

De la RESISTENCIA A LA OBEDIENCIA

Lo que los padres necesitan saber para transformar la resistencia en obediencia

de Terry Illes, PhD, traducido por Carmen C. Salas, PhD

“CASEY, TE HE DICHO MUCHAS VECES QUE BOTES LA BASURA Y TODAVÍA ESTÁ AHÍ DÁNDOLE MAL OLOR A LA COCINA. ¿Por qué nunca me haces caso? Esa pregunta — ¿Por qué no haces lo que te pido? — es una de las preocupaciones más apremiantes de los padres de un niño con el trastorno por déficit de atención/hiperactividad. El problema de la desobediencia, no hacer lo que se le pide que haga, es una de las razones más comunes por la cual los padres buscan ayuda profesional para el niño que presenta el TDA/H.

Imagine cuánto más fácil sería la vida si su hijo, en efecto, cumpliera con sus mandatos sin primero hacer que usted tenga que maniobrar por una pista de obstáculos llena de resistencia y conflicto. Varios padres incluso me han comentado que tal vez no hubieran solicitado una evaluación para el TDA/H si su hijo hubiera sido más obediente.

Afortunadamente, existen estrategias para que la obediencia sea una realidad y no sólo una ilusión. El problema de la desobediencia no se limita a niños con el TDA/H, y este tema ha captado la atención de expertos en la crianza. Como resultado, se han desarrollado una cantidad de programas de adiestramiento para lograr obediencia con el propósito de ayudar a los padres a enseñarles a sus hijos a ser más obedientes. Estos programas de adiestramiento para padres están descritos en libros dirigidos a los profesionales, tales como *Defiant Children: A Clinician's Manual for Assessment and Parent Training*, de Russell A. Barkley (Guilford Press, segunda edición, 1997) y *Helping the Noncompliant Child: Family-Based Treatment for Oppositional Behavior*, de Robert J. McMahon, PhD y Rex L. Forehand, PhD (Guilford Press, segunda edición, 2005).

Este artículo está dirigido a los padres, para guiarles a través de las reglas básicas del adiestramiento de obediencia, basadas en los programas desarrollados por Barkley, McMahon y Forehand. Sin embargo, antes veamos algunos de los errores más comunes que los padres cometen y que contribuyen a que los niños no obedezcan.

Qué no se debe hacer

La crianza “errónea” no causa el TDA/H. La crianza “correcta”

Terry Illes, PhD, ha sido psicólogo escolar en el Distrito Escolar Jordan del área de Salt Lake City, UTAH, por más de veinte años. Es miembro de la junta nacional de directores de CHADD y de la junta asesora editorial de Attention.

no previene el trastorno. Sin embargo, para bien o para mal, los estilos de disciplina que usted utiliza tienen un impacto significativo sobre cuánto su hijo obedece o no. Los padres que conocen “lo que no deben hacer” están en mejor posición de aceptar “lo que deben hacer”.

Cuando mis dos hijos tenían cinco y tres años teníamos una niñera en casa, llamada Chantal. En una ocasión, una vecina nos preguntó si Chantal podría cuidar a su hija de cinco años, Molly, por un día. A pesar de que la madre de Molly era una contable muy brillante y competente, era menos diestra cuando se trataba de disciplinar consecuentemente a su pequeña hija. De hecho, seguía constantemente a Molly por todas partes, repitiendo docenas de mandatos sin lograr que la niña obedeciera. Chantal accedió a cuidar de Molly por un día, pero cuando llegué a casa luego del trabajo, Chantal parecía agitada.

Cuando pregunté sobre cómo habían pasado el día, Chantal comentó que por qué no le había dicho que Molly tenía una discapacidad. Perplejo, pregunté, “¿Cuál discapacidad?” Chantal comentó que era obvio que Molly tenía sordera porque no le había respondido en todo el día. La joven se asombró cuando le informé que eso no era correcto y que Molly no era sorda. Sencillamente, la niña había aprendido a dejar de prestar atención a los adultos porque sus palabras tenían tan pocas consecuencias para ella que parecía ser sorda. De hecho, los adultos se habían convertido en “ruido de trasfondo”, similar al zumbido de un abanico o un calentador. La meta del adiestramiento de obediencia es traer a primer plano el “ruido de trasfondo”.

