
¿Tus hijos o alumnos no escuchan?

Claves para fomentar la colaboración en casa y en el aula



Angélica Joya de @Impliquo

Todos los derechos reservados.

Introducción	4
¿Por qué no me escucha?	5
<i>Explorando mas allá de la punta del iceberg.....</i>	<i>5</i>
1. TARDAN EN ENTENDER.....	7
2. NO ENTIENDEN EL NO.	7
3. HACEN CASO PERO NO EXACTAMENTE COMO QUERÍAMOS.....	8
4. NO ESCUCHAN.....	8
5. NO ES SU PRIORIDAD.....	9
6. TIENEN CURIOSIDAD O ESTÁN JUGANDO.	9
7. REBELDÍA (luchas de poder).....	10
8. NO TIENEN EJEMPLOS DE SUMISIÓN.....	11
¿Qué puedo hacer para que me escuche?	12
<i>Herramientas para poder ser amable y firme al mismo tiempo.</i>	<i>12</i>
1. ACERCATE Y ACTÚA.....	13
2. PACTOS, SEGUIMIENTO Y AYUDAS EXTERNAS PARA RECORDAR LÍMITES.....	14
3. RUTINAS Y PREGUNTAS EN LUGAR DE ORDENES O SERMONES.	15
4. EVITA ORDENES INNECESARIAS.	16
5. ORDENES POSITIVAS Y POCAS.....	18
6. EXIGENCIA GRADUAL.....	18
7. CHEQUEA QUE HAN ENTENDIDO.....	19
8. DECIDE LO QUE VAS HACER TU.....	19
9. OPCIONES LIMITADAS	20
10. ACOMPAÑA LA BUENA CONDUCTA.....	21
11. EVITA AMENAZAS, GRITOS O GOLPES.	22
¿Y que puedo hacer entonces para contener el impulso de pegar o gritar ?	24
<i>Como mantener el respeto mutuo incluso en los momentos más difíciles.</i>	<i>24</i>
1. COMIENZA A CUIDARTE MAS.....	24
2. ABRAZA TUS MANOS Y TUS EMOCIONES	24
3. RESPIRA CONSCIENTEMENTE 5 VECES.....	25
4. TIEMPO FUERA POSITIVO PARA TI.....	25
¿Y si continua sin hacer lo que le pido?	26
<i>Enfoque en soluciones, conociendo el cerebro y la resistencia al cambio.</i>	<i>26</i>
1. "CUANDO UN NIÑO SE SIENTE BIEN SE COMPORTA BIEN".	26
2. EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO.....	27
3. LA RESISTENCIA AL CAMBIO SE COMBATE CON CONSTANCIA.....	27
ANEXOS	29
TABLA DE RUTINAS	30

<i>MENSAJES YO</i>	<i>31</i>
<i>RESUMEN DE TIPS PARA GENERAR COOPERACIÓN DESDE EL RESPETO MUTUO.</i>	<i>32</i>

Introducción

Seamos sinceros, si eres un adulto a cargo de la educación de un niño o adolescente, muchas veces **te has sentido enfadado, impotente y hasta frustrado ante algunas actitudes de estos pequeños seres humanos.**



La buena noticia es no eres un bicho raro.

¿Sabías que la frase "Cómo hacer para que mi hijo obedezca sin pegarle" tiene muchísimas búsquedas en Google?. Incluso mucho mas que sin gritarle.

Y es que educar es difícil y, como dice Jane Nelsen¹, lo es porque **todos tenemos "BOTONES" y ¿adivina quienes saben donde están?.**

En las siguientes páginas voy a ayudarte para que **puedas mejorar el ambiente de cooperación en el aula y el hogar.** Porque está claro que todos quisiéramos poder fomentar un ambiente de educación basado en **la responsabilidad y el cariño al mismo tiempo** y hay muchas cosas que nos pueden ayudar a conseguir este objetivo.

Para un niño, la forma en que sus padres y educadores le hablan es indicativo de lo que éstos sienten por él. Las palabras del adulto afectan su autoestima y su dignidad.

Así pues, el lenguaje empleado por el adulto determina en gran parte el destino del niño.

