

# A MIS HIJOS QUE NO LES FALTE DE NADA



**3** cuadernos de formación  
para padres y madres

# NIÑOS CAPRICHOSOS

## Cómo actuar

¡Quiero esto! ¡...y esto ...y esto!

Tiene un montón de juguetes pero quiere uno nuevo. Le has dicho mil veces que no y sigue pidiéndote más y más cosas alegando como argumento que lo tiene su amigo Luis y ella no.

-“Mamá ¿me compras esto?” “Vale, pero cállate ya y es lo último que te compro”

Esta escena es la realidad diaria de muchos padres que quieren satisfacer a su hijo para que no continúe pidiendo, pero la experiencia nos demuestra que el niño no sólo no va a dejar de pedir sino que está reforzando unos códigos de conducta con los que otorga al llanto y a las rabietas un sentido de pedido

El niño es un ser demandante. Desde que nace está pidiendo: pide comida, que se les cambie el pañal, que se les atienda... Y a medida que vaya creciendo seguirá demandando más allá de sus necesidades reales y de lo que puedas satisfacer. Por eso será infructuoso tratar de complacerle comprándole todo lo que te pida, ya que creará nuevas necesidades y siempre querrá más. La obsesión de los niños por adquirir cosas puede resultar realmente terrible, sin embargo muchos expertos coinciden en que esta conducta, común en la mayoría de los niños desde de los 2 años, es consecuencia de dos factores de desarrollo positivos. En primer lugar, su imaginación está floreciendo, lo que es fantástico excepto por el hecho de que les hace más vulnerables a la publicidad. Si ve un niño jugando con un coche en televisión, no tardará en imaginarse lo bien que se lo pasaría con ese juguete si lo tuviera. Por otro lado, tu hijo está comenzando a socializarse y al reunirse con otros niños para jugar comparará inevitablemente juguetes, ropa y cualquier cosa que posea con el resto de compañeros. Después te pedirá que le compres lo mismo a él.

Juan Pedro Valencia, psicólogo especializado en desarrollo infantil apunta que “aunque es absolutamente normal que en un periodo de la

vida de un niño aparezcan los denominados caprichos, les guste mandar o salirse con la suya, en ocasiones esta conducta se mantiene en el tiempo y se convierte en la forma habitual de conseguir lo que quiere y de interactuar con el ambiente que le rodea. No debemos permitir por lo tanto que esta normalidad se convierta en la norma segura para obtener lo que desea. En cierto modo con estos retos nos está pidiendo que le pongamos límites. Es necesario que aprenda desde el principio que no se puede obtener todo lo que quiera.”

## **¿Qué hace a un niño caprichoso?**

Todo el ambiente en el que vive el niño influye y determina su comportamiento, pero no debemos olvidar, precisa Juan Pedro Valencia, que “los padres somos modelos y nuestra forma de actuar será lo primero que adopten. Somos su primer ejemplo y un referente seguro para ellos. Aunque también la publicidad, la televisión y los valores sociales predominantes influyen sobremanera en nuestros hijos, inundándolos con mensajes atractivos, ejerciendo sobre ellos gran presión social ya desde temprana edad y provocando la sensación de que esos modelos egoístas, caprichosos y materialistas que suelen ver en los programas de televisión son la referencia más eficaz para conseguir las cosas”.

## **Saber decir no**

Ceder ante las exigencias de los niños puede ser muy tentador. Superados por el cansancio, los sentimientos de culpa o con la paciencia totalmente agotada podemos satisfacer los caprichos de los niños escudándonos en la creencia del “ya tendrá tiempo para aprender”, pero quizás cuando llegue ese “tiempo” ya sea tarde.

El remedio está en la prevención. Desde que nacen, los niños están en un continuo proceso de aprendizaje, por lo tanto es conveniente ser consciente de educar desde el principio, dando ejemplo coherente, constante y preciso. Cediendo con frecuencia sólo le enseñarás cómo ser perseverante. Aprende a decir no y no te sientas culpable por ello. Es necesario enseñarles que no todo se puede conseguir simplemente con pedirlo y mucho menos haciéndolo de formas inadecuadas (lloros, rabietas, etc.), ya que bajaría el límite de su nivel de tolerancia al mínimo y su capacidad de frustración, lo que acabaría redundando en el futuro inmediato del niño y a más largo plazo.