Con frecuencia e inadvertidamente, los padres les enseñan a sus hijos a ser desobedientes cuando cometen los siguientes errores al disciplinar:



- Los padres le formulan al niño los mandatos de distintas maneras, dificultándole distinguir entre un *mandato*, cuando obedecer no es una opción, y una *petición*, cuando no obedecer podría ser una opción.
- Los padres dan demasiados mandatos en un día, sin lograr que el niño los obedezca, lo cual le enseña al niño que los mandatos son simplemente “ruido de trasfondo”.
- Los padres varían la forma en que responden a la desobediencia dependiendo del estado de ánimo o las circunstancias inmediatas. Esta inconsistencia estimula al niño a “probar los límites” para determinar hasta donde puede llegar antes de que sus padres se enojen.
- Los padres seden ante las estrategias coactivas (tales como tener rabetas) para evitar la obediencia.
- Los padres no refuerzan la obediencia o no manejan la desobediencia.

Tres pasos para lograr obediencia

El adiestramiento de obediencia provee a los padres un conjunto de procedimientos bien definidos para evitar los errores comunes que se señalaron anteriormente. Sin embargo, quiero hacer algunos comentarios antes de que comience el proceso.

Cuando comience el adiestramiento, restrínjalo a un periodo de tiempo específico (por ejemplo, el periodo entre las 5:00 p.m. y las 7:00 p.m.). Esto ayudará a que usted pueda monitorear mejor el adiestramiento.

Durante este periodo, limite el número de mandatos que usted dé a no más de diez. Esto le facilitará que pueda lograr obediencia.

Mantenga los mandatos simples y fáciles, para que su hijo pueda completarlos en un periodo corto de tiempo. La clave es lograr el éxito al principio del adiestramiento de obediencia.

El adiestramiento de obediencia es más apropiado para niños de escuela primaria. El que sea apropiado para niños preescolares va a depender de la capacidad del niño para entender la conexión entre la obediencia, la desobediencia y las consecuencias (recompensas y tiempo-fuera). Con los adolescentes son más efectivas las estrategias que les involucran más activamente (tales como la negociación).

Con estas precauciones en mente, existen tres pasos para el adiestramiento de obediencia: (1) formular el mandato, (2) recompensar la obediencia, y (3) manejar la desobediencia.

Formular el mandato

El mandato (en ocasiones conocido como mandato “preciso”, tiene tres partes:

- Comience con el nombre de su hijo. Esto captará su atención y logrará contacto visual.
- Continúe con la frase “tienes que”. Si usted utiliza esta frase cada vez que dé un mandato, su hijo aprenderá a asociar la frase con un mandato. Esto ayudará a evitar que el mandato se convierta en “ruido de trasfondo”.
- Exprese con claridad la expectativa de conducta. Recuerde

Procedimientos para aplicar tiempo-fuera

Propósito

El propósito es enseñarle a su hijo que usted, como padre, es capaz de interrumpir una conducta inapropiada (desobediencia) hasta que ocurra la conducta apropiada (obediencia).

Dónde

Seleccione un lugar aislado, pero asegúrese de que es un lugar que usted puede supervisar. Recomiendo utilizar una silla colocada en un pasillo, un área de descanso o una habitación poco frecuentada.

Por cuánto tiempo

El lapso de tiempo no debe ser de más de un minuto por cada año de edad, aunque puede ser un lapso de tiempo menor. Si la duración es mucha, el tiempo-fuera se hace demasiado desagradable y probablemente su hijo se incomodará muchísimo. Mientras más molesto esté su hijo, menor probabilidad tendrá de aprender algo beneficioso de la experiencia.

Reglas

Su hijo debe permanecer en la silla de tiempo-fuera y no puede jugar con ningún objeto. A pesar de que su hijo puede hablar mientras está en tiempo-fuera, usted no puede responder a nada de lo que

él/ella pueda comentar. No preste atención a su hijo durante el periodo de tiempo-fuera.