Haim Ginott.

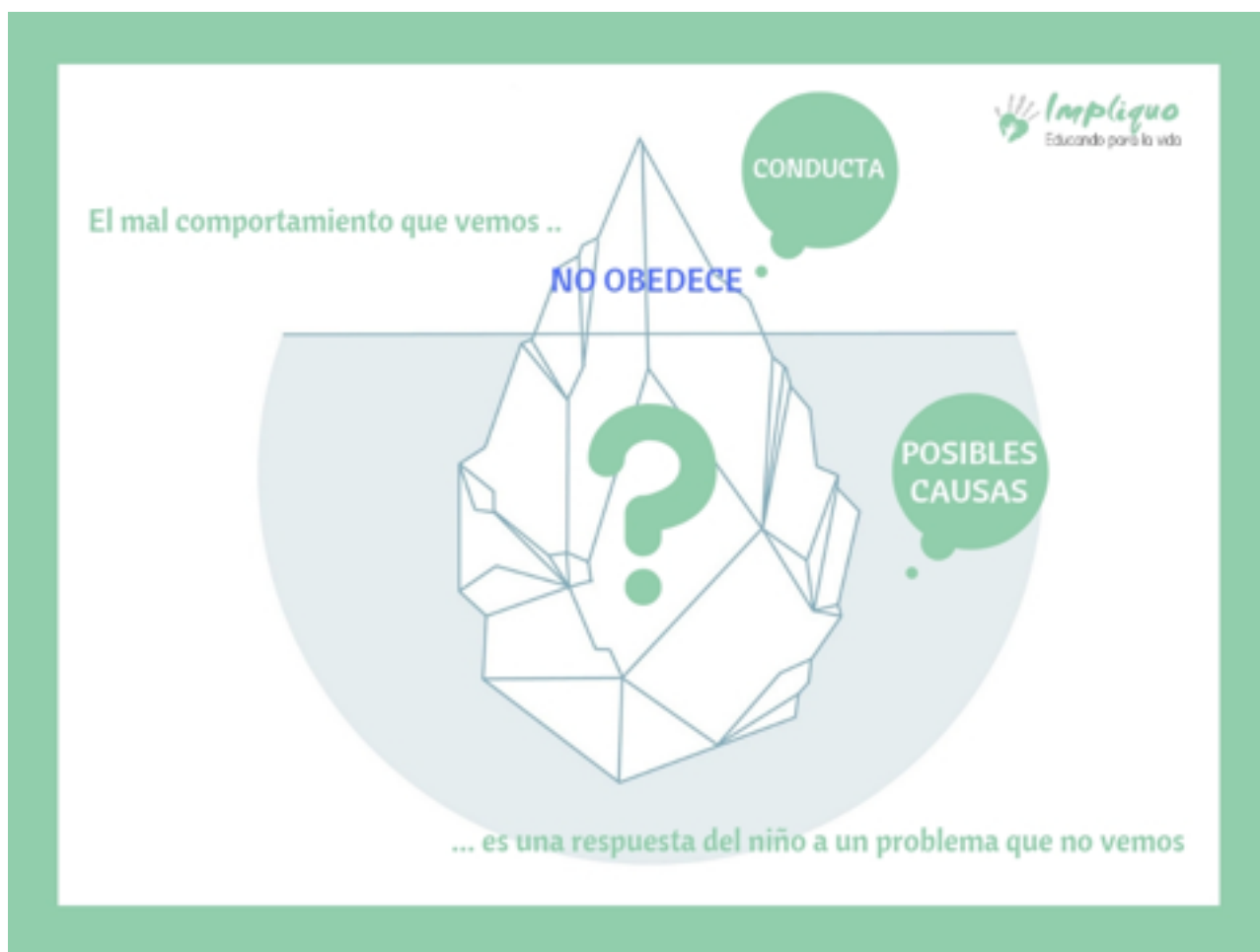
¹ Co-creadora del programa de disciplina positiva y madre de 7 hijos.

Capítulo 1

¿Por qué no me escucha?

