

Alvaro Bilbao



NIÑOS CON **MUCHO CARÁCTER**

Cómo **educar y resolver conflictos**
con un niño con mucho carácter

NIÑOS CON **MUCHO CARÁCTER**

Primera edición: Enero 2021

Todas las fotografías utilizadas en esta guía han sido adquiridas del catálogo (iStock).
Otras imágenes y gráficos han sido creados por el autor.

© Álvaro Bilbao

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial y de esta obra así como su distribución total o parcial por cualquier medio o procedimiento.

ÍNDICE

04	Sobre el autor
05	Parte 1 - Entendiendo al niño con mucho carácter
06	Los niños con mucho carácter no son malos
07	Los niños con mucho carácter son muy inteligentes
07	Los niños con mucho carácter sufren
08	Parte 2 - Los errores más frecuentes que los padres cometen con sus hijos con mucho carácter
08	Error nº1. No educarlos con disciplina
09	Error nº2. Basar su educación en los castigos
10	Error nº3. No mostrarse afectuosos
10	Error nº4. Tener miedo del niño
12	Parte 3 - Tareas de los padres de niños con mucho carácter
13	1. Aceptar que su hijo reacciona más rápido que los demás
14	2. Ayudarle a aprender de sus errores
16	3. Ayudarle a entender lo que puede controlar y lo que no
18	4. Ayudarle a entender los límites inquebrantables
23	Parte 4 - Economía emocional para padres de niños con mucho carácter
24	Regla 1
24	Regla 2
25	Regla 3
27	Punto crítico
27	Punto de desesperanza
29	Parte 5 - Abordar desafíos paso a paso
29	Paso 1. Crea una conexión emocional con tus hijos día a día
31	Paso 2. Entiende lo que puedes controlar y lo que no
33	Paso 3. Pon en práctica lo aprendido hasta ahora
35	Paso 4. Utiliza herramientas efectivas para niños con mucho carácter
36	Paso 5. Reconecta con tus hijos después de cada conflicto
38	Parte 6 - Técnicas eficaces para abordar situaciones difíciles
38	1. La técnica de la norma
40	2. La técnica de las consecuencias pautadas
43	3. La técnica de las tres “C”s para calmar al niño enfadado
47	4. La técnica de las dos alternativas
48	5. La técnica de “Normas paso a paso”
51	6. La técnica del disco rayado
54	Parte 7 - Repasando lo aprendido
57	Parte 8 - Despedida

SOBRE EL AUTOR



Álvaro Bilbao

Para los que no me conocáis me llamo Álvaro Bilbao, soy **neuropsicólogo, experto en plasticidad cerebral** y autor del Bestseller Internacional **“El cerebro del niño explicado a los padres”**. Sin embargo, en todas mis conferencias siempre quiero destacar que la parte más importante de mi currículum es que **soy padre de tres niños pequeños** y, en este caso concreto también he de decir que también me enfado y en alguna ocasión he gritado a mis hijos. No es tan difícil de confesar. Todos somos humanos y todos nos equivocamos. Pero en la medida que fui aceptando que no soy un padre perfecto y que mis hijos también tienen sus fallos, como los tenemos todos, he podido crecer en confianza y mejorar sustancialmente mi forma de educar. En este curso y en esta guía **quiero compartir contigo los conocimientos de neurociencia que aplico en la educación de nuestros hijos** y también, por qué no, **toda la experiencia y camino personal** que he recorrido para llegar a ser un padre **más paciente, más tranquilo y más feliz en la educación de mis hijos**. Espero de corazón que te ayude a ti también a sentirte más satisfecho en tu papel como padre o madre.

PARTE

1

ENTENDIENDO AL NIÑO CON **MUCHO CARÁCTER**

Educar a un niño con mucho carácter puede ser una experiencia muy difícil para muchos padres. Los niños con mucho carácter presentan una serie de desafíos que muchos progenitores no saben cómo abordar y que pueden literalmente desbordarse física, mental y emocionalmente. En muchos casos los padres se encuentran perdidos y enormemente frustrados porque la hermosa familia que planearon construir se puede transformar en muy poco tiempo en un hogar lleno de gritos, castigos, amenazas y enfados. Si estás leyendo esto es muy posible que seas uno de esos padres frustrados y preocupados porque las cosas no están saliendo como a ti te gustaría. La buena noticia es que tienes esta guía en tus manos y que yo te voy a ayudar a que te sientas más segura o seguro a la hora de educar a ese niño o niña con mucho carácter. Te puedo asegurar que los progresos que podéis hacer como familia son sorprendentes.

El primer paso antes de abordar un problema es comprender bien la naturaleza de ese problema. Estoy convencido de que con un poco más de comprensión acerca de cómo funciona el cerebro de tu hijo con mucho carácter, de por qué actúa como actúan y también de vuestros propios comportamientos pondremos unos buenos cimientos para que todos os sintáis más seguros y confiados con vuestra forma de educar.



1.1 LOS NIÑOS CON MUCHO CARÁCTER NO SON MALOS

Soy de la opinión de que ningún niño es malo y en este caso concreto te puedo dar una explicación clara de por qué tu hijo o hija no es malo. Con frecuencia, los niños con mucho carácter no siguen las normas que les marcan los padres o hacen cosas que consideramos “malas” pero eso no quiere decir que sean malos. Seguramente te preguntarás entonces... ¿por qué no hacen lo que les pedimos?. La respuesta es muy sencilla. Los niños con mucho carácter tienen una forma de aprender distinta a la de otros niños. Hay niños que tienen un estilo de aprendizaje basado en la escucha. Si les dices que no hagan algo no lo harán. Son niños normativos, a los que les gusta conocer y seguir las normas. Otros niños son más visuales. Ni siquiera hace falta que les expliquen las cosas; son capaces de aprender a través de la observación. No suelen hacer nada que no hayan visto antes hacer a un adulto u otro niño y pueden aprender que algo no se debe hacer sólo con observar cómo un niño fue regañado por hacer algo similar. Finalmente nos encontramos a los niños con mucho carácter. No les gusta aprender por observación ni por escucha porque su estilo de aprendizaje es mucho más experimental. Necesitan oler, saborear, tocar y probar todas las experiencias a su alcance y las palabras no les suelen ayudar mucho a saber lo que tienen que hacer. De hecho, en muchos casos pedirle a un niño con mucho carácter que no haga algo es como darle un mandato al que no se puede resistir. Si a un niño con mucho carácter le dices que no toque algo lo tocará porque quiere experimentar el motivo por el que le pides que no lo toque. Si le pides que no se suba a un sitio se subirá para comprobar qué ocurre.

DISTINTOS NIÑOS TIENEN DISTINTAS FORMAS DE APRENDER			
ESTILO APRENDIZAJE	QUÉ APRENDE	CARÁCTER	CÓMO RESPONDE
VISUAL	Aprende lo que ve. No hace lo que no ve.	Temeroso. Le da miedo hacerse daño.	Se asusta cuando le damos una norma.
AUDITIVO	Aprende y sigue las normas que le dictan los adultos.	Normativo. Le gusta hacer lo que está bien.	Se siente tranquilo cuando conoce las normas.
EXPERIMENTAL	Necesita aprender de la experimentación.	Le gustan los retos. Niños con mucho carácter.	Se siente tranquilo cuando conoce las normas.

EL NIÑO CON MUCHO CARÁCTER TIENE QUE **EXPERIMENTAR LAS COSAS** PARA APRENDERLAS

1.2 LOS NIÑOS CON MUCHO CARÁCTER SON MUY INTELIGENTES

Puede parecer que un niño que siempre se está metiendo en líos no es inteligente, pero la realidad es que no es así. Los niños con mucho carácter suelen ser muy inteligentes. Ese deseo intenso de experimentar refleja, en muchos casos, su alta necesidad por aprender. Se que puede resultar paradójico, pero la realidad es que los niños con una alta necesidad de experimentación suelen desarrollar rápidamente sus habilidades de aprendizaje, razonamiento y resolución de problemas. Una cosa que es cierta es que un porcentaje alto de niños con mucho carácter tienen niveles altos de impulsividad. Esto parece tener que ver con su fuerte iniciativa y deseo de aprender, aunque en algunos casos el niño puede presentar alguna dificultad para controlar sus impulsos. Pero en general podemos afirmar que los niños con mucho carácter son niños muy inteligentes. Este es un dato muy importante ya que en muchos casos esta alta inteligencia hace que requieran estrategias de aprendizajes distintas de otros niños. Por eso más adelante en esta guía te voy a explicar cuáles son las estrategias más eficaces para ayudar a estos niños a aprender normas.

1.3 LOS NIÑOS CON MUCHO CARÁCTER SUFREN

Como todo buen investigador los niños con mucho carácter sufren muchos fracasos. Los niños con un estilo de aprendizaje auditivo u observacional se mueven en el terreno de la seguridad y, por lo tanto, sufren menos en muchos sentidos. Sufren menos caídas y golpes, sufren menos desilusiones y sufren menos regañinas. El niño con espíritu libre está mucho más expuesto a todos estos golpes de la vida y por lo tanto sufre en muchos momentos esas desilusiones. Nuestra labor como padres de un niño con mucho carácter no es tanto evitar que nuestro hijo experimente o se haga daño sino estar ahí para abrazarlo cuando sufra. No quiero que malinterpretes estas palabras; lógicamente debemos estar ahí para protegerlo y siempre debemos evitar que experimente con cosas que sean realmente peligrosas para su integridad física de acuerdo con su edad. Un niño de un año no puede ir desabrochado en la silla del coche, un niño de tres años no puede cruzar la carretera solito y uno de cinco años no puede jugar con cerillas o con fuego. Tu misión siempre es proteger a tus hijos de peligros potenciales para su integridad física y la de los demás. Lo que quiero decir en este punto de la guía es simplemente que debes estar ahí para abrazarlo o consolarlo cuando se haga daño. Se que en ocasiones puede resultar difícil. Si acabas de decir a tu hijo que no se suba a una roca y solo dos minutos más tarde viene a ti llorando desconsoladamente porque se ha caído puede resultar difícil dejar a un lado el “Ya te lo dije” para poder abrazarlo sin reproches. Pero confía en mí. Te puedo asegurar que poco a poco lo irá aprendiendo a través de su propia experiencia y con un poco de tu ayuda.

PARTE

2

LOS ERRORES MÁS FRECUENTES QUE LOS PADRES COMETEN CON SUS HIJOS CON MUCHO CARÁCTER

ERROR N°1: NO EDUCARLOS CON DISCIPLINA

Con mucha frecuencia nos encontramos ante una situación con la que muchos padres que estáis leyendo esto os podréis sentir identificados. Niños con mucho carácter cuyos padres no establecen normas ni disciplina. Hay muchas razones para que esto ocurra;

Los padres se retraen

En algunos casos el fuerte carácter de los niños ha hecho que los padres que quizás no tengan suficiente confianza en ellos mismos o sus normas se retraigan.

Los padres se retiran antes que el niño para evitar males mayores

En otros casos el fuerte carácter de alguno de los padres choca con tanta fuerza con el carácter de su hijo o hija que finalmente decide retirarse para evitar dañar la relación con su hijo. En estos casos ocurre justo lo contrario de lo que el progenitor estaba buscando con su actitud; en lugar de conseguir que el niño de un paso atrás el que acaba dando un paso atrás es el padre, consiguiendo que el niño salga fortalecido y que su posición como progenitor se debilite.

Los padres tiran la toalla

Finalmente nos encontramos con padres calmados, armados de paciencia que, finalmente se ven frustrados porque sus intentos de que el niño atienda unas normas básicas no dan resultado. En estos casos la frustración, el cansancio y la falta de un sistema de educación hacen que tiren la toalla dejando todo el espacio al niño.

Tengo que decirte que comprendo todas estas razones. Son actitudes totalmente normales y comprensibles. No hay nada más humano que retirarse de una situación en la que fracasamos una y otra vez o en la que tememos hacer daño a alguien que queremos. No solo es algo comprensible sino que **proteger la relación con tus hijos es algo que te honra** como padre o madre. Sin embargo, también es importante que sepas que tus hijos con mucho carácter al igual que todos los niños y niñas, también necesitan que les enseñes límites, normas y respeto. Por eso en esta guía vas a encontrar información muy valiosa para poder educarlos de una forma positiva para su desarrollo.

ERROR N°2: BASAR SU EDUCACIÓN EN LOS CASTIGOS

Los castigos son la primera herramienta a la que recurren muchos padres ante los primeros desafíos o faltas de respeto de sus hijos con mucho carácter. Aunque reaccionar de forma inmediata ante algunas faltas de respeto puede ser algo natural e incluso un acierto, lo cierto es que utilizar castigos no es algo acertado, especialmente cuando hablamos de niños con mucho carácter.

Muchos padres no saben que los niños con mucho carácter son, con frecuencia, niños muy inteligentes. Como ya hemos explicado no son niños malos o desobedientes sino que suelen ser niños que simplemente necesitan aprender las cosas a través de la experiencia. Desde el punto de vista del adulto que observa desde fuera puede parecer que no hacen caso, pero si pudiéramos adentrarnos en su cerebro descubriremos que lo único que está ocurriendo es que necesitan descubrir las cosas por su cuenta.

En este sentido es importante que sepas que los estudios científicos han demostrado que a mayor inteligencia del niño menor efectividad de los castigos. Distintos estudios ponen de manifiesto que si bien los castigos son muy poco efectivos en los niños, los niños con un cociente intelectual más elevado aprenden incluso menos a través de los castigos que otros compañeros de su edad. Es más, los niños muy inteligentes llegan incluso a imitar comportamientos negativos implícitos en el castigo, como la recriminación, el revanchismo o la necesidad de aleccionar de forma agresiva. De esta manera, muchos padres que optan por castigar a sus hijos se encuentran en pocos meses con un niño que les recrimina constantemente y que regaña y castiga a sus hermanos, compañeros de clase y en algunos casos incluso a los propios padres.

Hasta cierto punto resulta natural que los padres reaccionen de forma brusca en un primer momento y no debes sentirte culpable si en algún momento has castigado o incluso gritado a tus hijos pequeños. Es una reacción instintiva de corregir algunos comportamientos de los niños que sentimos pueden ser perjudiciales para su desarrollo, aunque como acabas de ver los gritos y castigos no son la herramienta más acertada en este caso. Es como si un escultor utilizara dinamita para dar forma a la nariz de una escultura sin darse cuenta de que una parte tan delicada del cuerpo requiere de mucha más sutileza. Los niños con mucho carácter son en cierto sentido como una escultura griega; necesitan herramientas más delicadas y certeras para poder mostrar todo su potencial.

ERROR N°3: NO MOSTRARSE AFECTUOSOS

Una de las mayores necesidades de cualquier niño es sentirse querido por sus padres. Sin embargo suele ser frecuente que los padres de niños con mucho carácter lleguen a tal punto de frustración que mantengan una relación de lucha constante en la que no hay lugar para los besos, las cosquillas y los abrazos. Da igual que tu hijo sea un niño mimoso, un niño deportista, un niño tímido o un niño con mucho carácter. Hasta al menos los doce años de edad todos los niños necesitan grandes dosis de afecto y cariño.