Manejando las violaciones a las reglas

Luego de la primera o segunda violación de alguna regla de tiempo-fuera, vuelva a marcar el tiempo. Si su hijo continúa resistiéndose al tiempo-fuera, no permita que le involucre a usted en una confrontación física o guerra verbal. Por el contrario, suspenda todos los privilegios por un periodo de tiempo específico y luego provea otra oportunidad para que su hijo complete el periodo de tiempo-fuera. Repita este proceso hasta que su hijo haya completado exitosamente el periodo de tiempo-fuera, aún si esto significa continuar con el procedimiento al día siguiente.

Ejemplo

“Jordan, veo que no estás listo para seguir las reglas del tiempo-fuera. Te daré otra oportunidad para completar tu periodo de tiempo-fuera en ___ minutos”. (Recomiendo alrededor de quince minutos para niños de grados primarios, y añadir tiempo gradualmente para niños mayores). “Sin embargo, hasta que se termine el periodo, no puedes (ver televisión, jugar juegos de video o de computadora, jugar afuera, usar el teléfono móvil, utilizar el internet, etcétera)”.



comenzar el adiestramiento con una tarea que no sea muy difícil de completar.

Un ejemplo de un mandato efectivo sería: “Brandon, tienes que colocar tus libros en el estante inmediatamente”.

Recompensar la obediencia

El refuerzo es esencial para cambiar la conducta de su hijo. Le provee al niño el ímpetu que necesita para hacer el esfuerzo de cumplir con lo que es importante para usted (obediencia) y mantener ese esfuerzo, en vez de recurrir a lo que es más fácil para el niño (desobediencia). Usted puede utilizar la Tabla del Comando Galáctico, para mantener un registro del índice de obediencia de su hijo y para determinar cuándo se ha ganado una recompensa.


Asegúrese de que sus expectativas con respecto a la obediencia son razonables. Si el índice actual de obediencia es de cincuenta por ciento, no espere que su hijo mejore inmediatamente a noventa por ciento. Como regla general, recomiendo que los padres establezcan un índice inicial de mejoría de aproximadamente treinta por ciento. Así, este padre podría esperar que el índice de obediencia de su hijo mejorase de treinta por ciento a setenta por ciento. Si este padre usara la Tabla del Comando Galáctico, entonces su hijo podría ganar una recompensa si obedece en siete de diez ocasiones.

Manejar la desobediencia

Hasta ahora, todo ha sido tarea fácil. Usted da un mandato, su hijo obedece y usted provee la recompensa. Sin embargo, no pasará mucho tiempo antes de que su hijo pruebe los límites para descubrir lo que usted hará (o no hará) si él/ella no obedece. Esta es una prueba de voluntades que usted no se puede dar el lujo de perder, porque necesita usar la desobediencia como una oportunidad para enseñarle a su hijo que usted está preparado para manejar la mala conducta. Considere utilizar las siguientes estrategias cuando su hijo desobedezca:


Primera línea de defensa: No obedecer el primer mandato. Si su hijo no obedece el mandato inicial, su primer recurso es repetir el mandato, pero con una variación. En la segunda versión del mandato, usted contará en voz alta hasta diez y le advertirá al niño que tendrá que ir a tiempo-fuera si no obedece el mandato. Este segundo mandato sirve dos funciones. Le comunica al niño cuán lejos puede llegar probando los límites (hasta el conteo de nueve). También le estipula claramente las consecuencias por la desobediencia.