Es importante no premiar ciertos comportamientos inadecuados en forma de risas o de gracia. A veces son realmente graciosos con sus actos, pero si son inadecuados, por muy simpáticos que parezcan, es

mejor que no le prestes atención, y si te cuesta aguantar, sal de la habitación y ríete fuera para que no vea que recibe una recompensa agradable por ello.

-Cuando realice una conducta inapropiada lo mejor es ignorarla. Si manifiesta rabietas o pataletas se vuelve aún más aconsejable esta norma, que puede complementarse con algunas técnicas como el “Tiempo fuera” (consistente en llevar al niño a un habitación donde no pueda jugar ni divertirse durante un tiempo razonable, que coincide con la finalización de la conducta problemática) o el proponerle alguna actividad incompatible con la que está realizando y que ha promovido la rabieta. No obstante, estas técnicas deben usarse con cuidado y ser consultadas con un profesional que pueda evaluar correctamente la mejor forma de aplicarla en cada caso concreto.

-Pon límites claros y precisos estableciendo normas básicas y manteniendo tu palabra. Un ejemplo: antes de salir a la compra con él dile que sólo vais a comprar lo que esté apuntado en la lista y no cedas cuando lloriquee. Si lo haces sabrá cuál es su mejor arma para conseguir sus deseos. Reconoce su frustración diciéndole que sabes que está triste, pero mantente firme en la negativa a su capricho. Ellos tienen mucha paciencia, son insistentes y a veces es duro contenerse, pero si estás una hora sin ceder a sus demandas y al final de ese tiempo lo haces, para ellos será como si tan sólo hubiesen pasado unos minutos y habrás echado a perder todo el esfuerzo invertido.

-La unión hace la fuerza. Ambos progenitores debéis estar de acuerdo tanto en la forma como en el modo de actuar para evitar que el niño se refugie en uno u otro logrando así “salirse con la suya”.

-Fíjate cuando se está comportando bien y en ese momento préstale atención y házselo saber premiándole mediante cariños, halagos o frases que le satisfagan.

-Incúlcale el placer de compartir. Ayuda a tu hijo a recoger sus juguetes e intenta que no acumule muchos, especialmente los que ya no use. Dile que los vais a donar a una asociación benéfica; así conocerá que hay otros menos afortunados que él y le ayudará a apreciar las cosas que tiene.

-Explícale la diferencia entre querer y necesitar.

-No le sobornes para que se porte bien. Si le dices “si te portas bien te compro un helado” sólo conseguirás que se habitúe a los regalos y se vuelva insensible a ellos. A partir de entonces los sobornos tendrán que ser cada vez mayores.

En resumen, decir que no a un niño debe hacerse tal y como le dices “sí”, esto es, con cariño, sin alterarte ni dejarte arrastrar por sus posibles reacciones, diferentes ante un “sí” que ante un “no”. Manteniéndote firme en la decisión tomada te facilitará pensar antes la respuesta que vas a darle a su petición. Una vez decidida sostenla hasta el final; procura que el “no” sea consecuente con la petición y que no obedezca a tu estado anímico sino a la situación concreta: no le contestes “no” porque estés enfadado, cansado o por situaciones o comportamientos anteriores



# **MI HIJO QUE NO LE FALTE NADA**

## **Cuando tenerlo todo es un problema**

(Marisol Guisasola)

Es viernes por la tarde en una urbanización de clase media alta en los alrededores de Madrid. Madres jóvenes, con prendas de marcas caras y cuerpos de gimnasio y liposucción, llegan al centro comercial llevando a sus hijos pequeños de la mano, atravesando un césped impoluto. Los adolescentes no tardarán en acudir al mismo centro para otra sesión de "terapia de compras, bien a lomos de sus motocicletas último modelo o acompañando a sus padres, en los todoterrenos familiares.