Como verás un poco más adelante en esta guía una parte esencial de reconducir y ayudar a tu hijo con mucho carácter pasa por que seas capaz de darle una dosis diaria de amor y conexión emocional en forma de juego, tiempo juntos, besos y abrazos.

ERROR N°4: TENER MIEDO DEL NIÑO

Algunos padres con mucho carácter se muestran temerosos de sus hijos. No es de extrañar ya que en algunos casos el niño ha tomado un papel de “tirano” y sus padres se sienten realmente asustados por las reacciones que pueden tener. Evitan entrar en conflicto cuando su hijo dice que quiere comer con naranjada a diario o cuando dice que quiere comprar golosinas por puro temor a su reacción. En algunos casos, los padres intentan evitar que el niño o la niña sufra porque saben que la rabietta o el berrinche que puede agarrar ante una negativa de sus padres puede ser muy intenso. Otros simplemente quieren evitar un conflicto que sienten que no pueden ganar. Sin embargo, educar con miedo es uno de los mayores errores que puedes cometer a la hora de educar a tus hijos. He visto muchos padres que se encierran en su cuarto para hablar por videollamada conmigo y hablan en voz baja temerosos de su hijo. Padres que acuden a consulta aterrados por la represalia que pueda tener el niño cuando salgan de la consulta. Cuando les hago ver el temor que yo observo suelen sentirse “descubiertos” y apenados de verse en esa situación con un niño tan pequeño. Recuerda que es sólo un niño. Todo ese poder, toda esa fuerza que percibes en tu hijo está sólo en tu cabeza y en la suya. La realidad es que es sólo un niño que necesita 2 cosas muy sencillas que todos los padres sois capaces de dar a vuestros hijos; amor y unas pocas normas de sentido común.

Por eso es importante que recuerdes que no debes tener miedo de tus hijos. Tus hijos son fuertes. Son fuertes para intimidar si les dejas, pero también son fuertes para soportar un “no” cuando es necesario. Tu responsabilidad como padre o madre es estar al frente de la familia tomando decisiones y educando a tus hijos en los buenos momentos (como cuando les abrazas, juegas con ellos o les besas para darles las buenas noches) y en los malos (cuando hay que decir que “no” o ponerse un poquito serios). No sientas temor. Actúa con confianza, sin miedo, a veces incluso

con el mismo descaro y confianza que pueda mostrar tu hijo. Decirle que sí a todo no le va a ayudar a ser mejor persona, a aprender respeto y educación o a ganar autocontrol. En cambio, el hecho de que le ayudéis a ser capaz de seguir unas pocas normas básicas de orden y educación en casa sí le va a permitir ganar ese autocontrol y capacidad de respetar a los demás que tanto deseáis para vuestro hijo.



PARTE

3

TAREAS DE LOS PADRES DE NIÑOS CON MUCHO CARÁCTER

El carácter es la manera natural de sentir y actuar en distintas situaciones. Hay niños más extrovertidos y otros más introvertidos. Hay niños más nerviosos y otros más tranquilos. Los hay parlanchines y los hay silenciosos. Y los hay, también, con un carácter más pausado y con un carácter más fuerte o reactivo. Los rasgos del carácter no son ni mejores ni peores; reflejan distintas maneras que tiene el cerebro de responder ante los estímulos exteriores. Son rasgos que vienen determinados de nacimiento y forman parte del carácter, de la forma de ser biológica y natural de la persona. Muchos padres, cuando entienden esto, se sienten desesperanzados porque piensan que no hay nada que puedan hacer para “cambiar” a sus hijos. Es cierto que como padres no podemos transformar a nuestros hijos, pero si podemos ayudarlos. Como padres podemos modular en cierto sentido el carácter de los niños. Podemos ayudar a que un niño muy introvertido sea capaz de saludar cuando llega a una reunión familiar, aunque no podemos ni debemos conseguir que sea la persona más extrovertida. Podemos también ayudar al niño muy nervioso a estar quieto durante el rato que dura la clase, pero ni podemos ni debemos convertir a ese niño en un ratón de biblioteca. Como te puedes imaginar con cada niño los padres tenemos tareas distintas. Con los niños muy movidos nuestra labor consiste en ayudarles a estar quietos en determinados momentos y con los niños muy pasivos ayudarles a moverse un poco más para que no caigan en el sedentarismo. Con los niños con mucho carácter ocurre lo mismo. Su biología, su genética, les ha dejado en el camino una serie de tareas que deben aprender a lo largo de su vida para poder adaptarse mejor al entorno y tú, como padre o madre de uno de estos niños, vas a poder ayudarlo en esas tareas. A continuación vas a poder conocer las tareas más importantes que tienen estos niños



1. ACEPTAR QUE SU HIJO REACCIONA MÁS RÁPIDO QUE LOS DEMÁS

Igual que hay niños que son más alegres y otros más serios existen niños que tardan mucho tiempo en reaccionar ante los acontecimientos y niños que tardan poco tiempo. Los niños con “mucho carácter” tardan poco tiempo en reaccionar; de hecho esa es la característica principal de estos niños. En cierto sentido son como un cartucho de dinamita que viene con una mecha muy corta; una vez se ha encendido la explosión es inminente. Los niños pausados tienen la mecha mucho más larga lo que da un margen más amplio de maniobra. Si te imaginas un minero que manipula cartuchos de dinamita con una mecha larga entenderás que una vez encendida tiene tiempo para apagarla sacudiendo arena con el pie sobre la mecha, volcando un cubo de agua o simplemente arrancando la mecha fuera del cartucho. Los padres de niños con mecha larga, tienen tiempo de ofrecer explicaciones, distraer la atención del niño, convencerle de que “no es para tanto” evitando así, en muchos casos, la detonación. A veces el tiempo de reacción es tan largo que ni siquiera los padres tienen que hacer nada porque la mecha se apaga sola. Una labor importante que tienen que realizar los padres de niños con mucho carácter es entender simple y llanamente que sus hijos reaccionan rápido. Eso no quiere decir que sean más malos o que no puedan calmarse. Simplemente quiere decir que reaccionan “antes”, aunque son capaces de calmarse y de entender razonamientos como los demás niños, solo que antes de hacer todo eso reaccionan. Esto supone una desventaja en algunos aspectos pero en otros muchos puede suponer una ventaja para el niño con carácter frente al niño pausado como puedes ver en la siguiente tabla.

NIÑOS DE MECHA LARGA	NIÑOS DE MECHA CORTA
Primero están calmados; luego reaccionan.	Primero reaccionan; luego se calman.
Se dejan pisotear y luego buscan ayuda.	No se dejan pisotear.
Respetan los límites de los demás pero no saben hacer respetar sus límites.	Saben hacer respetar sus límites pero les cuesta entender los de los demás.
Asimilan el problema primero, se enfadan o se ponen tristes después.	Se enfadan o lloran primero e interiorizan el problema después.

2. AYUDARLE A APRENDER DE SUS ERRORES

Evita educar en caliente

Si tu hijo hace algo que estuvo mal, por ejemplo, pegar a su hermana o atar unas latas al rabo del perro haciendo que este huya despavorido es muy probable que el niño haya observado que su comportamiento tuvo consecuencias negativas para los otros. También es natural que tú como padre o madre reacciones de forma instintiva enfadándote. No pasa nada resulta natural reaccionar así cuando nuestros hijos hacen justo lo que acabábamos de decirles que no hagan. Sin embargo yo quiero que recuerdes que esa reacción educativa que puedes tener en el momento en el que tu hijo o hija hace algo inapropiado no es muy efectiva. La razón es muy sencilla; La parte del cerebro que aprende de forma instintiva es el cerebro emocional y esa parte del cerebro no aprende muy bien cuando se siente acosado o acorralado (como cuando el niño hace una trastada y vamos derechos a recriminarle su comportamiento). Esto hace que los sermones y reprimendas que ofrecemos en el momento de máximo enfado suelen resultar insuficientes.

Tómate el esfuerzo para educar en frío

Muchos padres de niños con mucho carácter son, a su vez, adultos con mucho carácter. Me imagino que este dato no te sorprenderá, pero lo que quiero que entiendas es que en muchos casos esto hace que reaccionen también de forma rápida cuando su hijo actúa de una forma inapropiada y se olviden de educar en frío. La razón de que los niños con espíritu libre necesiten una dosis de educación en frío es que, como acabamos de ver, el cerebro no aprende muy bien en caliente y por otra, la parte del cerebro que va a ayudar al niño a ser capaz de parar y reflexionar antes de volver a cometer el mismo error u otro similar es el cerebro racional. Esta parte del cerebro es la más moderna en término evolutivos y funciona de una manera eminentemente racional. Es, digámoslo así, una parte del cerebro que sólo podemos entrenar “en frío”. Por eso es tan importante, retomar el problema que haya surgido una vez el niño esté calmado y ayudarlo a entender dos cosas: (1) por qué supuso un problema y (2) como podría haber actuado distinto.



Explícale por qué fue un problema

Una vez el niño esté completamente calmado (cinco minutos después de la pelea con su hermana o al llegar a casa después de haber atado las latas al perro) dile a tu hijo que quieres hablar con él o con ella un momento. Tiene que ser una conversación muy corta porque ningún niño soporta charlas largas de sus padres y eso sólo va a conseguir encender su cerebro emocional haciendo que bloquee su cerebro racional y le impida aprender. Puedes empezar por preguntarle: “¿Sabes por qué no puedes atar latas al rabo de los perros?” Es muy probable que el niño te diga que sí o que te lo explique abiertamente. Si no lo hace de forma espontánea dale tu la razón. “El perro se asusta mucho y sufre” puedes añadir también consecuencias futuras “Además cuando los perros se asustan salen corriendo y le puede atropellar un coche”. Recuerda hacer la explicación muy breve.

Ayúdale a reflexionar lo que puede hacer la próxima vez

Ayudar al niño a programar una alarma en su cerebro que le ayude a actuar de forma correcta la próxima vez que se encuentre en una situación similar **es la estrategia más eficaz para prevenir problemas en el futuro**. Para conseguirlo podemos utilizar una técnica muy sencilla; consiste simplemente en preguntar al niño (una vez se ha pasado el susto o el enfado) de una manera calmada algo tan sencillo como: ¿Qué crees que podrías hacer distinto la próxima vez? La mayoría de niño encuentran fascinante esa posibilidad y suelen responder bien si nosotros estamos tranquilos y se lo preguntamos desde el amor y no desde la recriminación del “ya te lo dije” o “si me hicieras un poco más de caso”. La conversación no tiene por qué ser larga. Con que hagas a tu hijo esa pregunta y tu hijo sea capaz de contestarla será suficiente. No tenemos que alargarnos en debates filosóficos ni ahondar en el problema que tuvo porque como se suele decir eso sería hacer leña del árbol caído y a los niños no les gusta sentir que les están despiezando con un hacha. Un truco que suele ayudar y que a mi me gusta explicar a los niños en estos momentos de reflexión es el de explicarles que pueden viajar en el tiempo. Todos viajamos en el tiempo cada día, cuando pensamos en lo que puede ocurrir si hacemos una cosa u otra. De hecho es el comportamiento más característico del ser humano. Por eso, si explicas a tus hijos que la próxima vez que se encuentren en una situación similar pueden viajar en el tiempo al futuro y pensar lo que ocurriría si tiran esa piedra, si pegan a ese niño o si tiran el plato de comida al suelo y le explicamos también que luego podemos viajar del futuro al presente para tomar la mejor decisión es algo que muchos niños recuerdan y les ayuda a comportarse adecuadamente en el momento oportuno. No te va a resultar muy útil con niños de dos a cuatro años porque a esas edades no entienden el concepto de futuro, presente y pasado. Pero si ya tienen más de cuatro años el concepto del viaje en el tiempo suele ser una idea que les fascina y ayuda mucho.

3. AYUDARLE A ENTENDER LO QUE PUEDE CONTROLAR Y LO QUE NO

Durante los dos años se produce un hito psicológico muy importante en el desarrollo emocional e intelectual del niño. A esa edad el niño comienza a descubrir que puede controlar el mundo que le rodea. Comienza a controlar el pis y la caca, puede controlar la fuerza con la que chuta un balón y puede controlar como sus padres reaccionan en determinados momentos. Este descubrimiento es algo fascinante para el niño porque le abre todo un mundo de posibilidades.

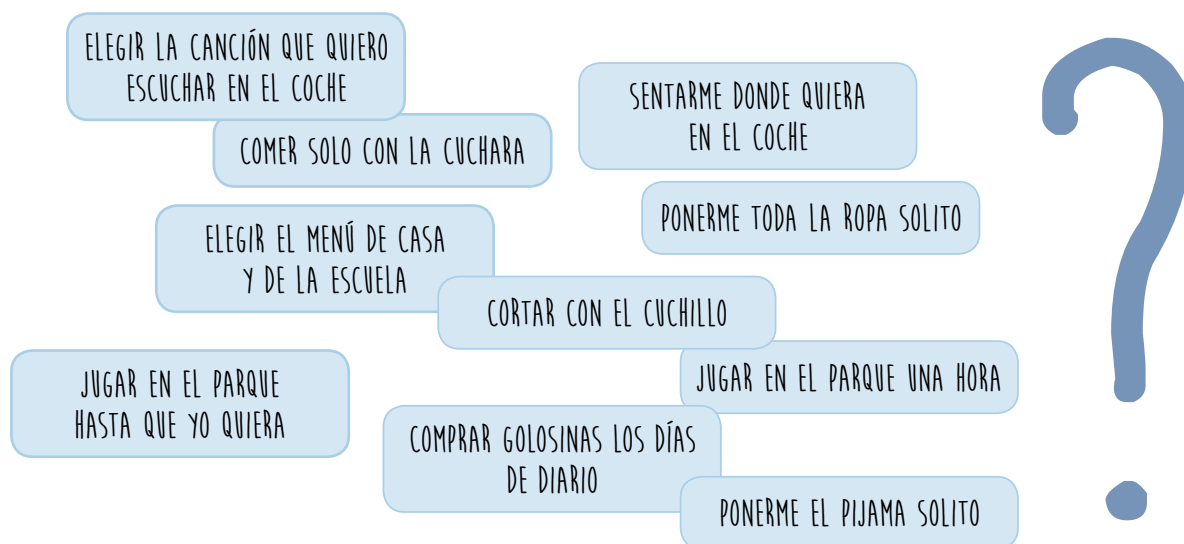
Para los padres este momento tiene sus luces y sus sombras porque si bien les permite despreocuparse de algunos asuntos prácticos como los pañales, también es verdad que hace que el niño demande cada vez más autonomía y quiera estar en control de su propia vida lo que en muchos casos supone un quebradero de cabeza para los padres. Sin embargo, lo importante de este periodo, lo que todos los padres deben saber, es que durante este periodo su labor se centra en interiorizar bien todo este tema del control. Esto quiere decir que una necesidad psicológica del niño durante este periodo es saber qué cosas pueden controlar y cuáles no. Los niños con mucho carácter suelen tener mucha necesidad de autonomía y es frecuente que quieran controlar más cosas de las que son apropiadas para su edad. No es raro escuchar a padres que dicen que su hijo de 2 o 3 años quiere vestirse solo, aunque todavía no es capaz de ponerse los calcetines, que quiere trasladar objetos muy grandes que se le acaban cayendo al suelo y rompiendo o que quiere hacer tareas totalmente fuera de su alcance como conducir el coche de papá y mamá. En todos esos casos los niños demuestran una buena dosis de iniciativa y deseo de autonomía lo que es algo positivo. Sin embargo no debes olvidar que una de tus principales tareas como padre es enseñar al niño lo que puede controlar y lo que no.