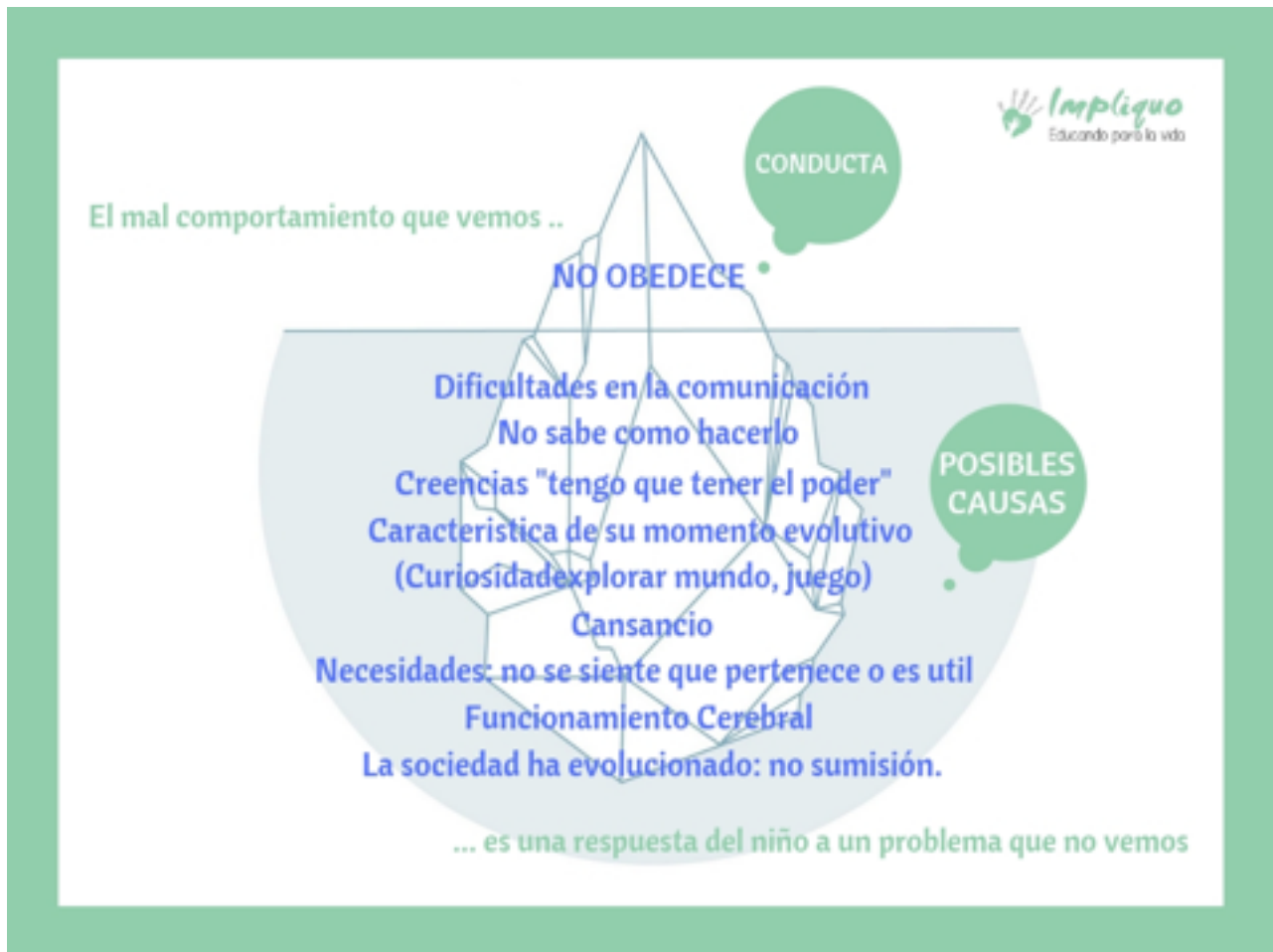
Explorando mas allá de la punta del iceberg

Para poder educar en el respeto mutuo y, sobre todo de manera efectiva, hemos de comenzar a **ver mas allá de lo evidente**. Hemos de pensar que todo comportamiento que vemos es **solo la punta del iceberg** y que si ignoramos lo que está debajo nos vamos a hundir como el TITANIC.



