentes formas de cuidado y comunicación dentro y fuera de él.

Sin embargo, esto ha llevado tal vez a que la comunicación interpersonal disminuya, a que los hijos no puedan participar en toma de decisiones con los padres, a no saber qué decirle a un niño en un momento determinado y, en ocasiones, a esconderles información importante para ellos.

¿Qué es necesario para comunicarse con el niño?

En muchos hogares la comunicación es unidireccional: de los padres a los hijos, en estas familias son frecuentes expresiones de los niños como *nadie me escucha* o *nadie me entiende*. Para escuchar efectivamente es necesario prestar atención a lo que el niño dice, comprender y hacerle saber que se comprende lo que dice y lo que quiere decir y aceptar lo que dice como válido desde su sentir, desde su ser.

El niño debe saber que aunque sus padres trabajan o estén ocupados, lo que él siente, vive y tiene para contarles es importante para ellos. Tanto en los momentos de decepción o de éxito del niño los padres deben estar dispuestos para alentarlos o estimularlos, según el caso. La mayor parte de los padres acompañan efectivamente a los hijos, pero solo en casos de extremo dolor o de

extrema alegría: un duelo por la muerte de un ser querido o la graduación, pero en la rutina diaria se dedica poco tiempo a la escucha. Es bueno aprovechar espacios como la comida para escuchar a los niños y también hablar con ellos; cuando no es posible compartir ninguna comida en familia se debe asignar un tiempo diariamente para hablar y escuchar al niño, tiempo que se debe respetar.

El lenguaje gestual también es valioso, y muchas veces es la forma en que el niño transmite sus *palabras*; por eso hay que observar al niño para darse cuenta de las expresiones que acompañan su conversación, pues muchas veces estas expresiones son la clave de los sentimientos interiores de los niños, de lo que no es capaz de decir verbalmente.

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva enriquece la autoestima y la autoimagen del niño. La *asertividad* es la comunicación clara y firme de los deseos, es decir sí cuando se quiere decir sí y no cuando se quiere decir no.

Cuando el niño cometa una falta o actúe acertadamente se debe tratar de actuar inmediatamente, en el momento oportuno, para reprenderlo o estimularlo, según el caso.

La utilización de preguntas claras, como *¿qué es lo que te tiene molesto?*, en vez de *¿por qué estás molesto?*, le permite al niño una mejor comunicación porque muchas veces no conoce las motivaciones que desencadenaron determinadas acciones. Las preguntas de *¿qué?*, generalmente precisan una respuesta descriptiva, lo cual asusta menos al niño y abre espacios de diálogo.

Las palabras o ideas claves que el niño use (parafrasear) pueden ser una herramienta para comunicarse con el niño, con la cual se le da importancia a lo que él piensa o siente: por ejemplo, ante la expresión *¿sientes mal porque no vas a salir hoy al parque?*, el niño puede responder que sí, pues en el parque se divierte mucho; con esta respuesta, el padre puede buscar una forma de disminuir ese malestar proponiéndole alguna alternativa, como *¿qué tal si jugamos aquí los dos?* o explicándole las razones de por qué no puede salir hoy.

Proporcionar al niño algunos conocimientos provechosos, formarlo en el hábito de reflexionar sobre lo que ve y escucha, y enseñarle a hablar solo después de haber pensado en ello, son algunas de las opciones para una buena comunicación.

Estas frases y otras más se utilizan mucho sin pensar; por ello cuando se está ante un hijo es importante saber que en todo momento se lo está educando, y se debe pensar muy bien en lo que se le va a decir.

Asuntos como cuándo decirle a un hijo la separación de los padres o la pérdida de un ser querido son muy difíciles para los padres, pero decir mentiras es inadecuado, pues cuando el niño se dé cuenta, tal vez se sienta más decepcionado y triste que si se le hubiera dicho oportunamente. Lo más importante es buscar el momento preciso, explicarle con palabras claras y sencillas según su nivel de desarrollo y, si es necesario, buscar ayuda en algún familiar o profesional que pueda orientar.

Obstáculos para una comunicación asertiva:

- El tiempo dedicado a la comunicación: los padres deben dedicar tiempo a hablar y escuchar a los niños, para conocer lo que les gusta y lo que les disgusta; a lo que le temen y con lo que disfrutan y lo que piensan y lo que sueñan
- La televisión, los computadores o la radio son muchas veces los únicos interlocutores válidos para el niño, por supuesto en forma unidireccional, porque no recibe retroalimentación positiva para lo que quiere o siente
- La autosuficiencia o prepotencia que se tiene por ser padres (*siempre se tiene la razón*): los padres, aunque seres humanos en evolución, se pueden equivocar, pues, *no se las saben todas*

Para lograr ser asertivos es necesario:

- Dejar de hablar antes de que el niño deje de escuchar
- Utilizar palabras simples y concretas según la edad y capacidad de comprensión del niño
- Tener pocas normas claras y firmes que se puedan cumplir, acordes con el niño y su etapa de desarrollo
- Alentar al niño para que hable, estimularlo y felicitarlo cuando hace esfuerzo por comunicarse
- Mantener la mente abierta y no escuchar solamente lo que se desea escuchar
- Estar preparados para respaldar con acciones lo que se expresa con palabras

¿Qué se logra cuando se es asertivo?:

- Que el niño sepa exactamente lo que se espera de él y cómo debe comportarse

- Que sienta admiración y respeto por sus padres y demás adultos dignos de imitar
- Que perciba un ambiente agradable, en el que se le reconoce como persona y se validan sus sentimientos, pues así colaborará en los procesos que se quieren modificar o desarrollar. Recuérdese que los niños cuentan sus problemas no para que se los resuelvan, sino para sentirse comprendidos

Como conclusión, cuando se hable con los hijos no se debe decir nada que no sea del agrado de los adultos. Siempre se debe pensar que lo que se les está diciendo hoy es parte de la función como modelo, de trascendental importancia en la formación de los niños para el presente y para el futuro.

Lecturas recomendadas

Marulanda Á. *Creciendo con nuestros hijos*. Cali: Cargraphics; 1998.

Ramírez H. *La Magia del Lenguaje*. Medellín: Termimpresos; 2003.

Shaefer C, Foy Digeronimo T. *Enseñe a su hijo a comportarse*. Buenos Aires: Javier Vergara; 1993.

Zuluaga JA. *Neurodesarrollo y estimulación*. Bogotá: Panamericana; 2001.