Los niños que no interiorizan bien lo que pueden controlar y lo que no sufren mucho. Sufren porque se afanan en controlar cosas que están fuera de su alcance. Sufren porque quieren que todo sea a su manera y en muchos casos eso es imposible. De hecho estos niños suelen crecer siendo adultos con dificultades de estrés y control. No aprendieron de pequeños lo que pueden controlar y lo que no y de mayores quieren controlar todo y a todos los que tienen a su alrededor. A diferencia del niño que no entiende lo que puede controlar y lo que no, el niño que sí interioriza bien este concepto es un niño más relajado y confiado. No pierde el tiempo ni lucha por conducir el coche de papá y mamá porque sabe que no le van a dejar. No se esfuerza ni se frustra por conseguir que le compren una golosina en un día de diario porque sabe que no va a ocurrir. Esta claridad de ideas entre lo que podemos controlar y lo que no ofrece al niño muchísima tranquilidad y libertad.

En la siguiente sección vamos a hablar de los límites, algo muy importante de cara a ayudar al niño a entender algunos aspectos que no puede controlar, pero por el momento te voy a dejar este gráfico que te va a ayudar a visualizar y entender la

importancia de ayudar al niño a entender con claridad lo que puede controlar y lo que no. Como puedes ver la imagen de arriba resulta tan liosa para el niño como para el padre. Sin embargo la segunda imagen refleja calma y claridad de ideas.

NO SÉ LO QUE PUEDO CONTROLAR Y LO QUE NO...



CUANDO NO ENTIENDO LO QUE PUEDO CONTROLAR ME SIENTO CONFUNDIDO, AGOTADO Y ME FRUSTRO CON FRECUENCIA

COSAS QUE **NO** PUEDO CONTROLAR

- NO SENTARME EN LA SILLITA DEL COCHE
- CORTAR CON EL CUCHILLO
- ELEGIR EL MENÚ DE CASA Y DE LA ESCUELA
- PONERME TODA LA ROPA SOLITO
- COMPRAR GOLOSINAS LOS DÍAS DE DIARIO
- JUGAR EN EL PARQUE HASTA QUE YO QUIERA

COSAS QUE **SÍ** PUEDO CONTROLAR

- ELEGIR UNA CANCIÓN PARA EL COCHE
- COMER SOLO CON LA CUCHARA
- LA CANTIDAD DE COMIDA QUE QUIERO COMER
- PONERME EL PIJAMA SOLITO
- COMPRAR GOLOSINAS EL FIN DE SEMANA
- JUGAR EN EL PARQUE UNA HORA

CUANDO ENTIENDO LO QUE PUEDO CONTROLAR Y LO QUE NO TENGO LAS COSAS CLARAS Y ME SIENTO TRANQUILLO

4. AYUDARLE A ENTENDER LOS LÍMITES INQUEBRANTABLES

Suelo decir a los padres que si son capaces de conseguir que el niño entienda los límites tienen en el 50% del trabajo de educar a sus hijos hecho. Suele resultar algo difícil porque la mayoría de los padres no entiende bien los límites y, por lo tanto, no se siente seguro defendiéndolos. A mi me gusta explicar que los límites no son líneas infranqueables que están en el mundo y que por tanto los niños no deben cruzar sino que los límites son propiedad privada de la persona y no existe una línea infranqueable. ¿Qué quiere decir esto? Muy sencillo.

LOS LÍMITES SON PROPIEDAD PRIVADA

Cuando digo que los límites son propiedad privada quiero decir que son particulares de cada persona. Para que lo entiendas te voy a poner un ejemplo. Yo soy de Bilbao, una ciudad del norte de España famosa por la cantidad de palabras malsonantes que se utilizan en el lenguaje coloquial. Para un grupo de amigos (hombres) de Bilbao suele ser relativamente común dirigirse a otro amigo con una palabra malsonante. Mis amigos y yo lo hacemos con total naturalidad y todos aceptamos que así ocurra. Sin embargo esto sería impensable para un grupo de amigos de Lima ya que los peruanos son mucho más delicados con su lenguaje. De la misma manera yo no consentiría que una persona ajena a mi círculo de amigos me utilizara una palabra fea para referirse a mí. No lo consentiría en mi trabajo, ni se lo consentiría a un paciente ni mucho menos a mis hijos. Como puedes ver los límites no son líneas objetivas que existen en el mundo sino que son líneas particulares que establece cada persona. Son propiedad privada de cada uno. Cuando yo le digo a mi hija de 6 años que no quiero que deje la leche derramada sobre la mesa, no es porque sea una norma de educación sino porque yo no quiero ir limpiando lo que ella ensucia. Espero que lo hayas entendido, aunque a medida que vayamos diseccionando esto de los límites lo entenderás mejor.

LOS LÍMITES NO SON LÍNEAS INFRANQUEABLES

Como has podido leer los límites no son algo real o tangible que podemos ver o tocar. No puedes llevar un límite de aquí para allá ni puedes pedir a un profesional que te ponga 4 límites en la cocina y 5 límites en el salón para que tus hijos se porten “mejor”. Los límites no existen por lo que no queda más remedio que generarlos nosotros mismos y la mejor manera de conseguirlo es entender cuáles son nuestros propios límites y sentir el derecho de defenderlos. Si un día tu hijo te tira del pelo con fuerza lo que va a hacer que entienda que no se puede hacer eso no es que “esté bien” o “esté mal”. Eso lo podemos dejar para los filósofos o los religiosos. Lo que va a hacer que entienda que no se puede tirar del pelo con fuerza

es (1) el malestar que te ha provocado (2) tu convencimiento de que tu no mereces experimentar ese malestar (3) tu capacidad para defenderlo.

Como puedes ver tú eres la primera y la última línea de defensa de los límites y por lo tanto la persona que mejor puede enseñar límites a tus hijos. Si tu no lo haces otras personas como sus profesores, amigos, compañeros de trabajo o parejas acabarán enseñando a tus hijos la importancia de los límites, pero la verdad es que siempre digo a los padres que es mejor que se encarguen ellos de hacer esta labor y que sus hijos vayan aprendidos de casa, porque te puedo asegurar dos cosas. La primera es que los límites se aprenden e interiorizan mejor en la infancia. La segunda es que nadie va a poner tanto interés, cariño y esmero en enseñar los límites como tú.

Creeme es mejor que aprenda de ti, que no se puede pegar cuando uno se enfada a que lo aprenda de su pareja o de la policía. Igualmente es mejor que aprenda de tí la importancia de tratar a los demás con respeto y no del director de la escuela o del presidente de la empresa. Por eso, para ayudarte a entender los límites he definido los cinco tipos de límites más importantes y que creo todos los padres deben conocer para ayudar a sus hijos a desarrollarse plenamente. Empecemos por el más básico de todos; los límites de nuestro propio cuerpo.

Límites físicos

El límite más primario y elemental de toda persona es el límite a nuestro propio cuerpo. Estoy seguro de que no dejas que nadie te toque en el supermercado o en el autobús y que tampoco dejas que tu pareja toque tus partes íntimas si a ti no te apetece. Nuestro cuerpo es la representación más íntima de nuestra persona y, por tanto, solemos ser muy conscientes de quién, cuándo y cómo nos tocan. Si quieres que tu hijo no te golpee, que no golpee a los demás o que no te apriete empieza por enseñarle que este es un límite importante para ti. Puedes empezar por apartarle un poquito si, mientras toma el pecho muerde con demasiada fuerza. No hace falta que te enfades ni le regañes, con que le apartes un poquito y le digas “más suave” el niño irá entendiendo poco a poco que hay ciertas cosas que te duelen. De la misma manera es importante que digas a tus hijos “no” cuando te golpeen. Los límites físicos también incluyen nuestra integridad emocional; igual que tienes derecho a aceptar o limitar golpes y manotazos **tienes derecho a aceptar o limitar todo tipo de faltas de respeto como insultos, gritos o amenazas de cualquier persona, incluidos tus hijos.** En el curso online tienes una demostración de cómo puedes actuar cuando te golpeen o te falten al respeto.

Límites de tiempo

Todos, hasta los padres más entregados tenemos una serie de limitaciones biológicas en lo que a nuestro tiempo y energía se refiere. A nivel temporal no podemos estar siempre disponibles porque hay momentos en los que tenemos que ir al servicio, aearnos o ir al trabajo. Es importante que tanto tú como tus hijos entendáis que tu disponibilidad de tiempo es limitada. Eso no quiere decir que no tengamos mucha disponibilidad; sólo quiere decir que hay momentos en los que no la tenemos. Resulta lógico y natural que tus hijos demanden tu atención todo el tiempo porque es la manera que tienen de sentirse escuchados, reconocidos y validados, pero también es natural que si estás hablando con un papá o mamá de la escuela seas capaz de decir a tus hijos “Tienes que esperar a que termine de hablar”. Es tu nivel de energía; siéntete cómodo explicando a tus hijos cuando tienes y cuando no tienes tiempo para atenderlos.

Límites de energía

Tienes que tener claro que no en todos los momentos en los que tienes tiempo tu nivel de energía te permite interactuar con tus hijos de la misma manera. A veces ocurre y es normal que un niño de un añito se despierta a las tres de la madrugada y empiece a dar saltos sobre la cama. También es normal y lógico que sus padres le digan “No, cariño, ahora no podemos jugar” porque las tres de la madrugada suele ser una hora en la que los padres están dedicados a la tarea de recuperar su energía y no tanto en utilizarla. De la misma manera si tu hijo te pide que le leas tres cuentos a la hora de dormir tienes que ser consciente de tu nivel de energía y de si tu cuerpo te permite leer esos tres cuentos o sólo uno. Quizás ese día concreto tu nivel de energía no te permita leer ninguno. Está claro que nuestros hijos llevan nuestra resistencia a otro nivel porque ellos suelen tener mucha más energía que los adultos, pero también es bueno que una vez “estirada esa resistencia natural” te sientas cómodo o cómoda explicando a tus hijos que no tienes energía para hacer esto o aquello.

Límites de propiedad privada

Puede sonar materialista pero esto es algo importante que todos los niños tienen que entender. Todos los padres, todos los hogares tienen objetos que resultan valiosos por su valor sentimental o económico y resulta totalmente normal que los padres establezcan límites para defender esas pertenencias. Unos pendientes valiosos o un reloj que nos regaló nuestro padres son posesiones con un alto valor sentimental y resulta lógico decirle al niño “No quiero que juegues con esto porque me da miedo que se rompa”. Otros objetos pueden tener un alto valor económico como por ejemplo el televisor, las cortinas o el ordenador. En estos casos tampoco debemos tener miedo de decirle al niño “No quiero que agarres el ordenador porque se puede romper y cuesta mucho dinero”. En otros casos los objetivos no tienen un

gran valor sentimental ni económico pero sí tienen un gran valor práctico. Pueden ser las llaves del coche o el pasaporte de los padres. Tampoco debemos tener miedo en retirar estos objetos porque extraviarlos o romperlos puede suponer un verdadero contratiempo en nuestras vidas. Es más; en muchos casos proteger estos objetos puede ser una manera de proteger a tus hijos; ¿Te imaginas que el niño tiene una reacción alérgica después de cenar y resulta que no sois capaces de encontrar las llaves del coche por ningún lado? Sería un contratiempo que podría incluso poner en peligro la vida del niño. No olvides que tienes derecho a delimitar quién y como tiene acceso a los objetos que son importantes para tí y tu familia.

Límites de responsabilidad parental

Un aspecto muy importante que todos los padres deben tener claro es que ellos tienen la potestad de educar a sus hijos en la manera que crean más conveniente. Es un derecho que aparece en la constitución de casi todos los países. Está claro que, en la medida de lo que creamos lógico y conveniente es bueno que escuchemos, dialoguemos e intentemos que la educación sea lo más democrática posible. Sin embargo eso no quiere decir que la familia, sobre todo cuando los niños son muy pequeños, deba ser una democracia. En algunos momentos los padres tienen que ejercer esa potestad, ese derecho de tomar decisiones que creen importantes en la educación de sus hijos. Es por este motivo que todos los padres y madres se ven abocados en un momento u otro a ejercer ese papel de padre o madre tradicional. En este sentido tienes derecho a decidir, le pese a quien le pese, que tu hijo debe ir atado en la sillita del coche o auto; tienes derecho a decidir también si te parece bien que tu hijo tome golosinas todos los días de la semana o prefieres que las tome sólo una vez a la semana. Si crees conveniente que no tome coca cola u otra bebida azucarada durante las comidas, tienes derecho a ejercer tu responsabilidad parental. Siempre debemos respetar la ley, los derechos del niño. También recomiendo que antes de ejercer este derecho intentemos sembrar un clima cálido y cercano en casa, que optemos por el diálogo y el establecimiento de normas en familias, pero si llegado el momento el niño tiene una opinión contraria a la tuya y no hay manera de convencerlo no tengas miedo en poner un límite y ejercer tu derecho de responsabilidad parental. Estos límites son especialmente útiles cuando el niño pone en peligro su integridad física, la de otras personas o su salud física o emocional. Ejercemos este derecho cuando limitamos las horas de televisión y pantallas, la cantidad de azúcar que metemos en el carrito de la compra o servimos en la mesa y también cuando impedimos que el niño se haga daño a sí mismo o a los demás.

Lo curioso de los límites es que aunque todos los padres tienen ese “instinto” que les nace de la boca del estómago y les invita a decir “no” al niño en todas estas situaciones muchos padres sienten inseguridad y dudan respecto a cómo actuar. Por eso siempre me gusta explicar a los padres estos 5 tipos de límites. Porque de esa manera los padres ganan la confianza y la claridad para poder enseñar a sus hijos cuáles son sus propios límites y eso ayuda mucho a los niños a sentirse

tranquilos y moverse dentro de los límites que les marcan sus padres. Recuerda que limitar la fuerza con la que nuestros hijos nos golpean cuando se enfadan, la cantidad de energía que podemos dedicarles en algunos momentos o el acceso de los niños a nuestras propiedades valiosas o simplemente evitar que se hagan daño debería ser algo en lo que todos los adultos se sientan seguros y confiados. Estoy seguro de que la mayoría de padres tienen el suficiente sentido común para entender la importancia de ejercer esta potestad para educar a sus hijos aunque es frecuente encontrarnos a padres que, con el fin de educar a sus hijos en el respeto más absoluto no les ponen límites con lo que les privan de un derecho incluso mayor al del respeto; el derecho a ser educados y protegidos mientras son niños. Ahora que ya conoces los retos y tareas más importantes a las que deben hacer frente los padres y niños con mucho carácter voy a darte una serie de herramientas que te van a resultar muy útiles para educar a tus hijos con mucho carácter en situaciones concretas, aunque antes de nada es importante que entiendas algo muy importante acerca de las emociones de tu hijo para que puedas educarlo de una forma positiva.