Si su hijo obedece antes de que cuente hasta diez, permita nuevamente un avance en la Tabla del Comando Galáctico. De este modo, su



COMANDO GALÁCTICO

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
10	10	10	10	10	10	10
9	9	9	9	9	9	9
8	8	8	8	8	8	8
7	7	7	7	7	7	7
6	6	6	6	6	6	6
5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1



CONDUCTA DESEADA: Obedecer los Mandatos

Cuando mi mamá y mi papá me dan un mandato, diré:

“Sí, Lo Haré”

Y luego lo haré antes de que cuenten hasta diez

Instrucciones
El padre o la madre deben dar de 5 a 10 mandatos precisos por día. Cada día, el padre o la madre deben colocar una estrella o marca en el cuadrado que indica cuál casilla el niño debe alcanzar para obtener una recompensa diaria. Por ejemplo, si el padre o la madre deciden dar 10 mandatos ese día, podrá colocarse una marca en la casilla #6 (véase el área sombreada). Por lo tanto, para obtener la recompensa el niño tiene que cumplir con al menos 6 de 10 mandatos (o un índice de obediencia de 60%). Cada vez que el niño obedece el mandato antes de que se cuente hasta 10, el niño marca la siguiente casilla hasta que todos los mandatos del día se hayan dado (se pueden usar sellos o estampillas para marcar el progreso en la tabla). Si el niño llega a la casilla designada (en este caso la casilla #6), se gana la recompensa.

FORMULARIO DE INTERVENCIÓN #312

La Tabla del Comando Galáctico, desarrollada por Terry Illes, PhD, estará disponible al público en formato imprimible a página completa por tiempo limitado en el sitio web de CHADD, visite www.chadd.org/attention. Luego de que se archive la edición de junio, la tabla estará disponible en los archivos de *Attention* 2008, sólo para miembros.

hijo gana un paso en la tabla de recompensas si cumple con el primer o segundo mandato. Esto le permite al niño cierto espacio en su conducta antes de obedecer. Por ejemplo, podría decir: “Brandon, tienes que poner tus libros en el estante antes de que cuente hasta diez, o de otro modo tendrás que ir a tiempo-fuera por ___ minutos”.

Segunda línea de defensa: No obedecer el segundo mandato. Ahora llegamos al corazón del problema. Si usted está planificando utilizar el adiestramiento de obediencia en la casa, su hijo probablemente tenga un índice elevado de desobediencia. No espere que esto cambie de la noche a la mañana; el niño continuará retando su voluntad y autoridad. Cuando esto ocurra y su hijo no obedezca antes de que cuente hasta diez, siga estos pasos:

- Coloque a su hijo en tiempo-fuera por un periodo de tiempo predeterminado (véase la casilla al margen de la página 20, “Procedimientos para aplicar tiempo-fuera”).
- Cuando el periodo de tiempo-fuera haya expirado, repita el mandato usando las mismas palabras que usó para dar el mandato anterior (nuevamente incluya la advertencia de contar y de tiempo-fuera).
- Si su hijo obedece, provea elogios, pero no le dé el punto en la Tabla del Comando Galáctico.

- Si su hijo no obedece, repita esta rutina hasta que obedezca.

Esta última condición es la pérdida de muchos padres. Con demasiada frecuencia, los padres se rinden luego de haber colocado a su hijo en tiempo-fuera en varias ocasiones, ya sea por frustración o por inconveniencias. Esto significa que debe planificar cuidadosamente el adiestramiento de obediencia para que sea más probable que usted tenga más tiempo y paciencia para llevar a cabo los procedimientos.

Manténgase comprometido y positivo

A pesar de que algunos niños obstinados soportarán varios periodos de tiempo-fuera antes que rendirse, la mayor parte de los niños obedecerá eventualmente si sus padres demuestran compromiso con el proceso. Si se implanta correctamente, el adiestramiento de obediencia ofrece una elección clara al niño: Puedes obedecer al primer o al segundo mandato y esforzarte por ganar una recompensa, o puedes obedecer después sin ganar el punto que te conseguirá una recompensa. De tal modo, la elección del niño no es obedecer o no obedecer, sino obedecer y recibir recompensa u obedecer sin recibir recompensa.

Sus esfuerzos por enseñarle al niño a ser obediente serán más exitosos si usted mantiene una actitud positiva y sensible. Convierta el proceso en algo tan divertido y optimista como sea posible para usted y para su hijo. Recuerde, la obediencia no es algo que le viene fácilmente a su hijo. Si mantiene esto en mente, se sorprenderá de cuán rápidamente obtendrá mejoría en el índice de obediencia de su hijo. **1**