

PROBLEMAS DE CONDUCTA MÁS FRECUENTES EN CASA Y EN LA ESCUELA

EMILIO RUIZ RODRÍGUEZ. PSICÓLOGO

INTERVENCIÓN SOBRE LA CONDUCTA

Definir un “problema de conducta” no es tarea fácil, pues depende de los objetivos que cada uno se plantee. Un comportamiento que para un padre es problemático, para el niño puede suponer una estrategia válida para conseguir lo que quiere. Podríamos definir como conducta inadecuada toda aquella que interfiera en el desarrollo o en el aprendizaje del niño, la que rompa la dinámica natural en la escuela o en casa, la que pueda dañar al niño o a otros o la que se desvíe de lo considerado típico en niños de edad similar

El comportamiento de la mayoría de los niños con síndrome de Down es semejante al propio de niños de nivel similar de desarrollo y en general no presentan especiales dificultades conductuales. Suelen tener una buena comprensión social y les resulta sencillo aprender por imitación, por lo que su comportamiento social puede ser adecuado a la edad, a pesar de sus retrasos en lenguaje o en desarrollo cognitivo, por ejemplo.

La integración escolar y la inclusión social parten de un requisito previo ineludible: el dominio de unas competencias sociales básicas y la presencia de un comportamiento adecuado a cada situación. Uno de los factores que más dificultan la integración escolar de niños con síndrome de Down en centros escolares ordinarios, y que preocupa especialmente a padres y profesionales, es la presencia de conductas disruptivas o inadecuadas. Esas conductas rompen la dinámica de las clases, retrasan el aprendizaje y producen tensión en profesores y compañeros.

Es importante fomentar un comportamiento adecuado a la edad, para que tengan éxito en sus interacciones sociales, en la familia, en el entorno cercano y en el colegio. Muchas dificultades potenciales pueden evitarse estableciendo unos hábitos claros y unas directrices firmes en la familia desde pequeños. En general, los comportamientos problemáticos suelen mantenerse por la recompensa que obtiene el niño, por lo que la intervención debe implicar un cambio en la reacción del adulto frente a esa conducta. Si el adulto modifica su reacción, el niño variará su comportamiento.

Se ha de comprobar también si la conducta inadecuada es una forma de comunicación que indica la existencia de una problemática que preocupa o angustia al niño. Las dificultades de expresión oral, la presencia de un nuevo hermano, el nivel excesivo de exigencia en casa o en el colegio, la ausencia de adaptaciones y apoyos que le permitan seguir los contenidos escolares o la falta de comprensión ante las demandas que se le hacen, son otras tantas causas que pueden explicar la presencia de conductas inapropiadas.

Los compañeros del colegio pueden también animar o provocar al niño con SD para que actúe de determinada manera y son otro elemento que se ha de valorar y controlar. No obstante, la motivación fundamental suele ser la atención del adulto y en muchas ocasiones las conductas disruptivas no son más que llamadas de atención que lanza el niño.

La intervención sobre las conductas inapropiadas se comienza en el momento en que se establecen programas preventivos para que esas conductas no aparezcan. De ahí que lo más recomendable sea la definición de unas normas claras y unos límites bien definidos desde edades tempranas, así como la aplicación sistemática y continuada de programas de entrenamiento en habilidades sociales para evitar que las conductas disruptivas surjan. Establecer unos hábitos diarios, estables y predecibles desde la infancia, por ejemplo, en lo relativo al sueño y las comidas también es una medida preventiva útil. Se ha de tener en cuenta que siempre es más difícil corregir un comportamiento inadecuado ya consolidado que instaurar una nueva conducta.

1.- CÓMO CONSEGUIR CONDUCTAS DESEABLES

- Establecer conductas incompatibles con el comportamiento inadecuado es la primera estrategia válida. El fomento de las conductas deseables hace de barrera para la aparición de las indeseables.
- Defina unas normas claras y unos límites fijos desde los primeros años (por ejemplo, con el modelo del semáforo: verde – lo que sí se puede hacer en casa o en el colegio; rojo –esa conducta está prohibida; naranja – normas que a veces se aplican y a veces no, según la situación; procurar que las normas naranjas sean las menos posibles).
- Haga que todas las personas que rodean al niño respeten y hagan respetar del mismo modo las normas. La falta de consenso entre el padre y la madre o con otros familiares dificulta la consolidación de las conductas.
- Fije unas rutinas diarias, unos horarios cotidianos, unos hábitos, estables y predecibles, que le permitan saber en todo momento lo que se espera de él o ella.
- Reconózcale cuando se porta bien y dígame lo feliz que le hace ese buen comportamiento.
- Procure que a su hijo/a le sea rentable hacer lo que debe. Préstele atención cuando actúe correctamente.
- Utilice los incentivos y reconocimientos inmediatamente después de que ocurran las conductas deseables.
- Sea un buen ejemplo a imitar en las conductas que desee fomentar. El aprendizaje por imitación es una de las principales herramientas para los niños con síndrome de Down.
- Reconózcale sus progresos, mejoras y esfuerzos privada y públicamente.
- Dígame a menudo que le quiere, déle muestras de cariño y manifiéstele lo orgulloso que está de él/ella.