PARTE 4 | ECONOMÍA EMOCIONAL PARA PADRES DE NIÑOS CON MUCHO CARÁCTER

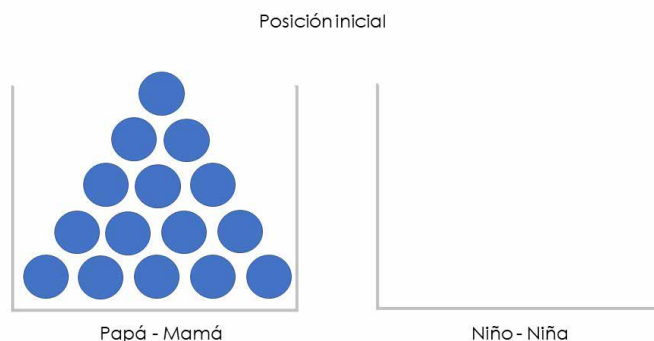
Muchos padres se abalanzan ante el psicólogo infantil con la esperanza de que les de las tres o cuatro claves que les permitan “desactivar” el conflicto emocional con sus hijos como si de una bomba se tratase. Quiero que estés muy tranquilo o tranquila porque en esta guía vas a poder encontrar pautas claras que te van a permitir saber cómo actuar para ayudar a tu hijo y reconstruir vuestra relación de una forma positiva. Sin embargo, lamento decirte que un hijo (aunque tenga mucho carácter) no es una bomba que desactivar. Educar a un hijo se parece más a preparar una deliciosa receta de cocina que podréis saborear juntos el resto de vuestra vida. Requiere de ciertas técnicas, pero también requiere atención y cariño. Requiere conocer la materia prima con la que trabajamos, entender algunos principios culinarios y cómo los distintos ingredientes se fusionan en la cazuela, el plato y la boca. Por eso, creo que es importante que antes de explicar las “estrategias educativas” los padres aprendan unas pocas nociones educativas. En el caso de los padres de niños con mucho carácter me gusta explicarles lo que yo llamo “Economía emocional”. Desde mi experiencia la manera más eficaz de explicar a los padres cómo pueden actuar cuando uno de sus hijos se pone nervioso es utilizando la metáfora de las urnas. La metáfora de las urnas ayuda a los padres a entender las líneas rojas de lo que pueden y no pueden hacer, pero sobre todo les ayuda a entender cómo sus respuestas influyen en las emociones y el comportamiento del niño.

La metáfora es muy sencilla; imagina que tu hijo y tú tenéis dos urnas o cajas. Son las urnas de la confianza y el bienestar. Las urnas pueden contener bolas azules o bolas rojas. Las bolas azules os hacen sentir seguridad, confianza y bienestar. Las bolas rojas os hacen sentir rabia y falta de confianza. Me gusta llamarlo el juego de las urnas porque educar a un niño con mucho carácter consiste básicamente en que los padres sean capaces de llenar la urna del niño de bolas azules y evitar que se llene de bolas rojas. La parte más bonita del juego de las urnas es que cuantas más bolas azules gane el niño más seguridad y confianza ganarán los padres. Es, como dicen los anglosajones un juego de Win Win - Loose Loose. Esto quiere decir que si jugáis mal los dos perderéis y si jugáis bien los dos ganaréis.

Las reglas del juego son también muy sencillas.

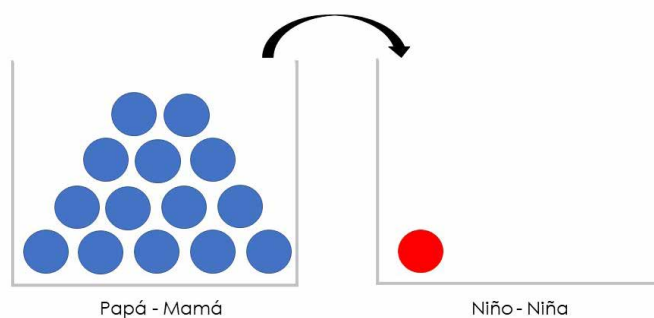
REGLA N°1

La posición de salida o posición inicial es la que puedes ver más abajo. Los padres tienen su urna llena de bolas azules, porque son adultos y, se supone, que están llenos de seguridad y confianza. Los niños tienen su urna completamente vacía porque son pequeños y esa seguridad y confianza la tienen que ganar de los padres.



REGLA N°2

Esta es la regla más importante. Cada vez que grites, amenaces o pierdas los nervios cuando tu hijo o hija esté retando las normas perderás una bola azul y esa bola azul que acabas de perder se transformará en una bola roja en la urna de tu hijo.

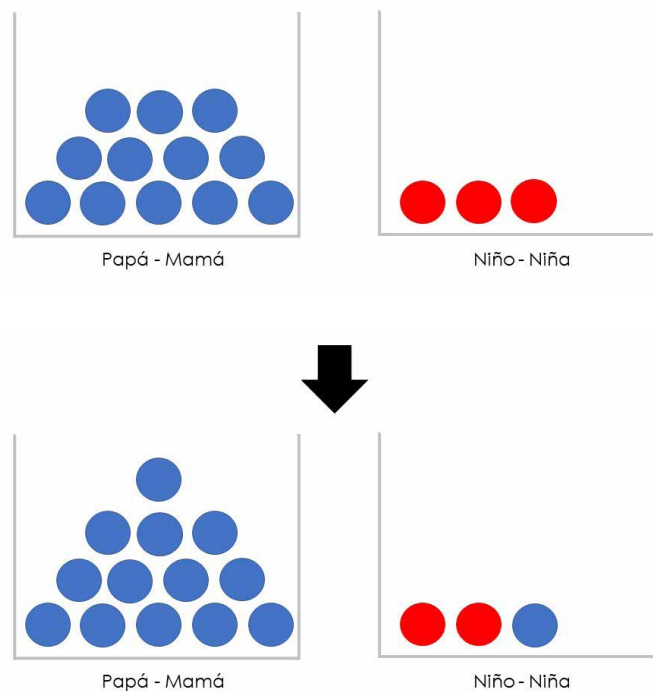


La razón de la regla número 2 es muy sencilla. Cada vez que tu hijo tiene un momento de confrontación intenso, te reta o se enfada porque no quiere seguir una norma están ocurriendo dos cosas. Por una parte, tu estás demostrando al niño que se puede perder los nervios y eso hará que el niño tenga una bola roja en su poder; una bola que le dice que la rabia y el descontrol es la manera correcta de actuar en estas situaciones. Así que como ves, gritar, amenazar o perder los nervios en estos casos es una mala estrategia porque en realidad estamos alimentando la rabia y descontrol de nuestros hijos (justo lo que queremos evitar). Así que recuérdalo. Pase lo que pase. Evita perder el control, gritar o amenazar. La segunda cosa que ocurre y la razón por la que tú como padre o madre pierdes una bolita azul es que cuando gritas o pierdes los nervios estás perdiendo confianza y autoridad. Pierdes

autoridad porque al gritar y perder el control estás jugando al mismo juego que el niño y por lo tanto el niño percibe que te has puesto a su nivel. Imagínate que un perro que te encuentras por la calle de repente se pusiera a hablar contigo. Sin lugar a dudas considerarías a ese perro un ser igual a ti porque está utilizando las mismas herramientas que tú. Con los niños ocurre lo mismo pero en sentido inverso. Si el niño ve que tú gritas, te enfadas y te enrabieta de la misma manera que él o ella lo hace sin lugar a dudas va a entender que los dos estáis al mismo nivel y de manera automática vas a perder autoridad. Como estoy seguro que estarás pensando la autoridad o respeto es lo último que quieres perder ante un niño con mucho carácter. Lo que tu quieres es llenar tu urna y la de tus hijos de bolas azules porque eso es lo que os dará seguridad y confianza a los dos.

REGLA Nº3

Esta es mi regla favorita. Cada vez que seas capaz de resolver un conflicto sin utilizar los gritos, las amenazas o cualquier otra muestra de pérdida de control ganarás dos bolas azules. La primera bola azul será para tu hijo o hija. Si en su urna hay bolas rojas una de esas bolas rojas se transformará en una bola azul. Si no hay bolas rojas simplemente ganará una bola azul. La segunda bola azul será para tí. Como puedes imaginar abordar uno de estos conflictos sin utilizar gritos o amenazas es la manera más efectiva de ayudar a tu hijo a ganar bolas azules.



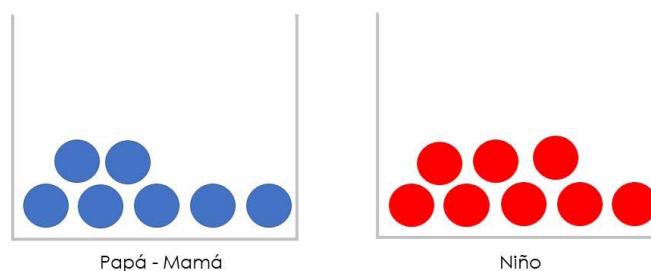
Sé que muchos de vosotros estaréis pensando: “¡Pero si no nos ha explicado cómo resolver el conflicto sin perder los nervios!”. Lo sé. Más adelante en esta guía voy a mostrarte 3 estrategias muy eficaces para que puedas resolver estos conflictos de formas distintas. Pero por el momento, quiero que te centres en el juego de las bolas. A veces es suficiente con saber cómo funciona la autoestima y la confianza de niños y padres para desarrollar nuevas estrategias. No quiero que recorras las hojas de esta guía para buscar las respuestas porque me gustaría que siguiéramos analizando este juego de las urnas. Créeme es muy importante que lo comprendas e interiorices lo mejor posible. De nada sirve conocer todos los trucos si no tomas conciencia plena de los mecanismos y consecuencias de llenar las urnas de bolas rojas o azules.

SÓLO TÚ PUEDES CONSEGUIR QUE LA URNA DE TU HIJO SE LLENE DE BOLAS ROJAS O AZULES

Está claro que no todas las reacciones de los padres tienen el mismo efecto en los niños. Un azote en el culo o un sopapo en la cara siempre tendrá un impacto mayor que un grito y por lo tanto debería suponer una penalización de muchas más bolas rojas. Además como psicólogo es mi obligación advertirte que las agresiones físicas están prohibidas por la ley. Sin embargo, para simplificar y entender bien el juego de las urnas es suficiente con que recuerdes que todas las pérdidas de control hacen que tu pierdas una bola azul y tus hijos ganen una bola roja de rabia. Lo que si es muy importante que recuerdes es que, en lo que a este juego respecta, solo tu puedes conseguir que la urna de tu hijo se llene de bolas rojas o azules. Como te puedes imaginar cuantas más veces pierdas los nervios o utilices amenazas para que tus hijos con mucho carácter te hagan caso más bolas rojas de rabia tendrán en su urna y menos bolas azules tendrás tu en tu urna de seguridad y confianza. La rabia es una emoción que da mucho poder porque la gente se suele sentir asustada con la rabia de las personas que tienen cerca. Por eso si no sabes jugar bien al juego de las urnas a medida que pase el tiempo vas a sentir que tu hijo cada vez tiene más poder y tú... menos confianza.

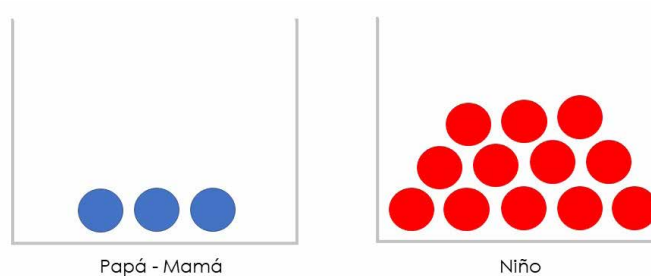


PUNTO CRÍTICO



En esta imagen puedes ver lo que denominamos punto crítico. Es el momento en el que el niño tiene casi tantas bolas rojas como los padres bolas azules. Es un momento en el que el equilibrio en la familia está a punto de romperse porque los padres están a punto de perder la autoridad y el respeto lo que supone un golpe moral muy grande para cualquier padre o cualquier madre. En este punto los padres suelen sentir mucha preocupación y angustia. Si sientes que te encuentras en este punto y tienes esta guía en tus manos te quiero dar la enhorabuena porque eso quiere decir que has sido capaz de darte cuenta de que necesitabas ayuda y estás tomando acción para resolver este problema. Recuerda que la clave del éxito es que seas capaz de conseguir no meter bolas rojas en la urna de tu hijo y llenar vuestras urnas de bolas azules.

PUNTO DE DESESPERANZA



Una vez pasamos el punto crítico es muy probable que la situación siga progresando a lo que conocemos como punto de desesperanza. En este punto el niño tiene muchas bolas rojas de rabia y los padres muy pocas bolas azules de confianza y seguridad. Es un punto en el que muchas veces los padres se sienten desesperanzados y tiran la toalla. Esto hace que dejen de intentar poner normas y límites y aceptan faltas de respeto de sus hijos. Si estás en esta situación quiero felicitarte porque la buena noticia es que todas las situaciones se pueden revertir. Creo con sinceridad que esta guía y el curso online que la acompaña pueden resultarte de muchísima ayuda, pero si te sientes incapaz de seguir sus pautas o después de un tiempo sientes que necesitas ayuda profesional te recomiendo que sigas intentándolo.

LOS NIÑOS QUE NO SON CAPACES DE SEGUIR LAS NORMAS NO SIENTEN BIENESTAR NI CONFIANZA

Por qué no hacer nada no funciona

Hay padres que en el punto de desesperanza, o antes incluso, llegan a la conclusión de que la mejor solución es no hacer nada. De esa manera no tienen conflictos con su hijo o hija y se alcanza un “status quo” en el que parece que todo funciona correctamente. Sin embargo, te puedo asegurar que esta no es una buena opción. Recuerda que el objetivo del juego es que tu hijo llene su urna de bolas azules. Si no haces nada, es posible que evites muchos gritos y enfados y, de esa manera, evitarás que algunas bolas rojas entren en su urna, pero no estarás consiguiendo que entren bolas azules. Además el hecho de no hacer nada no asegura que no haya bolas rojas, porque la realidad es que es inevitable que los padres no exploten y se impongan de vez en cuando. Recuerda que las bolas azules representan bienestar y confianza y el niño que sólo sabe hacer lo que quiere y no es capaz de llegar acuerdos, conformarse en algunos momentos o seguir las normas no sienten confianza en ellos mismos ni se sienten muy bien. En mi experiencia los padres que optan por “dejar al niño hacer todo” acaban tan desesperados como los que gritan y se enfadan constantemente ya que también es muy frustrante ver que tu hijo no tiene bolas azules de confianza y bienestar en su urna.

Sé que para muchos padres puede resultar algo desconcertante leer que lo más importante para educar a sus hijos con mucho carácter es no gritarles, castigarles ni amenazarles. Al fin y al cabo, ¡Es lo único que les ha funcionado hasta la fecha! Sin embargo, te puedo asegurar que hay otras herramientas mucho más eficaces y que esos gritos y enfados sólo agravan el problema. Ahora que ya tienes este concepto claro podemos pasar a la siguiente sección de esta guía en la que vamos a ver cómo puedes abordar cualquier desafío, falta de respeto o cooperación paso a paso.