Ver mas allá de la conducta del niño es vital para poder descartar métodos que impliquen gritos o violencia.

A continuación te **resumo algunas cosas que pueden estar influyendo** en esa **“sordera selectiva** de tus hijos o alumnos”.



1. TARDAN EN ENTENDER.

Muchos adultos queremos que los niños “hagan caso a la primera” pero no nos damos cuenta que muchas veces **la forma como pedimos las cosas es confusa y genera malos entendidos.**

Situación real:

Si decimos: “no te pongas de pie en la silla”.

Seguro que tardarán un momento en pensar que es lo que estás pidiendo (sobre todo si el niño ya está de pie en la silla).

Entonces, incluso cuando el niño esté en disposición de “hacer caso”, necesitará un tiempo para procesar la orden que le estas dando y entender lo que realmente le pedimos.

Conclusión: No hará caso "a la primera" .

2. NO ENTIENDEN EL NO.

El cerebro de los **menores de 4 años no entiende el NO.** Es decir, **su cerebro no interpreta la relación causa - efecto** como el cerebro adulto.

Por mucho que amenaces o castigues el niño **no está “aprendiendo” cual es la causa y que debe hacer para evitar que vuelva a pasar.**



3. HACEN CASO PERO NO EXACTAMENTE COMO QUERÍAMOS.

A veces lo que puede pasar es que, **bajo el punto de vista del niño, Si estaba cooperando** pero para el adulto sigue siendo un mal comportamiento.

Situación real:

Primera vez que el niño está en el cine o la biblioteca al cine y él está súper emocionado. Entonces comienza a cantar. ¿Qué haces tu?: le dices “no cantes”. y ¿Qué hace el niño muy obediente? comienza a silbar.

¿Está haciendo caso o no? Depende como lo mires.

Yo creo que si, que él dejó de cantar. Sin embargo, como la indicación fue poco específica y, el niño está muy feliz, en lugar de cantar comienza a silbar.

Lo que nos puede pasa en este punto es que nos desesperamos y pensamos “que testarudo, me está retando”.

Reaccionamos desde ese pensamiento con mucha rabia y el niño no entiende nada.

4. NO ESCUCHAN.

Muchas veces lo que pasa es que realmente NO ESTÁN ESCUCHANDO.

Decimos la cosas desde la distancia una y otra vez mientras ellos están jugando o explorando.

¿Alguna vez te ha pasado estar totalmente absorto por una peli o un libro no escuchar nada a tu alrededor? Eso mismo pasa en la infancia TODO EL TIEMPO.



Los **niños están muy metidos en el “aquí y ahora”** y lo que pasa al otros lado de la habitación no es más que “ruido de fondo? ¿Y adivina donde estás tú? Si! muy en el fondo!!

5. NO ES SU PRIORIDAD.

También puede pasar que **nos escuchen pero que no le interese en ese momento** lo que le estás diciendo y eso es totalmente válido.

Lo esperado en niños y adolescentes "terricolas" es que **su prioridad no sea recoger o ducharse.**

Muchas veces **nos tomamos de manera personal cuando los niños o adolescentes no hace lo que pedimos** o nos llenamos de miedos pensando cosas como "si sigue así no me imagino como será de mayor" "es un cabezota".

Esos pensamientos nos bloquean y nos hacen perder los nervios.



6. TIENEN CURIOSIDAD O ESTÁN JUGANDO.

Los niños son unos grandes científicos. Están **conociendo el mundo y muchas veces lo hacen a través nuestro.**

Hacen las cosas y miran nuestra reacción **no como un reto sino para investigar.**

Muchas veces se crean dinámicas de "juego" con esas reacciones. Pero es solo eso un juego.

Están tan fascinados con lo que observan que la curiosidad supera el miedo a la reacción del adulto.

¿Has visto alguna vez a un niño jugando con la gravedad? ¡Si! con la gravedad tiene fascinación por tirar la cosas una y otra vez.