2.- CÓMO EVITAR CONDUCTAS NEGATIVAS E INACEPTABLES SIN UTILIZAR EL CASTIGO

- Espere lo mejor de su hijo, crea en él y transmítale su convicción de que mejorará y corregirá sus errores.
- Procure contemplar la situación desde la perspectiva de su hijo/a, poniéndose en su lugar y tratándole con respeto.
- Explíquele las normas con claridad y las consecuencias de saltarse esas normas.
- Cumpla siempre (sin excepción) la consecuencia prevista (por ejemplo, retirándole concesiones o privilegios) y proporciónela de la forma más inmediata posible (“por el berrinche de hoy te dejo sin cine el sábado”, no funciona).
- Sentarse a pensar (“la silla o el rincón de pensar”), quedarse sin postre, no ver la televisión o pasar unos minutos en su habitación, son posibles consecuencias válidas ante una conducta inapropiada.
- Sin embargo, el mayor reforzador es siempre la atención del adulto, las muestras de cariño y el refuerzo verbal (elogios). No se ha de utilizar nunca el “ya no te

- quiero”, pero sí se puede utilizar la frialdad o la expresión del enfado con un gesto o un silencio, que él sabrá captar.
- Establezca límites claros y diga ¡NO! con firmeza cuando sea necesario.
 - Ignore cualquier conducta inaceptable encaminada a atraer su atención (retiradas de atención). En muchos casos la conducta inadecuada es demanda de atención o de cariño.
 - Cuando actúe de forma inadecuada, exprese clara y firmemente su enfado durante breves segundos, pero recuerde a su hijo de inmediato que es bueno y capaz. No estamos enfadados con él/ella, sino que nos disgusta su comportamiento. No es malo, sino que ha actuado incorrectamente.
 - Recuérdele otras situaciones en que actuó de forma correcta y en las que le felicitó por su buena conducta.
 - Cuando tenga reacciones incontroladas distráigale, diviértale o dígame que sabe que será capaz de controlarse.
 - Apartarle o apartarse uno mismo de la situación es la mejor estrategia si la reacción se ha descontrolado. Se le ha de explicar que le dejamos hasta que se tranquilice para que lo piense.
 - Mantenga la calma en la situación. Si no puede, aléjese y vuelva cuando se encuentre más sereno.
 - Evite los castigos. No son eficaces y tienen múltiples efectos secundarios negativos.

3.- CÓMO APLICAR LAS CONSECUENCIAS NATURALES

- Cuando un padre premia o castiga a su hijo, está negándole la oportunidad de tomar decisiones y de responsabilizarse de su comportamiento.
- Las consecuencias naturales y lógicas hacen que el niño se responsabilice de su comportamiento y evitan que se haga sumiso.
- Permiten aprender del orden natural y del orden social. Por ejemplo: los niños que no se levantan temprano llegan tarde al colegio y tendrán que recuperar las clases perdidas.
- Diferencias con el castigo:

CASTIGO	CONSECUENCIAS NATURALES
Expresa el poder de la autoridad personal	Expresan el orden social
Se relaciona con el comportamiento inadecuado	Dejan claro el comportamiento adecuado
Hace ver al niño que es malo	No implican ningún juicio valorativo
Enfoca hacia el pasado	Enfocan el comportamiento hacia el presente y el futuro
Está asociado a una amenaza	Están basadas en la buena voluntad
Exige obediencia	Permiten elección

- Para que sean efectivas, habrá que hacerles ver su lógica. Ejemplos:
 Lavarse las manos – comer. Si no te lavas las manos, no comes
 Vestirse – ir al colegio. Si no te vistes, no puedes ir al colegio
 1^{er} plato – 2^o plato – postre. Si no comes el 1^{er} plato, no hay postre
 Poner la mesa – comer. Si no pones la mesa, no come nadie.
 Ir al baño – dormir. Si no haces pis antes de acostarte, no puedes ir a dormir
 Recoger los juguetes – jugar. Hasta que no recojas este juguete, no podrás jugar con el otro.
 Hacer las tareas – ver la televisión. Si no acabas los deberes, no puedes ver la TV
- Por supuesto, las consecuencias naturales producen mejores resultados si la conducta más agradable, la que interesa al niño, se presenta al final.

- Si se definen con claridad las normas y las consecuencias naturales de las conductas, que ha de conocer el niño con anterioridad, los padres dejan de ser quienes castigan y pasan a ser supervisores de una normativa en la que se aplican las consecuencias naturales de los actos de sus hijos.
- Se han de intentar incorporar en el día a día las consecuencias naturales siempre que se pueda.
- Normas de aplicación:
 1. Deje clara al niño la norma y la consecuencia natural que se le aplica
 2. Presente alternativas y deje que el niño escoja
 3. Sea firme y amable. La firmeza se refiere a la constancia en el comportamiento. La amabilidad a la forma de presentar las alternativas.
 4. Hable menos y actúe más.
 5. Evite las peleas y las broncas: muestran falta de respeto hacia la otra persona
 6. No ceda: esto indica falta de respeto hacia uno mismo
 7. Si el niño no realiza la conducta adecuada, aplique la consecuencia natural siempre y sin excepciones
 8. Déjele probar un tiempo después. Si vuelve a hacerlo mal, alargue el tiempo antes de que pueda volver a probar.
 9. Sea paciente: las consecuencias naturales y lógicas tardan en ser efectivas.
 10. En el caso de los niños con síndrome de Down, si se aplican con constancia, se acaban incorporando a sus rutinas diarias.