Ahora que ya tienes este concepto claro vamos a ver cómo puedes abordar cualquier desafío, falta de respeto o cooperación paso a paso.

PARTE

5

ABORDAR DESAFÍOS

PASO
A PASO



PASO 1: CREA UNA CONEXIÓN EMOCIONAL CON TUS HIJOS DÍA A DÍA

Este paso es muy importante ya que esa conexión emocional que creas con tu hijo o hija de espíritu libre día a día va a ser lo que te va a permitir utilizar algunas de las técnicas avanzadas que verás más adelante. Tener una conexión emocional fuerte con tu hijo te va a permitir rescatarlo con mayor facilidad cuando tenga un episodio de enfado o ira. En cierto sentido esa conexión será como un caminito de migas de pan en el bosque del enfado que van a permitir al niño encontrar el camino de vuelta a la calma y la tranquilidad de nuestros brazos.

Al igual que tú soy padre y trabajo fuera de casa por lo que sé que en cierto sentido sé que resulta difícil poner esta estrategia en práctica de forma consistente. En mi caso tengo tres hijos y me cuesta centrarme en las cosas cotidianas porque suelo estar enfrascado en mis propias tareas y pensamientos, pero tengo que recalcar que **si tienes un hijo con mucho carácter construir día a día una conexión emocional es muy importante**. Realmente, si lo piensas no es tan difícil; tan sólo requiere que dediques 10 o 15 minutos de atención plena cada día. Cuando digo atención plena

no me refiero a hablar mientras conduces a la escuela y vas pensando en las cosas del trabajo. Tampoco me refiero a estar sentado o sentada a la mesa con el niño mientras le pides que se coma las verduras. Cuando digo atención plena me refiero a que dediques unos pocos minutos cada día hacer algo especial los dos juntos y sin ninguna distracción. Siempre recomiendo que este rato ocurra al principio de la tarde cuando el niño vuelve de la escuela, porque ese rato de conexión ayudará al niño a estar más tranquilo y ser más rescatable el resto de la tarde, aunque si hay hermanos pequeños que requieren nuestra atención también podemos encontrar este rato una vez los pequeños se han acostado. Al continuación vas a poder leer un listado de actividades sencillas pero geniales para crear esa conexión. Recuerda que para que la actividad sea eficaz tiene que desarrollarse con atención plena por tu parte y para ello es imprescindible que apaguemos la televisión y radio y pongamos nuestro teléfono en modo avión o en silencio.

- Dar un masaje al niño
- Jugar en el suelo los dos juntos a lo que el niño quiera
- Merendar en la mesa de la cocina hablando de cómo le fue el día
- Ir juntos a comprar el pan o al supermercado paseando de la mano
- Leer dos o tres cuentos juntos con el niño subido sobre nuestras piernas
- Jugar a lo loco, persiguiéndole, haciéndole cosquillas o dándole besos y achuchones

Como te digo cualquiera de esas actividades va a hacer que tu hijo o hija conecte de una forma especial contigo. Es una estrategia muy eficaz para prevenir problemas de comportamiento porque el niño tendrá más calma, seguridad y confianza. También nos van a ayudar mucho cuando el niño entre en cólera para que nuestra presencia, nuestra voz, ayude al niño a calmarse. Recuerda cada día construir ese camino de migas de pan que ayudarán a tu hijo a volver a la calma.



PASO 2: ENTIENDE LO QUE PUEDES CONTROLAR Y LO QUE NO

Como hemos visto antes un aspecto fundamental del desarrollo psicológico del niño consiste en entender lo que puede controlar y lo que no. Desafortunadamente, lamento tener que decirte que muchos adultos siguen teniendo esta tarea pendiente y en el caso de los padres de niños con mucho carácter esta es una situación frecuente porque ellos también fueron niños de mucho carácter a los que sus padres no lograron enseñarles esta diferencia.

Por eso el segundo paso para ayudar al niño con mucho carácter consiste en que tú, como adulto, entiendas lo que puedes controlar respecto al comportamiento de tu hijo y lo que no. La verdad es que no resulta tan difícil. Para muchos adultos entender el simple hecho de que hay cosas que no pueden controlar resulta tan revelador que sólo con tenerlo en mente ya pueden hacer grandes progresos. En el caso de los padres de niños con mucho carácter el aspecto más importante que tienen que entender es que ellos no pueden controlar cómo reacciona su hijo en ciertos momentos. Tú no puedes controlar cómo reacciona tu hijo en ciertos momentos. Saber esto no sólo es revelador, sino también liberador, ¿no crees?.

En general los padres podemos controlar las normas de casa, podemos controlar nuestros propios límites personales pero no podemos controlar cómo nuestro hijo o hija reacciona ante estas normas familiares y límites. No podemos controlar si se enfada o no. Simplemente no podemos. Puede sorprenderte un poco pero es así; los padres no podemos controlar los sentimientos de nuestros hijos. Lo mejor de todo es que no es nuestro trabajo. Es trabajo del niño. Está claro que podemos ayudar al niño educándolo y siendo pacientes, pero la verdad es que el trabajo de controlar los enfados corresponde al niño y nosotros sólo podemos ayudarlo.

COSAS QUE SÍ PUEDO CONTROLAR

MIS LÍMITES PERSONALES Y LAS NORMAS FAMILIARES

QUE MI HIJO VIAJE SEGURO EN SU SILLITA DEL COCHE

NO COMPRAR GOLOSINAS EN UN DÍA DE DIARIO

LA COMIDA QUE PREPARO EN EL DÍA

DECIDIR LA HORA DE SALIDA DEL PARQUE

COSAS QUE NO PUEDO CONTROLAR

LOS ENFADOS DE MI HIJO ANTE LOS LÍMITES Y NORMAS

QUE MI HIJO ESTÉ CONTENTO EN SU SILLITA DEL COCHE

LOS ENFADOS DE MI HIJO CUANDO NO COMPRO GOLOSINAS

LA CANTIDAD DE COMIDA QUE QUIERE COMER

CÓMO SE SIENTE MI HIJO AL MARCHARNOS DEL PARQUE

CUANDO ENTIENDO LO QUE PODEMOS CONTROLAR Y LO QUE NO... ¡NOSOTROS TAMBIÉN TENEMOS LAS COSAS CLARAS Y NOS SENTIMOS MÁS TRANQUILOS!

Espero que esta idea te resulte liberadora. Desde este punto puedes estar totalmente despreocupado porque tú no tienes por qué hacerte responsable de los disgustos, enfados o pataletas de tus hijos. Son trabajo suyo. Esto no quiere decir que no puedas ayudarlo. De hecho, al liberarte y no hacer nada ya estás haciendo lo más importante que puedes hacer para ayudar a tu hijo o hija con mucho carácter y que vamos a repasar por enésima vez; no gritar, no amenazar y no castigar (ni física ni verbalmente). No te preocupes; hay otras herramientas que también te van a ayudar. Te las voy a explicar a continuación. De momento me conformo que recuerdes estas dos ideas tan sencillas como importantes.

IDEA CLAVE 1

La herramienta más importante para ayudar a mi hijo con mucho carácter es no gritar, no amenazar y no castigar

IDEA CLAVE 2

No puedo controlar cómo se siente mi hijo o hija

PASO 3: PON EN PRÁCTICA LO APRENDIDO HASTA AHORA

Sé que puede resultar algo redundante pero el tercer paso consiste en poner en práctica justo lo que acabamos de aprender. Sólo con esto ya vas a conseguir mucho más de lo que has conseguido hasta ahora. Recordando que no puedes controlar cómo se siente tu hijo en algunos momentos vas a lograr sentirte menos frustrado o frustrada y también menos culpable. Esto te va a permitir poner en práctica la segunda estrategia que también te va a ayudar a realizar grandes progresos. No enfadándote, no gritando y no amenazando vas a conseguir no poner más bolas rojas en el cesto de la rabia de tu hijo y a la vez no quedarte sin bolas azules. ¿No es maravilloso? Se que a los padres y madres más exigentes esto puede parecerles poca cosa; incluso una tomadura de pelo, pero no olvides que ese era el objetivo que nos habíamos marcado; no poner bolas rojas en la urna del niño y no quedarnos sin bolas azules.



Estoy convencido de que con lo aprendido hasta ahora es suficiente para que tu hijo y tu hagáis grandes progresos en vuestra relación y en vuestro control emocional. No te preocupes porque un poco más adelante te voy a dar 3 herramientas maravillosas que van a ayudar a que sientas que estás siendo algo más activo o activa a la hora de ayudar a tus hijos, pero por el momento quiero que practiques los que has aprendido hasta ahora. Quiero que durante el día de hoy (o el de mañana si estás leyendo esto desde la cama antes de dormir) pongas en práctica simplemente estas dos ideas clave. Verás lo sorprendente de la reacción del niño y de tu propia reacción.

Yo, por mi parte quiero ayudarte practicando contigo estas dos ideas con un ejemplo muy sencillo. Imagina que mañana por la tarde tu hijo o hija con mucho carácter te dice que quiere cenar salchichas. Imagina que tu no quieres que cene salchichas por el motivo que sea. Puede que quieras protegerlo frente a los efectos negativos de los alimentos procesados, puede que quieras que tenga una dieta variada y justo ayer

cenó salchichas o puede que no tengáis salchichas en casa y simplemente no quieras o no puedas salir a la calle a buscarlas. Imagina el motivo que quieras, pero quiero que te imagines que no vas a poner salchichas de cena. A continuación quiero que te imagines diciendo al niño con confianza y seguridad “No, cariño. Hoy no vamos a cenar salchichas”. Puedes añadir una explicación. La que sea más ajustada a la situación que hemos imaginado. Como es lógico tu hijo o hija con mucho carácter se puede enfadar mucho y lo que quiero que hagas ahora es imaginarte que pones en práctica lo que hemos visto hasta ahora. Quiero que te imagines sintiendo que su enfado no es algo que puedas controlar. Quiero que sientas con claridad que, el único o la única que puede calmar su enfado es él o ella misma. Y por último quiero que te imagines a su lado sin gritar, sin enfadarte, sin amenazar a tu hijo. En este punto, como no conoces ninguna otra técnica imaginarte no gritando, no enfadándote y no amenazando al niño quiere decir que vas a imaginarte a su lado, callado o callado sin hacer o decir nada. Simplemente poniendo en práctica todo lo que has aprendido hasta ahora. ¿Eres capaz de imaginarte al lado de tu hijo, tranquilo o tranquila, sin culpa con seguridad y sin hacer absolutamente nada más que estar a su lado en silencio sin gritar, enfadarte, amenazar o intentar controlar cómo se siente? Si eres capaz de imaginártelo enhorabuena. Muchos adultos tienen tanta necesidad de control que no son capaces de imaginarse no intentando controlar a los demás. Si eres capaz de imaginártelo quiero que te imagines también a tu hijo. ¿Cómo crees que reaccionaría?

Si pones en práctica estas dos ideas tan importantes que acabas de aprender es posible que observes una reacción distinta en tus hijo o hija con mucho carácter. Como no estás intentando controlarlo, ni le amenazas ni le gritas el niño no se cargará de enfado sino que progresivamente se irá calmando y buscando otras alternativas para calmar su frustración que no sean pelear contigo. Es posible que experimente una rabieta, aunque en la mayoría de los casos los niños responden con incredulidad. No son capaces de creer que su padre o madre (que suele ser temperamental) no les esté gritando, amenazando o intentando convencer con monsergas y razonamientos que no son capaces de entender. Ante la falta de reacción de los padres los niños se suelen sentir desarmados porque no pueden luchar contra ellos. Acabas de conseguir algo muy importante de lo que hablamos al principio de esta guía; has recuperado tu autoridad. El niño (en este caso concreto de las salchichas) ya no te ve con un igual con el que discutir y pelear sino que te está percibiendo como un adulto en control que tiene la autoridad de decidir cuando se comen salchichas y cuando no. Enhorabuena. Acabas de recuperar el control y tu hijo o hija acaba de entender que, en algunos puntos no estáis al mismo nivel. Está empezando a dominar la difícil tarea de entender lo que puede controlar y lo que no.

PASO 4: UTILIZA HERRAMIENTAS EFECTIVAS PARA NIÑOS CON MUCHO CARÁCTER

Como has podido leer al principio de esta guía los niños con mucho carácter tienen alguna peculiaridad respecto a otros niños.

- No aprenden muy bien a través de la observación o el razonamiento
- Aprenden mejor a través de la experiencia
- Son muy inteligentes
- Tienen un gran necesidad de autonomía
- No aprenden bien de los castigos

Todo ello hace que los métodos educativos tradicionales, aquellos que aprendimos de nuestros padres resulten muy poco eficaces para este tipo de niños. En realidad son métodos poco eficaces en general, pero con niños de espíritu libre resultan especialmente ineficaces. De hecho, en este tipo de niños no solo resultan ineficaces sino que en muchos casos resultan contraproducentes ya que pueden aumentar los comportamientos impulsivos y desafiantes de los niños. Es frecuente también que se produzca una especie de círculo vicioso cuando los padres intentan aplicar métodos tradicionales ya que cuando comprueban su ineficacia se frustran y toman medidas más serias que no hace más que enseñar a sus hijos “estrategias de combate” que utilizará más adelante contra sus propios padres.

Todo ello hace que sea necesario que los padres desaprendan algunas de estas técnicas tradicionales y aprendan nuevas estrategias que pueden ayudar a sus hijos a interiorizar límites y normas de forma positiva. Estoy convencido que, lo aprendido hasta el momento puede tener un gran impacto en tu familia y en la forma en la que os relacionais. De hecho, en muchos momentos me he planteado terminar esta guía sin explicar las técnicas concretas porque creo que muchos padres se harían menos lío si se centraran en conectar a diario con sus hijos, aceptarían que hay emociones de sus propios hijos que no pueden controlar y optarían por mantener una actitud firme y pacífica con sus hijos en los momentos de máxima tensión. Sin embargo, las técnicas específicas suelen ser muy eficaces y eso hace que permitan aliviar cierto grado de sufrimiento en los padres y especialmente en el niño (recuerda que los niños con mucho carácter también sufren). Además resultan prácticas en momentos en los que no tenemos mucho tiempo para ser pacientes y también dan a los padres cierta sensación de control (algo que todos necesitamos).

En el esquema inicial de esta guía estaba pensado que estas herramientas aparecieran en este punto pero la verdad es que al escribirlas me he dado cuenta de que son algo largas de explicar por lo que resultaría confuso leerlas como un subapartado de este capítulo. Además son tan útiles y eficaces que creo que se merece un capítulo completo en esta guía. Las tienes todas en el siguiente capítulo.

PASO 5: RECONECTA CON TUS HIJOS DESPUÉS DE CADA CONFLICTO

Aunque en el siguiente capítulo vas a poder leer acerca de las herramientas que he mencionado en el capítulo anterior estas herramientas no son el punto final del “paso a paso” para resolver conflictos de forma positiva con un niño de mucho carácter. El último paso siempre debe ser reconectar emocionalmente con el niño.