¿Porque es tan interesante? pues porque cada vez que tiras un objeto al suelo cae de manera diferente. ¡Es una pasada! ¿Los has probado?.

7. REBELDÍA (luchas de poder).

¿Cuántas veces te has visto en medio de una lucha de poder con un niño o adolescente?
¿Cuántas veces has pensado “no se va a salir con la suya”, “no puede hacer lo que quiere”, “se va a enterar”

Cuando esto ocurre, adivina que está pensando el niño : seguramente cosas muy parecidas.



Las dos partes tienen la sensación de estar perdiendo el control (de hecho lo están haciendo) pero los dos se niegan a “rendirse”, ningún quiere perder.

Lo que no nos damos cuenta cuando estamos **en medio de esa lucha es que TODOS SALIMOS PERDIENDO**. Incluso si logras que el otro haga lo que tú quieres.

Tu hijo o alumno pierde y se queda con la sensación de perdedor con todo lo que esto implica (rencor, resentimiento, impotencia, sentimiento de inferioridad, incapacidad e incluso ganas de venganza).

¿Y tú? ...También pierdes.

Seguramente **has perdido el control, has golpeado, gritado, amenazado, castigado** (con algo que además quizás no puedes cumplir) .

Les has enseñado a ese niño a que las cosas se consiguen a la fuerza, que el ‘fin justifica los medios’, has irrespetado y **has desgastado la relación** (y eso sin contar lo que te puede esperar en otro momento en el que tu hijo sienta ganas de “revancha”).

Con el tiempo la dinámica que se instaura en casa y en el aula es esta **"luchas de poder"** y cada vez va a mas.

Los niños y adolescentes sienten que no tiene poder e influencia sobre sus vidas y cada vez lo demandan mas y encuentran que esta es su manera de relacionarse contigo, por muy dolorosa que sea.

8. NO TIENEN EJEMPLOS DE SUMISIÓN.

¿Cuántas veces has pensado o has oído “porque los niños de ahora no obedecen” “yo esto no se lo hubiese dicho a mi padre ni en broma cuando era pequeño”.

¿Porque los niños y adolescentes no obedecen sin mas como lo hacían los niños de hace 30 años?.La respuesta es fácil. Los niños aprenden con el ejemplo y la sociedad ha cambiado.

Hoy en día en la sociedad nuestros niños y adolescentes no ven casi ningún ejemplo de sumisión (por no decir ninguno).

Antes los niños eran menos cuestionadores, pero también antes las mujeres eran sumisas a los hombres, las minorías a las mayorías, los empleados a los empleadores etc.

Capítulo 2

¿Qué puedo hacer para que me escuche?

Herramientas para poder ser amable y firme al mismo tiempo.

Ahora que ya sabes que puede estar causando esta “sordera selectiva” podemos entrar a **explorar que cosas podemos hacer para que el ambiente de cooperación mejore en casa y en el aula.**

Es verdad que **no hay recetas mágicas**, ninguna estrategia funciona todo el tiempo ni con todos los niños y por eso a **te propongo 11 alternativas para que tengas muchas opciones y te lances a probar cuanto antes a cambiar la manera de relacionarte con los niños y adolescentes.**

Si aun no has leído el Capítulo 1 te pido por favor que lo leas antes de continuar con este capítulo. Se que tienes muchas ganas de tener herramientas prácticas que funciones y por ello **es vital que antes de leer mas entiendas el concepto de ICEBERG y los posibles errores que puedas estar cometiendo de los que se hablan en el capítulo 1.**

Si no haces un esfuerzo por entender lo que puede estar causando la conducta de ese niño o adolescente las herramientas que comparto a continuación son serán igual de efectivas. El cambio de mirada del adulto es la clave.



SI QUIERES QUE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES TE ESCUCHEN PRIMERO DEBES ESCUCHARLOS TU A ELLOS

1. ACERCATE Y ACTÚA.



Si pretendes que tu hijo te escuche **has de decir las cosas de manera cercana y tranquila desde el principio.**

En lugar de decir las cosas 100 veces desde lejos; **acércate a menos de 30 cm y enséñale lo que se ha de hacer desde EL PRIMER MOMENTO**

Conserva un **tono de voz y actitud cercanos**, haciendo **contacto visual y contacto físico cariñoso** siempre que se pueda.