La norteamericana Madaline Levine sabe bien lo que se oculta detrás de la fachada. Psicóloga infantil y autora de numerosos libros sobre la influencia de la televisión en los niños y adolescentes, lleva años tratando a chavales de clase alta de los EE.UU, y ha aprendido a ver entre las sombras del brillo social. Ahora, acaba de publicar en su país un libro que se titula "El precio del privilegio" y lleva el sugerente subtítulo de "Cómo la presión de los padres y la ventaja material están creando una generación de niños desconectados e infelices". Levine describe en sus páginas "un mundo de armarios repletos y de vidas vacías", en el que las apariencias son "algo peor que engañosas".

Como la urbanización que describimos, hay centenares en todos los países occidentales (incluido el nuestro), "perfectas en apariencia, pero muy poco edificantes por dentro", según Levine. "No me entiendan mal – añade, con una dosis incuestionable de cinismo-. No estoy diciendo que los niños y adolescentes que crecen en familia de ese tipo sean un poco más infelices; afirmo que son mucho más infelices que los que pertenecen a otras capas sociales. Los niños de clase media alta de la mayoría de los países desarrollados se enfrentan hoy a una situación que es históricamente inédita: además de heredar los problemas de las generaciones anteriores, tienen ante sí nuevas contradicciones que deben afrontar".

Levine es sólo uno de los muchos psicólogos, psiquiatras y educadores que observan la ansiedad que se esconde tras muchas "familias de triunfadores". En esta línea, por ejemplo, están las investigaciones de Suniya Luthar, profesora de psicología experimental de la Universidad de Columbia, en Nueva York.

## **Peor que en los barrios pobres**

En los estudios de Luthar, los adolescentes de familias pudientes quedan peor parados en todos los parámetros observados: consumen más alcohol y drogas; dan mayores tasas de depresión y ansiedad; concentran más automutilaciones y otras formas de autocastigo; tienen mayor número de suicidios e intentos de suicidio... "Nadie se ha sorprendido tanto de esos resultados como yo", explica la profesora. "Habíamos seleccionado a los adolescentes de clase media alta sólo como grupo de control, para compararlo con adolescentes que se habían criado en barriadas pobres, en las que se suponía que se acumularían los problemas. Quizá lo que más nos chocó fueron los altísimos niveles de estrés en esos niños", señala Luthar. "Eran hasta 10 veces más altos que en los otros grupos estudiados".

"Lo que sucede en EE.UU. también ocurre en España", declara Julia Silva García, psicóloga madrileña, especializada en educación infantil y juvenil "En la consulta, vemos que muchos padres que presionan a sus hijos para que destaquen, no lo hacen pensando sólo en su futuro; en el fondo, creen que les valorarán más a ellos si los hijos destacan especialmente", añade. "En esta era de individualismo y familias nucleares, muchos padres parecen obsesionados por demostrar que cumplen los patrones vigentes -continúa la experta-. "Si el hijo actúa de modo "improcedente", sus progenitores intentan tapar a toda prisa el error en vez de dejar que se enfrente a las consecuencias y aprenda de la equivocación. Estos niños no desarrollan "músculo" frente a la adversidad".

Levine atribuye parte de la culpa a los propios psicólogos, "que hemos estado vendiendo la ridícula idea de que la autoestima de un niño es tan frágil y vulnerable, que todos los esfuerzos para potenciarla son pocos. Ahora estamos viendo que si los niños y adolescentes no viven las experiencias necesarias-y eso supone disponer de tiempo y espacio para saber quiénes son: tener la oportunidad para valorar las cosas y tomar decisiones; poder experimentar y cometer errores y enfrentarse a ellos-, terminarán por no tener vida interior".