El niño con mucho carácter, más incluso que otros niños necesita un contacto emocional positivo con sus padres. Como hemos dicho anteriormente los niños de espíritu libre se llevan muchos varapalos cada día. Piensa que tu hijo con mucho carácter no solo se disgusta y discute contigo. Por lo general el niño con mucho carácter es el niño que discute en el patio de la escuela con un amiguito por la pelota o cualquier otro juguete. Es el niño que da una mala respuesta al profesor y se lleva de vuelta una regañina o mirada atemorizadora. Es el niño que se pelea con sus hermanos y el niño que se frustra porque discutió con su amiguito. Es posible que al leer esto te emociones al ver la vida desde su perspectiva, pero la realidad es que los niños con mucho carácter suelen llegar a los brazos de sus padres con un nivel de frustración importante.

LOS NIÑOS QUE MÁS AMOR NECESITAN SUELEN SER LOS QUE LO PIDEN DE FORMA MENOS AMOROSA

Saber esto te debería dar inspiración para entender lo importante que es educar a tus hijos para que sepan lidiar con los conflictos de forma positiva, sin tantos gritos, castigos o amenazas. También debería darte la claridad que necesitas para dejar a un lado esas discusiones y ofrecerle cada día tus brazos y tus besos para escucharlo, calmarlo y darle todo tu amor. Como se suele decir los niños que más amor necesitan suelen ser los que lo piden de forma menos amorosa.

Es por eso que justo después de una discusión o una pelea es el mejor momento para darle a tu hijo una buena dosis de amor y afecto. Olvídate de lo que acaba de ocurrir y recuerda que él o ella, igual que tu, necesita calmarse y sentirse querido. Recuperar la conexión contigo le ayudará a calmarse antes y reducir la cantidad de conflictos en el día a día. Es importante eso sí, que esperes a que tu hijo esté calmado y el conflicto se haya resuelto antes de ofrecerle tus brazos. Dale tiempo para calmarse, para aceptar la norma que habéis establecido y para soltar toda la rabia que necesite soltar. Una vez lo haya hecho y esté calmándose es el mejor momento para darle afecto y hacerle saber todo lo que le quieres. Puede ser un buen momento para, de forma ocasional, reconocerle que se ha calmado antes que

otras veces, que ha sido flexible o que ha sido positivo. He introducido la palabra “ocasional” porque no conviene reforzar constantemente estas actitudes y menos verbalmente. Ya las reforzamos con el abrazo y se refuerzan solas gracias a la calma que se produce en el niño una vez libera la tensión. Sin embargo, considero que es una buena opción reforzar verbalmente al niño de forma muy ocasional para que sepa que hemos observado su esfuerzo y que reconocemos sus progresos. Pero recuerda hazlo sólo ocasionalmente.



PARTE

6

TÉCNICAS EFICACES PARA ABORDAR SITUACIONES DIFÍCILES

1. LA TÉCNICA DE LA NORMA

Una herramienta que suele resultar muy liberadora y que reduce de manera muy significativa el número de conflictos en casas donde hay niños con mucho carácter son las normas. Existen distintos tipos de normas y creo que es importante que las diferencies para saber qué tipo de normas necesitan los niños con mucho carácter.

NORMAS IMPLÍCITAS

Son las normas que todos conocemos y aceptamos. Se suelen aprender por costumbre y, posiblemente tus hijos las hayan aprendido de pequeños. Algunos ejemplos de este tipo de normas son: “No bailamos en el dormitorio a las tres de la madrugada” “Desayunamos en la cocina” o “Salimos a la calle con zapatos”. Lo ideal sería que otras normas sean también normas implícitas como por ejemplo: “No gritamos a otras personas cuando nos enfadamos”, “No insultamos”, “No pegamos a los demás” o “No damos portazos”. En algunos hogares y aulas el nivel de respeto y calma con la que se educa hace que estas normas se interioricen sin que nadie las explique. Sin embargo, en la mayoría de hogares estas normas deben ser explicadas.

NORMAS EXPLÍCITAS CONSENSUADAS

Cuando los niños crecen, cuando llegan novedades a casa o aparecen conflictos suele ser necesario introducir normas explícitas que ayuden a los niños a entender como comportarse en estas nuevas situaciones. Conviene consensuar normas explícitas cuando llega una mascota a casa, cuando los niños empiezan a tener acceso a dispositivos electrónicos y cuando vamos a un lugar distinto a nuestro hogar como un restaurante. También conviene consensuar este tipo de normas cuando aparecen conflictos por primera vez. Por ejemplo si Pedro a tirado del pelo a su hermana ese suele ser el mejor momento para consensuar una nueva norma: “No tiramos del pelo” La manera de consensuar normas la puedes encontrar en el curso online pero básicamente implica juntar a toda la familia en un momento en el que estemos todos tranquilos y pedir que todos opinemos acerca de lo que nos parece bien y lo que no. Lo más curioso e impactante de las normas consensuadas es que la mayoría de niños por el simple hecho de participar en el establecimiento suelen seguir la norma.

NORMAS EXPLÍCITAS IMPUESTAS

Al menos el 95% de las normas que necesita una familia para funcionar de una forma armoniosa se pueden consensuar. Sin embargo puede haber algunas normas que los niños no acepten o no quieran consensuar. Pueden ser normas relacionadas con algunas cosas que les apasionan como los cereales azucarados del supermercado, las golosinas o la cantidad de tiempo que pasan frente a las pantallas. Tengo que decir que en mi experiencia, la mayoría de los niños son capaces de consensuar con sus padres normas positivas para ellos siempre y cuando se haga adecuadamente (recuerda que puedes consultar la clase del curso Online referente a poner normas en familia). Por eso debo invitarte a que dediques mucho tiempo a conversar con tus hijos. Algunas cosas que ayudan a los padres e hijos a tener tiempo para hablar, consensuar normas y hacer un seguimiento acerca de cómo se van cumpliendo son comer o cenar todos juntos sin televisión u otras pantallas que distraiga nuestra atención, hacer una asamblea semanal y asambleas extraordinarias cuando haya algún imprevisto que requiera reunirnos para buscar un consenso.

CONSENSUAR Y ESTABLECER NORMAS EN FAMILIA DEBERÍA SER UNA PRIORIDAD PARA LAS FAMILIAS DE NIÑOS CON MUCHO CARÁCTER

Hay dos cosas muy importantes acerca de las normas que todos los padres de niños o niñas con mucho carácter deben saber. La primera de ellas es que suelen necesitar en mayor medida que otros niños que hagamos un trabajo de consensuar las normas. Con frecuencia los padres se sorprenden porque no interiorizan normas que sus hermanos han aprendido sin que nadie las explique y tiene que ver con su necesidad de experimentar tomar sus propias decisiones. La segunda es que los niños con mucho carácter se adhieren muy bien a esas normas que ellos han consensuado con su familia (aunque a veces, como les ocurre a todos los niños) no aceptan las propias normas que han acordado ellos mismos. Por eso siempre digo a los padres de niños con mucho carácter que consensuar y establecer normas en familia debe ser una prioridad.

2. LA TÉCNICA DE LAS CONSECUENCIAS PAUTADAS

Como regla general en la educación en positivo no establecemos consecuencias porque la verdad es que no se suelen necesitar y pueden verse por el niño como una forma de “castigo”. En la disciplina positiva más ortodoxa se suele ver gran parte de las consecuencias pautadas como “castigos edulcorados”, sin embargo yo no estoy de acuerdo con esta valoración por un sencillo motivo; este tipo de normas y consecuencias pautadas se han demostrado muy eficaces en muchos estudios científicos y resultan imprescindibles en el tratamiento de muchos trastornos del comportamiento y trastornos psiquiátricos y neurológicos. Estoy totalmente de acuerdo en que no deben ser la primera opción para educar pero no estoy de acuerdo con que sean castigos ni con que resulten perjudiciales para el niño porque como he dicho tenemos muchos estudios científicos que avalan que se utilicen consecuencias pautadas en algunas situaciones. De hecho, el tratamiento de algunos niños y adolescentes, especialmente los más problemáticos, sería inviable sin consecuencias pautadas.

Como esta es una guía que entiendo van a leer padres de niños con mucho carácter voy a explicar las consecuencias pautadas porque creo que son importantes en ciertos momentos en la educación de estos niños y porque creo que es importante que los padres las entiendan bien para evitar caer en otro tipo de estrategias menos efectivas e inocuas para los niños como son los castigos, los gritos o el tiempo fuera. Cuando hablamos de consecuencias pautadas hablamos de consecuencias que se establecen entre los padres y el niño y que buscan **limitar** algunos comportamientos del niño en momentos concretos. Es importante que entiendas que el fin de estas consecuencias no es tomar revancha, recriminar o hacer aprender al niño a base de la frustración sino que simplemente busca limitar algunos comportamientos a través de consecuencias acordadas previamente. Pongamos un ejemplo concreto. Imaginemos que nuestro hijo tira el mando de la televisión cada vez que toca apagarla. Muchos padres pueden optar por mandar al niño al cuarto o al rincón de pensar. Aunque pueda parecer una medida adecuada porque a priori puede parecer que hacer pasar al niño un rato desagradable puede provocar que el niño “aprenda la lección” lo cierto es que los estudios científicos indican que este tipo de actitudes suelen provocar más agresividad y rabia en el niño. En este caso podemos acordar con el niño dos cosas. La primera es que en lugar de improvisar una consecuencia en ese momento actuemos de una forma más calmada. Lo primero que podemos hacer es pedir al niño amablemente que recoja el mando a distancia (el 90% de los niños lo recogerá). Si vemos que no lo recoge no pasa nada, lo recogeremos nosotros y vamos al segundo paso que sería consensuar con el niño una consecuencia para este tipo de “desaires”. Una norma lógica en cualquier familia sería que no podemos tirar el mando al suelo. Una consecuencia pautada (bastante lógica también) sería decir al niño que si tira el mando lo tiene que recoger y entregarlo a sus padres y que si no lo recoge el próximo día no podrá ver la tele con el mando sino que serán

los padres los que tengan el mando en todo momento. Resulta lógico y de sentido común no dejar tus cosas a alguien que no las trata con cuidado y eso es algo que todos los niños entienden y aceptan muy bien.

Lo importante del ejemplo que acabas de leer es que entiendas que las consecuencias pautadas no pueden ser revanchistas y no se pueden decidir en caliente. Si el niño tira el mando la primera vez, lo lógico es que le pidamos que lo recoja. Nuestra labor como padres es tener la suficiente cabeza para no tomar decisiones drásticas en caliente y sí tener la suficiente mente fría como para abordar el suceso un poco más tarde. Cuando todos estemos más calmados.

NORMA	CASTIGO	CONSECUENCIA PAUTADA
Podemos jugar con la tablet 30 minutos el sábado y domingo	Si no devuelves la tablet a la hora no podrás jugar una semana	Si cuando suena la alarma no apagamos la tablet el tiempo que excedamos se descontará del próximo día
Podemos jugar con la tablet 30 minutos el sábado y domingo	Si pegas a un niño en la fiesta de cumpleaños te voy a dar un azote (o no irás a la próxima fiesta de cumpleaños)	Si pegamos a los niños en la fiesta de cumpleaños tendremos que marcharnos de la fiesta
Dialogamos con los demás con respeto	Si faltas al respeto te vas al rincón de pensar	Si me faltas al respeto no te voy a dar lo que me pides
No podemos pegar a los niños con el palo	Si pegas al niño con el palo te quitaré el palo y lo romperé	Si pegamos a los niños con el palo papá o mamá guardará el palo hasta que dejemos de estar con niños

Como puedes observar en esta tabla la principal diferencia entre el castigo y la consecuencia pautada es que el castigo tiene un fin punitivo (fastidiar o devolver parte del daño) mientras que la consecuencia pautada tiene como principal fin limitar el comportamiento del niño sin dañarlo.

Como norma general es importante que acordemos las consecuencias con el niño antes de ponerlas en práctica. Esto quiere decir que si el niño no apaga la tele cuando llega el momento es conveniente buscar un momento tranquilo, hablar con el niño y explicarle que si no apaga la tele cuando acordamos el día siguiente verá un poco menos de tele. Si en este punto te has preguntado; “Vale, pero... ¿Qué pasa cuando lo que está ocurriendo es grave o peligroso? ¿Que ocurre cuando no podemos esperar a que el niño decida por si mismo apagar la tele? Te doy la enhorabuena eres una madre o un padre con sentido común.

¿Qué ocurre cuando no se puede consensuar la norma primero?

La verdad es que no son casos frecuentes, pero ocurren. Un niño puede estar pegando a otros niños con un palo. O puede que el niño no quiera apagar la televisión y estemos toda la familia esperando para cenar. En estos casos tendremos que optar por otras alternativas como poner límites. El principal error de los padres cuando aparece una de estas situaciones en las que no es posible pautar o consensuar una norma es ceñirse a la idea de tener que razonar o consensuar todo con el niño. En estos casos lo más conveniente suele ser establecer un límite en ese mismo momento. Para ello me suele gustar explicar a los padres la técnica de las 3 “C”s que vamos a leer un poco más adelante.

Por qué es tan importante que las consecuencias sean pautadas

Esto es algo que a muchos padres les cuesta mucho entender. Se sorprenden de que su hijo se haya vuelto literalmente loco cuando le han quitado el palo o le han dicho que el próximo día no podrá jugar con la tablet cuando ellos se dan cuenta a la perfección de que la consecuencia que han establecido es lógica, justa y proporcionada. La verdad es que hay una buena razón para que los niños se vuelvan locos cuando establecemos una consecuencia de forma unilateral. Todos, todos los seres humanos tenemos una reacción de enfado frente a las normas impuestas. Imagínate que fueras por la calle y tirases una colilla al suelo. Imagínate que en ese momento llegara la policía y no solo te recriminara tu comportamiento sino que además te impusiera agarrar una escoba y un recogedor y barrer toda la acera. Seguramente tu reacción sería muy parecida a la de tu hijo cuando le impones una consecuencia que no ha sido consensuada. Resulta natural cuando nos imponen una consecuencia nos sentimos desprevenidos, una palabra que no se suele utilizar mucho pero que en este caso viene como anillo al dedo y que implica sorpresa, vergüenza y humillación.

Lo curioso del efecto negativo de estas consecuencias no pautadas es que son precisamente los niños y adolescentes más rebeldes o con mucho carácter los que se sienten más frustrados, enfadados y humillados por ellas. No es de extrañar; recuerda que estos niños tienen una gran necesidad de controlar su destino y, por tanto, se sienten más injustamente tratados por este tipo de consecuencias impuestas. De verdad te lo digo, si algún día sientes la necesidad de imponer una consecuencia no pautada hazlo con otro de tus hijos; es posible que lo acepte de buena gana, pero te puedo asegurar que tu hijo o hija con mucho carácter dará literalmente un respingo y se volverá furioso en un instante. Símplemente no lo pueden soportar. Sabiendo cuál es su forma de sentir y sus necesidades lo puedo entender perfectamente y espero que con el ejemplo de la escoba y el recogedor tú también. Creo sinceramente que entender esto bien y recordarlo en tu día a día con tu hijo de mucho carácter vale su peso en oro y sólo con eso puedes dar por bien gastado el dinero que has pagado por este curso ya que el verdadero valor está en que os va a ayudar a vuestro hijo y a vosotros a ahorraros muchos conflictos y desgaste emocional en vuestra relación.

