

# Guía para hacer frente con éxito a las llamadas de atención



Las llamadas de atención en los bebés y los niños de corta edad son naturales: buscan el apoyo de los padres en cada acción que llevan a cabo. Sin embargo, es importante evitar desde el primer momento que esas demandas se produzcan mediante conductas desadaptadas, tales como las frecuentes rabietas. La clave está en ignorar, pero prestar suficiente atención en otros momentos.

Los educadores decimos con frecuencia que los niños son adictos a la atención. Puede resultar dura esta expresión, pero si la analizamos, probablemente sea la que más encaje con esa demanda constante. Esta necesidad surge por su falta de conocimientos y por la inseguridad de enfrentarse a nuevas situaciones. Tienen que sentir que sus figuras referenciales están a su lado en nuevos contextos o cuando hacen algo bien. La aprobación por parte del adulto de aquello que han hecho, además de satisfacerles y generarles felicidad, les proporciona motivación para seguir intentándolo.

**Cuando se les presta una pequeña atención, por muy pequeña que sea, diciéndoles "no hagas eso, ven aquí" o simplemente mirándoles, ya están consiguiendo lo que quieren, que es nuestra atención**

Por eso nos reclaman, bien sea para que estemos junto a ellos cuando realizan una acción, sea la que sea, desde un nuevo aprendizaje hasta el propio juego. Otras veces, simplemente necesitan saber que estamos cerca de ellos y que nos damos cuenta de lo que hacen, aunque nosotros nos dediquemos a otras tareas. En el momento en el que el niño siente que esto no es así, bien sea porque no le prestamos una atención directa, bien porque tenemos algo más importante que hacer u otra persona a la que atender, trata de llamar nuestra atención y hacernos saber que no le gusta cómo estamos actuando.

El problema surge en la primera etapa, de 0 a 3 años, cuando esta necesidad de atención es mayor precisamente porque son más pequeños. En esa etapa, tienen un modo peculiar de expresar sus llamadas de atención con lo que en educación denominamos conductas "desadaptadas". Al ser tan pequeños no tienen otro medio de comunicación, no saben hablar y expresar lo que les pasa. Esto les lleva a tener llamadas de atención del tipo rabietas, enfados, falta de control de esfínteres...

✓ **Dedicar un tiempo al día exclusivamente para ellos.** No es fácil con las agendas familiares que se tienen encontrar espacios únicamente para los niños. Pero es tan positivo que merece la pena organizar dentro de nuestra planificación, aunque sea pequeño, un momento en el que todas nuestras capacidades estén dedicadas a ellos. Jugar, escucharles o simplemente acompañarles, estar con ellos. Para que este espacio de tiempo sea de calidad, además de programarlo y tratar de provocar que suceda, debemos tomar medidas del tipo dejar el teléfono, no distraernos con agentes externos y pedir al resto de miembros de la familia que respeten ese momento.

✓ **Estar atentos ante las acciones positivas que realicen.** Parece de sentido común y creemos que siempre reforzamos todo aquello positivo que hacen, pero, debido a los ritmos que llevamos, es fácil que nos pase desapercibida una acción porque su consecuencia no nos molesta ni nos llama la atención negativamente, porque es lo que creemos que tienen que hacer, y no se le da importancia. Pero no tenemos que olvidar que lo que estamos haciendo es enseñar a los niños qué deben hacer. Para que lo sepan debemos reforzarles aquello que han hecho bien y que vean que de esa forma tienen nuestra atención, que eso nos gusta. Si el niño lo siente así, tratará de volverlo a hacer porque de este modo sabrá que tiene nuestra aceptación.

Para evitar que se nos pase reforzar lo positivo se puede hacer un ejercicio breve pero eficaz que es acabar el día pensando en algo positivo que hayan hecho y hacérselo saber. Hay días que puede costarnos encontrarlo porque hayan tenido un día especialmente difícil, pero no tenemos que ser tan exigentes, seguro que en algún momento han regalado una sonrisa, un abrazo, un gesto de cariño... algo que por muy pequeño que sea será positivo y podremos reforzar. Este ejercicio les gusta mucho a los niños, además de las consecuencias positivas que en sí mismo tiene.