4.- CÓMO REALIZAR UN ANÁLISIS FUNCIONAL DE LA CONDUCTA

- Defina con claridad y de forma observable la conducta que quiere variar. No sirve decir “se porta mal”, sino, por ejemplo, “no recoge sus juguetes”, “se tira al suelo y grita” o “tira del pelo a la hermana”.
 - Si puede, haga un registro de esa conducta, recogiendo la situación y los momentos en que aparece, las personas presentes y su frecuencia, intensidad y duración. El registro sirve para objetivar la conducta y permitirá la posterior comprobación de los resultados del programa. Muchas conductas que parecen muy preocupantes, en realidad se presentan con muy poca frecuencia o apenas duran unos segundos.
 - Estudie los **antecedentes** y los **consecuentes** de la conducta. (Secuencia: antecedentes – conducta – consecuentes). Responda a las preguntas: **¿qué ocurrió antes?** (¿cuándo ocurrió la conducta?, ¿dónde?, ¿quién estaba presente?, ¿qué hicieron las demás personas antes de que ocurriera?) y **¿qué ocurrió después?** (¿cómo reaccionó cada persona a la conducta del niño?).
 - Entre los antecedentes se incluyen los internos, del propio niño y los externos, de la situación y las personas presentes. Algunos antecedentes internos que pueden explicar las conductas inadecuadas pueden ser:
 - Estado de salud del niño. Catarro, infección, dolor no manifestado, hipotiroidismo, ...
 - Cansancio, malestar, falta de sueño.
 - Dificultades sensoriales: problemas de visión o audición.
 - Capacidad de comunicación limitada
 - Carencia de habilidades sociales básicas,
 - Causas psicológicas: etapa de negativismo o adolescencia, aceptación del síndrome de Down, conocimiento de sí mismo, autoestima, etc.
 - Problemáticas añadidas al propio síndrome de Down.
- Algunos antecedentes externos:
- Las demandas de la situación: exigencia excesiva en casa o en el colegio, peticiones que desbordan al niño, etc.

- El comportamiento de los compañeros del niño en el colegio, los hermanos en casa, otros familiares o vecinos o los propios padres, son antecedentes externos que pueden explicar en muchos casos la conducta inadecuada del niño.
- Cambios en su vida: de colegio, de domicilio, ausencia de un familiar, etc.

La intervención sobre esos antecedentes es la primera estrategia útil de prevención para evitar la aparición de la conducta inadecuada.

- o Los consecuentes, son las consecuencias que la conducta del niño produce en el ambiente. La probabilidad de aparición de una respuesta está en directa relación con sus consecuencias inmediatas.

Habitualmente la conducta se mantiene cuando se obtiene algún tipo de refuerzo por ella. El reforzador más importante suele ser la atención de los adultos y un niño puede llegar a portarse de forma inapropiada exclusivamente por obtener esa atención.

- o Varíe las consecuencias, introduciendo otras diferentes dirigidas a modificar la conducta.

Ejemplos: Cuando se tira al suelo, ya nadie se enfada, ni le grita, sino que todo el mundo sale de la habitación, sin hacerle caso. Cuando no recoge sus juguetes, la madre no le riñe y los recoge ella, sino que se sienta a su lado y se los hace recoger. Cuando tira del pelo a la hermana, ya no se le da un azote, sino que nadie le habla y se le sienta en la "silla de pensar" durante unos minutos.

- o El programa de modificación de conducta ha de intentar abordar las conductas de una en una, comenzando por una que tenga muchas posibilidades de corregirse con éxito.

En todo caso, los resultados de una intervención basada en un análisis funcional de la conducta, solamente podrán ser valorados tras una aplicación sistemática y constante. Un reforzador o una consecuencia válida para un niño, no siempre produce los mismos resultados en otro, por lo que deberá variarse la estrategia hasta que se consigan resultados observables.

*La felicidad no es una estación a la que se llega,
sino una manera de viajar*

EL VALOR DE UNA SONRISA

Una sonrisa no cuesta nada y rinde mucho.

Enriquece al que la recibe sin empobrecer al que la da.

No dura más que un instante, pero, a veces, su recuerdo es eterno.

Nadie es demasiado rico para prescindir de ella, nadie demasiado pobre para no merecerla.

Es el símbolo de la amistad, da reposo al cansado y anima al deprimido.

No puede comprarse, ni dejarse, ni robarse, porque no tiene valor hasta que se da.

Y si alguna vez encuentras a alguien que no sabe dar una sonrisa: sé generoso, dale la tuya.

Porque nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquella persona que no sabe dárla a los demás.

GANDHI