3. LA TÉCNICA DE LAS TRES “C”S PARA CALMAR AL NIÑO ENFADADO

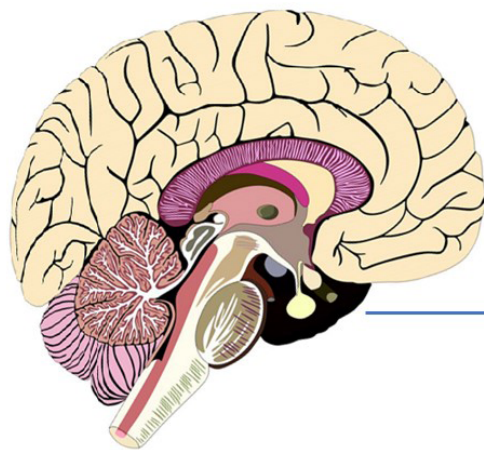
El principal error que solemos observar en padres y madres “enamorados” de la idea de la educación en positivo suele tener que ver con la fantasía de que el 99% de la educación en positivo tiene que ver con dialogar y razonar con el niño. La realidad es que esta idea trae muchos problemas tanto a sus padres como a sus niños. Resulta muy habitual encontrarnos con padres y madres que han dedicado una considerable cantidad de tiempo, ilusión y esfuerzo a formarse en todo tipo de modelos de educación respetuosa (crianza respetuosa, disciplina positiva, etc) y que se siente frustrado o frustrada porque no ha conseguido esa armonía que estaba buscando y, de alguna manera, se encuentra frecuentemente con enfrentamientos con sus hijos. Esto no suele ocurrir si los niños son niños dóciles y tranquilos, aunque ocurre con mucha frecuencia si el niño o la niña tiene mucho carácter. Los padres se dan cuenta en algún momento con que el niño no responde a las buenas palabras y la consideración de los padres. Veamos una escena bastante típica.

“Rodrigo de 5 años tiene una espada de juguete que le regaló su abuelo y que resulta que es su juguete favorito. Le gusta llevarla a todas partes, aunque cuando se pone nervioso tiende a jugar como un bruto y dar con la espada a otros niños y adultos. La espada está hecha de una especie de espuma que hace que sea relativamente esponjosa y que no suponga un peligro para otros niños. Aunque no se puede comparar con una espada de madera o plástico duro, la verdad es que cuando Rodrigo golpea con fuerza una y otra vez puede resultar bastante molesto y no es extraño que de vez en cuando los niños más pequeños o sensibles se pongan a llorar. Los padres de Rodrigo, muy sensibilizados con la educación en el respeto, comprenden la necesidad libertad y de expresión de su hijo pero también la importancia de que otros niños no se sientan agredidos.

Un día, en el parque, Rodrigo se encuentra con un amiguito y su hermano que es un año menor que ellos dos. Rodrigo se emociona mucho y empieza a pegar a los dos con su espada. Sus padres saben que no les está haciendo mucho daño pero que si no se calma alguno acabará llorando. Se acercan a Rodrigo, se agachan a la altura de sus ojos como estipula la comunicación positiva y en un tono calmado le preguntan “Rodrigo: ¿No crees que puedes acabar haciendo daño a tu amigo?” Rodrigo que está visiblemente emocionado y nervioso responde que “No” y rápidamente sale corriendo con su espada para perseguir a sus amigos. Un rato después el hermano pequeño de su amigo acude llorando desconsolado porque Rodrigo le ha pegado con la espada.”

Esta escena que acabas de leer sería totalmente normal si no fuera porque los padres de Rodrigo han visto un sin fin de veces como los juegos de Rodrigo con la espada acaban en enfados y llantos. Es posible que te hayas visto reflejado o reflejada en esta escena. Si no es así, estoy seguro de que conoces algún papá o mamá al que podrías imaginar en esta situación.

El principal error de los padres de Rodrigo es que han decidido razonar con el niño en lugar de seguir las 3 “Cs” que son necesarias para contener a un niño que está emocionalmente descontento. Las 3 “C”s están basadas en la propia estructura del cerebro y qué tipo de estímulos son capaces de procesar los tres niveles del cerebro humano; el cerebro instintivo, el cerebro emocional y el cerebro racional.



Cerebro racional
Puede razonar
Necesita Comprender

Cerebro emocional
No razona. Sólo siente
Necesita Conexión

Cerebro instintivo
No escucha ni siente. Sólo actúa
Necesita Contención

Como hemos visto en el ejemplo de Rodrigo muchos padres bienintencionados y altamente formados cometen intentan ayudar a niños que están visiblemente nerviosos razonando y argumentando con ellos. Esto sería una estrategia apropiada cuando hablamos con un niño que está tranquilo. Es, de hecho, el tipo de estrategia que te he pedido que utilizaras anteriormente cuando te expliqué que era importante poner las normas “en frío”. Sin embargo, cuando los niños están muy nerviosos y eso hace que no nos estén escuchando esto suele ser un error porque es muy difícil razonar cuando estamos tan nerviosos que no somos capaces de escuchar. Esto es precisamente lo que les ha ocurrido a los padres de Rodrigo; han hablado e intentado razonar con Rodrigo pero como estaba visiblemente nervioso no ha sido capaz de escucharles o comprender lo que le estaban diciendo. Digamos que los padres han intentado ayudarle comenzando por la parte superior del cerebro cuando en realidad la parte del cerebro que estaba activada (y que suele estar activa en estos casos es la parte inferior). Por eso el camino para ayudar a niños que están excitados, nerviosos o furiosos debe comenzar, precisamente, por la parte inferior de su cerebro. Veamos cuáles son los tres pasos que debemos seguir para ayudar a un niño que está en esta situación. Veamos cuáles son las 3 “C”s.

Primero
Contengo

Luego
Conecto

Finalmente
Comprendo

PASO 1: CONTENER

La contención es un acto de protección para evitar que el niño haga daño a otros niños o a sí mismo. Consiste en poner un límite físico al niño frenando el comportamiento del niño, deteniéndolo o incluso quitándole un objeto con el que puede hacer daño a los demás. Resulta difícil explicar con detalle cómo contener en cada tipo de situación. Es importante que siempre que contengamos los hagamos con la máxima suavidad evitando actuar con brusquedad.

EJEMPLOS DE CONTENCIÓN:

Como puedes ver en estos ejemplos los padres en ningún caso intentan hacer daño al niño o humillarle sino simplemente protegerlo de hacer daño a otros niños o a sí mismo.

- Quitar una espada de juguete a un niño que está pegando a otros niños
- Sujetar la mano de uno de nuestros hijos que está a punto de golpear un niño más pequeño
- Sujetar la bici de uno de nuestros hijos que está a punto de salir a la carretera justo cuando llega un coche.
- Pedir a un niño que está muy excitado jugando y haciendo aguadillas en la piscina que salga un momento para que pueda escucharnos cuando le explicamos algunas normas de sentido común.
- Quitar el sonido a un niño que está totalmente absorto en un programa de televisión para que pueda escucharnos decir que en cinco minutos vamos a comer.

PASO 2: CONECTAR

En este paso si es importante ponernos a la altura de los ojos del niño y recuperar esa conexión emocional que tenemos con él o con ella. Esa conexión nos va a permitir tirar del hilo y conseguir que el niño o la niña conecte con nuestra preocupación y también con nuestras razones y nuestras normas. Sin embargo, para que esto ocurra es importante que ANTES hayamos realizado el ejercicio de contención.

EJEMPLOS DE CONEXIÓN:

Conectar significa sintonizar. Ponernos en el lugar del niño para ayudarle también a que se pueda poner en nuestro lugar. Siempre que conectamos utilizamos gestos o frases que conectan con las emociones del niño o las nuestras propias. Por eso en los ejemplos que vas a ver a continuación todas las frases incluyen al menos un sentimiento o emoción:

“Cariño, perdona. No quería quitarte la espada con brusquedad. Te gusta mucho jugar con la espada, ¿verdad?”

“Cariño. Sé que estás muy enfadada porque te he visto que estabas a punto de pegar a tu hermano”

“(Abrazándose). Te he sujetado la bici porque ibas directo a la carretera y un coche te iba a atropellar. Me he asustado mucho.

“María. Se que te lo estás pasando muy bien en la piscina, ¿verdad? A mi me da miedo que juguéis a ahogados y lo estoy pasando un poco mal.”

PASO 3: COMPRENDER

En este paso, cuando el niño ya está contenido y conectado podemos ayudar al niño a comprender o razonar por qué debe frenar o cambiar su comportamiento. Podemos echar mano del tipo de frases que solemos utilizar normalmente, solo que en este caso serán mucho más efectivas porque habremos contenido la excitación o rabia iniciales y habremos, además, conectado con el niño desde el plano emocional.

“Cariño, perdona. No quería quitarte la espada con brusquedad. Te gusta mucho jugar con la espada, ¿verdad?”

“Cariño. Sé que estás muy enfadada porque te he visto que estabas a punto de pegar a tu hermano”

“(Abrazándose). Te he sujetado la bici porque ibas directo a la carretera y un coche te iba a atropellar. Me he asustado mucho.

“María. Se que te lo estás pasando muy bien en la piscina, ¿verdad? A mi me da miedo que juguéis a ahogados y lo estoy pasando un poco mal.”

4. TÉCNICA DE LAS DOS ALTERNATIVAS

Esta técnica es sencillamente genial. Es una herramienta que suele resultar muy liberadora y que reduce de manera muy significativa las conductas desafiantes consiste en dar al niño dos alternativas. La razón por la que esta técnica funciona es muy sencilla. Como recordarás, los niños con mucho carácter sienten una gran necesidad de control. Esto hace que puedan mostrarse muy resistentes cuando se tienen que enfrentar a una situación que no pueden controlar. Por ejemplo, puede que el niño quiera ir montado en el carrito del supermercado pero que eso no sea posible porque el carrito esté lleno de cosas delicadas. En este caso el niño puede sentir mucha frustración porque no puede controlar lo que está ocurriendo. Una buena manera de ayudar a ese niño es devolverle parte del control y la mejor manera de hacerlo es utilizar la técnica de las dos alternativas.

La técnica consiste en ofrecer al niño dos alternativas que son adecuadas para ese momento concreto. Siempre es importante decir al niño que tiene dos opciones, porque esto es lo que le hará sentir en control sobre la situación. En el ejemplo del carrito del supermercado podemos decirle al niño algo tan sencillo como:

“No puedes montarte en el carrito, pero tienes dos opciones. Puedes quedarte enfurruñado en el suelo o puedes ayudar a papá a hacer la compra y cuando hayamos guardado la compra en el coche te puedo llevar en el carrito. Tú eliges”

Muchos estudios de Marketing han demostrado que ofrecer dos opciones hace que las personas se decanten por la más positiva de las dos y dejen de pensar en otras muchas alternativas que podrían ser mejor pero que no se nos han ofrecido como opción. Los restaurantes de comida rápida ofrecen patatas fritas y aros de cebolla. La mayoría de personas eligen las patatas fritas pero de lo que no se percatan es de seguramente no hubieran pedido ninguna de las dos si no se la hubieran ofrecido. Los niños no escapan a este mecanismo cerebral y por lo tanto la técnica de las dos opciones resulta muy eficaz en este tipo de situaciones en las que el niño está bloqueado. Veamos otro ejemplo.

María ha visto un juguete que le gusta mucho en un escaparate. Su madre no quiere comprarlo porque la próxima semana es su cumpleaños y porque en su casa no acostumbran a comprar regalos a los niños sin un motivo especial. María sin embargo insiste y se pone a gritar a su madre en tono muy enfadado pidiéndole que le compre el juguete. Su madre puede enfrascarse en una larga discusión que no le llevará a ningún sitio o utilizar la técnica de las dos alternativas: Podría decirle algo así como:

“María, no vamos a comprar el juguete, pero tienes dos opciones: puedes enfadarte y gritar durante 5 minutos o podemos hacer una foto del juguete para que te acuerdes de él y puedas pedirlo por tu cumpleaños”

Tengo que decirte que he explicado a cientos de padres la técnica de las dos alternativas y todos los padres, sin excepción, me aseguran que les ha funcionado de maravilla. No te puedo asegurar que sea una solución para todo, pero en muchas de estas situaciones resulta una gran ayuda porque permite que el niño recupere la sensación de control. Además utilizar esta técnica ayuda a los niños con mucho carácter a tomar buenas decisiones.

5. LA TÉCNICA DE “NORMAS PASO A PASO”










¿Alguna vez has dicho o has pensado...”Cuando yo era pequeña, en mi casa no podíamos subir en los sofás” o “En mi casa los juguetes siempre estaban ordenados”? Un error muy común que cometen los padres en general y los padres de niños con mucho carácter en particular es el de esperar que cumplan normas sin dedicar el tiempo necesario para enseñarlas.

Enseñar a un niño a no subirse a los sofás, a guardar sus juguetes en el cesto cada vez que termina de jugar requiere de tiempo y dedicación y, desafortunadamente, los padres no solemos disponer ni del tiempo ni de la energía necesarias para poder enseñar todas las normas que nuestros padres nos enseñaron. Puede que tu caso particular sea distinto; pero en la mayoría de los hogares los padres disponemos de menos tiempo para educar que nuestros propios padres o abuelos. Hoy en día en la mayoría de los hogares ambos progenitores trabajan y en muchos casos dedican un tiempo considerable en desplazarse hasta el trabajo. La mayoría de padres dedican más de una hora al día a mirar la pantalla de su teléfono y en muchos casos nos hemos dado cuenta de la importancia de pasar tiempo positivo con nuestros hijos relegando labores más disciplinarias a un segundo plano. La verdad es que es un acierto que los padres de hoy quieran dedicar más tiempo a jugar y pasear con sus hijos, aunque lo que no es un acierto es que queramos que nuestros hijos sean tan formales y disciplinados como lo éramos nosotros cuando no les dedicamos el mismo tiempo y energía que invertían nuestros padres a estas labores.

Una buena solución para esta falta de tiempo es la disciplina estratégica o como a mi me gusta llamarlo poner las normas justas. Para aplicarlo a mi me suele gustar pedir a los padres que, de toda la larga lista de quejas que suelen tener en mente se centren durante la próxima semana en una sola. Por ejemplo si los padres de Alejandro están desesperados porque el niño corre, dice palabras malsonantes,

tira cosas al suelo, salta sobre las butacas del salón y pega a su hermano, lo más recomendable sería centrarnos en un primer momento en esta última situación. Me gusta que los padres elijan cuál de todos los problemas quieren abordar cada semana aunque me gusta recalcar que cuando hay agresiones o faltas de respeto hacia personas u objetos éstas suelen ser los problemas más “urgentes” e importantes.

La técnica consiste en intentar, durante una semana, centrarnos y reforzar los progresos realizados en este área y olvidarnos de todo lo demás. Digo intentar porque con frecuencia los padres recaen en intentar que el niño realice una recuperación espontánea y sea capaz de cumplir todos los objetivos como si más que los frutos de un trabajo educativo esperaran un milagro. Pero no te equivoques; lo más importante es que te centres cada semana en un objetivo y seas capaz de olvidarte de todo lo demás. Si durante esa semana conseguimos que el niño cumpla el objetivo marcado, aunque no haya hecho apenas avance en las otras áreas podemos considerar que hemos realizado un gran trabajo como familia.