**Debemos prestar atención desde el primer momento a estas situaciones y sobre todo mantenernos firmes en nuestra postura, evitando debilidades. Este esfuerzo merecerá la pena en el futuro**

**El niño demanda atención pero no debemos dársela cuando la solicita con una rabieta o un enfado. Resulta complicado porque esos comportamientos en los padres no están bien vistos socialmente**

Todas estas conductas, a pesar de ser diferentes y tener consecuencias distintas, tienen la misma raíz, la llamada de atención, por lo que hay que trabajarlas del mismo modo. El método más eficaz para eliminarlas y que el niño aprenda es ignorarle. Él demanda atención pero no debemos dársela cuando la solicita con esa conducta. Resulta complicado porque esos comportamientos no están bien vistos socialmente. Requiere una gran paciencia por parte de los padres y ser conscientes de que para que realmente funcione hay que ignorarles desde el primer momento y ser capaces de aguantar hasta que el niño deje de comportarse así. Cuando se les presta una pequeña atención, por muy pequeña que sea, diciéndoles “no hagas eso, ven aquí” o simplemente mirándoles, ya están consiguiendo lo que quieren, que es nuestra atención.

Al niño en esta edad le da igual qué hacer con tal de llamar la atención, no le importa si la conducta está bien o mal, lo importante es si nos tiene o no nos tiene. Y es tarea nuestra hacerle ver claramente que así no logrará nuestra atención. Son situaciones que

se producen de manera repetida, que suelen resultar desagradables, y a veces difíciles de eliminar. Lo ideal es intentar evitar que sucedan o que sucedan en la menor medida posible. Es importante tener en cuenta que, de igual manera que tenemos que educar para que no demanden atención de forma inadecuada, forma parte de su educación que, antes de que ellos la demanden, tenemos que prestarles mucha atención en tiempo y calidad para que se sientan arropados. Es el concepto de “atención positiva”.

En resumen, ante llamadas de atención por parte de nuestros hijos, si no existe una causa justificada, debemos actuar de forma inmediata y tajante aunque esta actuación consista en la ignorancia. Sí que hay que prestar atención para eliminarlas porque si perciben respuesta por nuestra parte, por muy pequeños que sean y por muy insignificante que nos parezca la llamada de atención que han realizado, el mensaje que les estamos transmitiendo es que pueden conseguir lo que quieran de nosotros, en el momento que ellos quieran y como quieran. Esto es lo que van a aprender y tratarán de conseguirlo día tras día hasta convertirse en pequeños “tiranos”. Debemos prestar atención desde el primer momento a estas situaciones y sobre todo mantenernos firmes en nuestra postura, evitando debilidades. Este esfuerzo merecerá la pena en el futuro.



## CUANDO DE PRONTO SE EMPIEZAN A PORTAR MAL

A lo largo del desarrollo evolutivo del niño existen situaciones externas que pueden alterar sus conductas y provocar llamadas de atención de difícil control para ellos. A pesar de que saben cómo deben comportarse, en ocasiones no pueden evitar hacerlo mal. Estas situaciones son momentos de su ciclo vital que les cuesta asimilar y les provoca inseguridad y, probablemente, cierta incertidumbre. Generalmente, suelen ser conductas regresivas generadas por circunstancias externas como la llegada de un hermano, un cambio de centro educativo, un cambio de vivienda, menor tiempo de uno de los padres en familia, rupturas familiares... Ante estas circunstancias, no se debe ignorar la mala conducta, tal y como se sugería en las primeras situaciones. En estos casos el niño no está provocando voluntariamente esa llamada de atención, sino que no sabe cómo hacer frente a la nueva situación.

Lo primero que hay que hacer es estudiar si realmente se trata de una conducta regresiva. También hay que pensar que la llamada de atención en cierta forma es inevitable. Es importante tratar de entenderle antes de abordar el problema. Por eso, es fundamental intentar darle mucho afecto y cariño para que vea que, a pesar de las circunstancias nuevas, sigue teniéndonos ahí, a su lado. Puede haber cambios en su vida pero no hay cambios con nosotros.

Hay que prestarles mucha atención pero, especialmente, mucho cariño y apenas dar importancia a la conducta desadaptada. Por ejemplo, si el niño no ha tenido control de esfínteres, simplemente le cambiamos pero no le mencionamos nada al respecto, le abrazamos, le damos un beso y tratamos de centrarnos en otra cosa totalmente diferente. Es una forma de decirle que no pasa nada y darle seguridad para que, conforme vaya sintiendo nuestro cariño y afecto, sea capaz de estar más tranquilo y controlar sus respuestas o actitudes.



**María CAMPO**  
Directora NCLic  
[www.nclic.com](http://www.nclic.com)