## **Las apariencias sí importan**

Diana Bermúdez, madre de dos niños de siete y tres años, se trasladó el año pasado a una urbanización "exclusiva" de Madrid desde un barrio de

clase media y vio la diferencia inmediatamente. "Aquí todo tiene que "parecer" perfecto, desde las notas que sacan los niños hasta los vaqueros o el coche que llevas. Nadie se relaja un momento; las mujeres no se presentan en casa de una vecina sin "pedir audiencia previa", todo sigue un guión establecido. Al final, la presión es tanta que, si no tienes las ideas muy claras, puedes acabar convirtiéndote en una especie de robot. Lo que más me preocupa es que mis hijos acaben contagiándose de este ambiente. Mis padres me educaron de otro modo; tenían menos dinero, pero nos daban calor y ternura, y nos enseñaban disciplina y responsabilidad. Sabíamos que les importábamos de verdad".

Todo eso le suena mucho a Levine. En su libro, recuerda a una paciente adolescente que llegó a su consulta con la palabra "vacía" tatuada en su brazo. "Hace no muchos años, los críos con dificultades tenían aspecto de tener problemas; ahora, pueden tener un cacao mental tremendo, pero te miran con cara de triunfo, como si no les pasara nada. Han aprendido a desarrollar mecanismos para conservar la fachada, aunque su mente y sus emociones sean caóticas. Es un drama".

Rut, que no quiere dar su nombre verdadero, comparte lo que dice la psicóloga. Como Diana, esta madre de dos adolescentes de 13 y 15 años, se trasladó a un chalet de la costa desde un barrio de la capital malagueña. "En cuanto llegué, me llamó la atención la actitud de los críos -explica-. Me daba la impresión de que vivían con miedo: de no caer bien, de no destacar en el cole, de unos padres que siempre les están comparando... No se relajan ni con los amigos, creo que los ven como competidores. Lo peor es que, en vez de encontrar apoyo en los padres, muchos sólo ven su tarjeta de crédito". Ricardo, su hijo mayor, interviene para contar cómo le chocó ver que sus compañeros no hacen nada en casa: "La madre de un chaval fue a recoger el chándal sucio porque a él no le apetecía caminar: otro tiró un vaso de zumo y me dijo: "Déjalo; ya lo limpiarán". A mí no me gustaría acabar siendo un inútil; me han enseñado a ocuparme de mis cosas", cuenta.

## **Sin resistencia**

La psicóloga Julia Silva cita a una niña de 12 años a la que los padres regalaron "un viaje a Nueva York para hacer shopping" como compensación porque no había resultado elegida para un grupo de teatro del colegio. "Si puedes pagar el reconocimiento social de tu hijo con un viaje, la moto o las zapatillas de deporte con las que se ha encaprichado, ¿por qué vas a tener que enseñarle a desarrollar resistencia frente a la adversidad?", reflexiona.

# **SEIS CONSEJOS A LOS PADRES**

## **1.- Hacer el máximo de comidas en familia.**

Está comprobado que los niños que comen en familia establecen conexiones más sólidas con sus padres y desarrollan menos casos de depresión.

## **2.- Crear rituales familiares.**

Pertenecer a ONGs, grupos culturales, ecológicos, deportivos... desarrolla vínculos entre los miembros de la familia.

## **3.- Jamás premiar al niño por sacar buenas notas.**

El aprendizaje supone esfuerzo y no debe asimilarse a la idea de éxito. Un aprobado de un niño o un adolescente al que le cueste puede ser un logro mayor que un sobresaliente de otro que lo consigue fácilmente.

## **4.- Asignar tareas y responsabilidades a los hijos.**

Según Levine, "algunos niños y adolescentes creen que su única obligación es "brillar". Si educas a un niño para que piense que sólo tiene que destacar, crearás una persona narcisista. Como me dijo una adolescente: "Si soy tan especial como dicen, ¿por qué tengo que recoger la mesa?".

## **5. Consultar a un especialista si un hijo da problemas emocionales.**

Algunos padres temen manchar su imagen de perfección si la gente se entera de que su hijo acude a un psicólogo. "Es lo contrario de amor - explica Levine-. Sobre todo consultar el problema aumenta el riesgo de que éste se cronifique y magnifique, y afecte al futuro del hijo".

## **6.- Pensar que la frustración es tan importante como el aplauso.**

Enfrentarse a las consecuencias de los propios actos desarrolla resistencia y enseña a crear mecanismos frente a las dificultades de la vida.