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
No pegar 	No pegar 	No pegar 	No pegar 
No tirar cosas 	No tirar cosas 	No tirar cosas 	No tirar cosas 
No decir palabrotas 	No decir palabrotas 	No decir palabrotas 	No decir palabrotas 
No saltar en el sofá 	No saltar en el sofá 	No saltar en el sofá 	No saltar en el sofá 
No correr en casa 	No correr en casa 	No correr en casa 	No correr en casa 
¡GRAN TRABAJO!	¡GRAN TRABAJO!	¡GRAN TRABAJO!	¡GRAN TRABAJO!

Para implementar esta técnica de normas justas paso a paso es muy importante varias cosas:

En primer lugar, tener fe en que pequeños progresos constantes nos puede llevar a grandes resultados. Como puedes ver en la tabla e Alejandro y su familia con apenas cuatro semanas se han conseguido que el niño haya progresado notablemente en los límites y normas más importantes.

Lo segundo es ser capaces de no recriminar o enfadarnos por aquellas cosas que el niño no ha realizado bien esta semana (incluido aquel comportamiento seleccionado). Nuestra actitud durante la semana debería ser el mayor tiempo posible calmada y positiva centrada y focalizada en los progresos en este área concreta.

Lo tercero es ser capaces de reforzar pequeños progresos, aunque parezcan insignificantes y mantener una actitud positiva. Puedes utilizar palabras sencillas

pero efectivas como “Esta tarde no has pegado a tu hermano ni una sola vez. Felicidades” o “Acabo de ver cómo ibas a pegar a tu hermano y te has frenado tu solito. Eso que acabas de hacer es muy difícil”. En la medida que los padres refuerzan esos pequeños progresos con alguna palabra y gestos de afecto tanto el niño como los padres entran en un clima de reconocimiento y esperanza que ayuda mucho a seguir haciendo progresos. Este efecto es tan positivo que, con frecuencia reconocer el más mínimo progreso es el punto de inflexión en la relación de muchas familias.

Finalmente debemos ser capaces de entender y aceptar que el objetivo no es que sea capaz de cumplir todas todas todas las normas que podrían ser deseables, sino que tiene que tener cierto margen de libertad e imperfección para sentirse relajado/a y con cierta sensación de control.

6. LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

Los niños con mucho carácter suelen ser enormemente persistentes. Son capaces de insistir e insistir e insistir durante minutos, horas, días e incluso semanas como si el cansancio y la frustración no fuera con ellos. Son tan insistentes que el martilleo constante de sus peticiones es capaz de taladrar literalmente el tímpano de los padres hasta que accedemos a cualquier petición. Realmente es algo positivo que nuestros hijos sean persistentes y busquen sus estrategias para conseguir lo que quieren en la vida. Sin embargo, para el padre que realmente no quiere leer otro cuento más, la madre que no quiere comprar ese juguete o los padres que quieren que su hijo no salga con patines a la calle puede ser un auténtico calvario si no tiene las herramientas necesarias para poder cerrar las negociaciones sin ceder.

La técnica del disco rayado es la técnica más eficaz para evitar entrar en conflicto cuando nuestros hijos son demasiado persistentes con un tema en concreto. Puedes encontrar una descripción más exacta de esta técnica, así como algunos ejemplos prácticos en las clases del curso online dirigidas a explicar cómo puedes ayudar a tus hijos pequeños a meterse en la cama a su hora, aunque a continuación vas a poder leer una breve descripción. Consiste simplemente en repetir la misma frase una y otra vez. Por ejemplo si Lucía insiste una y otra vez a su papá para comer una galleta de chocolate antes de cenar y su padre no quiere que coma galletas de chocolate antes de la hora de cenar puede utilizar la técnica del disco rayado para “neutralizar” la insistencia de su hija de cinco años. Recuerda que no tienes que justificarte ante otros padres o dar demasiadas explicaciones a tus hijos. Si tu crees que no debes darle una galleta de chocolate simplemente házselo saber. Sin culpa, remordimientos o demasiadas explicaciones.

Esta técnica funciona porque repetir la misma frase una y otra vez el cerebro del niño experimenta un fenómeno que conocemos como habituación que hace que se aburra de insistir y, finalmente desista. Si por el contrario, el padre se pone a razonar y dar excesivas explicaciones al niño este entra en un fenómeno de ansiedad persecutoria que hace que insista e insista al igual que un ludópata pone monedas en la máquina tragaperras de forma insistente. ¿Te imaginas qué pasaría si la máquina tragaperras mostrase la combinación Fresa - Ciruela - Plátano una y otra vez de forma repetitiva? Lo más probable es que hasta la persona con mayor adicción al juego dejaría de insistir. Este es el principio de la técnica del disco rayado. Para ponerla en práctica sólo hacen falta dos cosas.

- 1. Que elijas una única frase que repetirás de forma insistente**
- 2. Tener paciencia en la técnica (que te aseguro es muy efectiva)**

Veamos cómo funciona con el ejemplo que hemos visto antes. En la izquierda puedes ver la conversación de un padre que no ha leído esta guía (como eras tú hace unos pocos días) y en la columna de la derecha puedes ver la conversación de otro padre que al igual que tú, sí ha hecho mi curso Online).

DANDO JUSTIFICACIONES	CON LA TÉCNICA DEL DISCO RAYADO
<ul style="list-style-type: none"> - Mamá quiero una galleta de choco - No cariño. Antes de cenar no comemos galletas de choco - Pero mamá. Es que tengo hambre - Pues cómete otra cosa - Es que no quiero otra cosa - Pues galleta no se puede - Por qué no - Porque no es buena para ti - ¡Pero sólo es una! - Da igual. No es buena... - Pero papá come muchas galletas! - Papá no lo hace bien - Y por qué no puedo yo hacerlo mal también - Por que no quiero - Pero es que yo quiero!! - Te he dicho que no! - Joo...Mami por fi.... - He dicho que no que vas a cenar en 5 minutos - Pero yo tengo hambre - Me tienes harta - Es que quiero galleta - Que no - Mami por fi.... - Que no! - ¡Te odio! 	<ul style="list-style-type: none"> - Mamá quiero una galleta de choco - No, cariño. Antes de cenar no comemos galletas de choco. - Pero mamá. Es que tengo hambre. - Antes de cenar no. - Es que quieroooo! - Antes de cenar no. - Jooo mami, por fi!!! - Antes de cenar no. - Pero quierooooo! - Antes de cenar no... - Jo!

Como puedes ver en esta viñeta tan gráfica las discusiones se acaban mucho antes con la técnica del disco rayado. No solo eso, el ser capaz de poner límites de forma clara y sin fisuras hace que los niños acepten de mejor gana lo que les decimos. Digamos que al ser 100% claros y 100% firmes no creamos falsas expectativas y los niños no se sienten rabiosos cuando finalmente aceptan que no van a comer esa galleta de chocolate. Resulta lógico; como han puesto menos empeño en conseguirlo la desilusión es también mucho menor.

PARTE

7

REPASANDO LO APRENDIDO

Espero que lo leído hasta ahora te haya resultado de utilidad. No quiero terminar esta guía sin hacer un breve resumen de lo aprendido hasta ahora y sin compartir contigo un secreto que suelen descubrir los padres por sí mismos cuando terminan el curso y ponen en práctica todo lo aprendido. El problema está en que algunos padres y madres, posiblemente los más impacientes, no llegan al final de las clases y, por lo tanto no llegan a descubrir este secreto por sí mismos. Por eso creo importante compartirlo contigo. Aunque antes de ello quiero que hagamos un pequeño repaso a todo lo aprendido.

Quiero que recuerdes tu hijo, ese pequeñajo o pequeñaja con mucho carácter, es un niño maravilloso. Todos los niños con una gran fuerza interior. Son despiertos, curiosos y les gusta experimentar las cosas por ellos mismos. No seas su mayor enemigo. Conviértete en su mayor aliado, en su mejor admiradora para ayudarle a conseguir canalizar toda esa energía de forma positiva.

No olvides las tareas de los padres de niños con mucho carácter. En la medida que establezcas prioridades y seas capaz de enfocar todo tu enfado y frustración en cumplir con esas tareas descubrirás que tu hijo y tú hacéis grandes progresos y os vuelve a unir esa relación especial que teníais cuando era más pequeño.



Evita en todo momento los gritos, la amenazas y los castigos. Si en tu casa todavía se dan castigos físicos como azotes, coscorriones o tortazos me gustaría que terminaras este curso con la firme convicción de que eso es algo que no puede volver a ocurrir. Si no lo consigues, por favor, no dudes en ponerte en contacto con un psicólogo especialista que te ayude a que no vuelva a ocurrir. En el resto de los casos recuerda que educar sin gritos, amenazas o castigos es la mejor manera de que el niño entienda quien tiene autoridad. **Los niños no aprenden a través de castigos y gritos y los que tienen mucho carácter menos todavía.** De hecho los estudios indican que estas estrategias educativas suelen empeorar el comportamiento de los niños.

Es importante que tengas en mente que muchos, muchos de los conflictos con niños de mucho carácter se pueden prevenir con unas rutinas estables y sobre todo con normas claras que el niño conozca y sienta como fiables. Los padres de niños con mucho carácter tienen que hacer un esfuerzo extra por educar en frío y consensuar con el niño normas y consecuencias pautadas que les ayuden a **entender qué cosas pueden controlar y cuáles no.**

Una gran ayuda para muchos padres de niños con mucho carácter es aprender, practicar y utilizar con frecuencia algunas de las técnicas que has podido aprender en la parte final de esta guía. No olvides que en el curso Online “Educar en positivo” (www.alvarobilbao.com) vas a encontrar muchas otras técnicas muy eficaces para situaciones habituales que presentan los niños pequeños, así como herramientas para situaciones de emergencia. Estas últimas pueden resultarte de gran utilidad si eres de los padres que pierde los nervios con frecuencia. Algunas de las herramientas más útiles que podrás encontrar en el curso Online tienen que ver con las faltas de respeto. Suele ser un problema relativamente habitual en los niños con mucho carácter, pero en esta guía no las he querido abordar porque en el curso Online tienes una guía completa acerca de cómo responder cuando tu hijo te falte al respeto. Allí encontrarás estrategias claras y efectivas acerca de cómo actuar si por ejemplo te insulta, te agrade o si te falta al respeto de cualquier otra forma. No olvides consultar estas clases del curso Online.

Es también importante que recuerdes reforzar los progresos. No hace falta que digas el típico “Muy bien”, aunque sí puede ser muy útil reconocer el esfuerzo o intención del niño en progresar. Todos necesitamos sentirnos reconocidos de vez en cuando y los niños con mucho carácter como dijimos al principio de esta guía pueden necesitarlo incluso más que otros niños. De hecho, veo prácticamente imposible que un niño con mucho carácter pueda progresar sin el reconocimiento de sus padres.

Por fin hemos llegado al momento en que te voy a desvelar el secreto que te comentaba al principio de este capítulo y que tiene mucho que ver con este reconocimiento del que te acabo de hablar. El secreto es el siguiente; en la mayoría de los casos los niños con mucho carácter que tienen relaciones difíciles con sus

padres el momento de mayor cambio, el punto de inflexión que hace que un niño pase de ser ingobernable a ser un niño que demuestra su deseo de colaborar se da cuando sus padres le demuestran un deseo genuino y real de disfrutar y hacer cosas juntos. Puede parecerle poca cosa pero para estos niños tan acostumbrados al enfado, la recriminación y el castigo sentir el reconocimiento y el afecto de los padres es la clave para hacer crecer en ellos el interés por aprender las normas que ellos llevan años intentando enseñarles. Tu hijo no va a aprender nada por que tu se lo digas. Lo va a aprender cuando la conexión entre vosotros sea suficientemente fuerte como para que el niño desarrolle el deseo de aprender aquellas cosas que tú quieres enseñarle.

Como puedes ver, de alguna manera el círculo del afecto y el cariño se cierra ya que empezamos esta guía hablando de la importancia de mostrar afecto a los niños con mucho carácter y es, precisamente ese afecto el que suelen devolver los niños a los padres en forma de un poco más de atención a las normas y límites que sus padres con toda su buena intención y sentido común queremos enseñarles porque creemos que son buenas para ellos.



PARTE

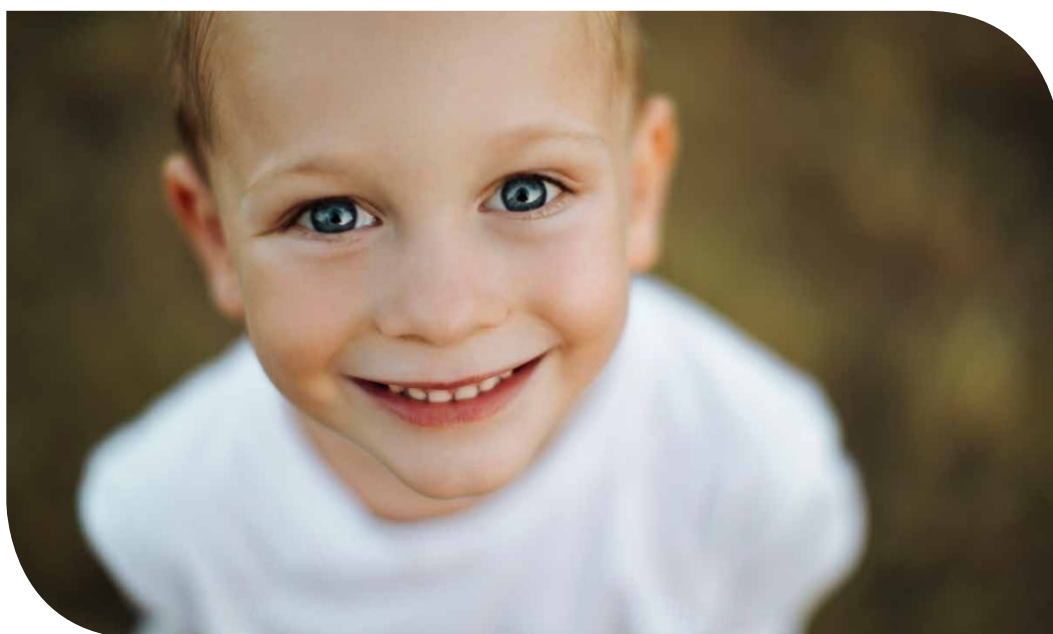
8

DESPEDIDA

Espero que esta Guía te haya servido de ayuda. Estoy convencido que todos los padres son capaces de crear **una conexión especial con sus hijos** independientemente del carácter que tengan. Parte del secreto se encuentra en conseguir algo que los dos necesitéis; **que el niño sienta la satisfacción de seguir y respetar unas normas básicas.**

Recuerda que para que los consejos y herramientas que aquí has encontrado funcionen es fundamental que combines la lectura de esta guía con las clases del **curso online “Educar en Positivo”**. Para mi es fundamental que los padres que os inscribís a mis cursos podáis disfrutar de los mejores contenidos. Por eso incorporo periódicamente **nuevos contenidos y casos prácticos** que os ayuden a lograr vuestro sueño de **construir una familia feliz y unida.**

Una vez más, **GRACIAS por confiar en mi.**



Alvaro Bilbao