RESUMEN: La primera vez que pidas algo **SIEMPRE**; acércate, haz contacto visual y físico cariñoso y di o enseña lo que esperas que haga.

2. PACTOS, SEGUIMIENTO Y AYUDAS EXTERNAS PARA RECORDAR LÍMITES.

Siempre que puedas anticiparte. Está claro a todos nos gusta decidir lo que hacemos, cuando y a que ritmo. Si estamos leyendo nos gusta acabar al menos la hoja antes de cerrar el libro.

Los niños no son la excepción. **A partir de los 4 años ya podemos comenzar pactar con ellos para evitar luchas de poder.**

Situación real:

Tu hijo termina de comer y comienza a jugar a organizar sus cromos, no se ha lavado los dientes aún y tu ves la hora y comienzas a sudar frío (es día de cole, habéis llegado tarde a casa y a esta hora normalmente ya lleva 10 minutos dormido) ¿Qué hago?

Opción SIN PACTO: Decir "No no nooo ahora es hora de lavarse los dientes es súper tarde. Guarda eso ya por favor " (lo que puede acabar en protestas, llantos y contestaciones que quizás hagan que todos os vayáis a la cama aún más tarde).

Opción Respetuosa: Respirar profundo, coger un reloj de arena o algo que contabilice el tiempo de forma externa (una alarma, un Time Timer etc) y decir

"Veo que estas muy ilusionado con tus cromos nuevos y no se si sabes que a esta hora normalmente ya estas dormido. ¿que quieres hacer primero : organizar tus cromos un ratito corto o lavarte los dientes?".

Si el niño responde organizar los cromos puedes decir: "¿Cuánto tiempo crees que vas a necesitar para eso?".

Puedes dar opciones limitadas y pactar un tiempo prudencial que no implique demasiado lío en la logística, pones el tiempo y luego haces seguimiento al acuerdo).

El seguimiento por parte del adulto es fundamental cuando hacemos acuerdos con los niños y adolescentes.

Es decir, cuando el tiempo se acaba, si tu hijo no ha ido a cepillarse los dientes (que es lo que pasa en el la mayoría de los casos), te acercas y haces un recordatorio amable del acuerdo.

Dices algo así como: "cariño, el tiempo se termino ¿Cuál era nuestro acuerdo?" (y TE QUEDAS ALLÍ acompañando en silencio hasta que tu hijo se movilice).

Cuando cumpla con el acuerdo, **incluso si lo hace a de mal humor, recuerda decir "gracias".**

Esto mismo lo puedes hacer cuando, le pides algo a tu hijo, y recibes de su parte un: “espera” o “ya voy”.

En lugar de desesperar pregunta “¿Cuánto tiempo necesitas que espere? Dime un tiempo y vemos si es respetuoso para todos”.



RESUMEN: En lugar de imponer nuestros tiempos y dar prioridad a las prisas. Mejor pactar un tiempo limitado CON ellos y dar seguimiento al acuerdo desde el silencio y la presencia. Un reloj de arena o similares pueden ayudar.

3. RUTINAS Y PREGUNTAS EN LUGAR DE ORDENES O SERMONES.

Hay muchas **luchas de poder** que nos podemos ahorrar creando rutinas con los **niños**. Y aquí la palabra claves es **CON**.

Entre más impliquemos a nuestros hijos en la creación de rutinas y pautas más probabilidad de éxito hay.

En disciplina positiva creemos en la **importancia de entrenar y explicar** a los niños y adolescentes **exactamente lo que necesitamos de ellos** para evitar malos entendidos.

Situación real:

Quiero que mis hijos recojan el lavabo. Pues antes he de enseñarles exactamente que significa recoger el lavado para mí y entrenarles si es necesario.

¿Qué es recoger el lavabo exactamente para mí?

Recoger el lavabo para mí es: poner la toalla en el perchero, dejar el suelo seco y la ropa en la cesta de la ropa sucia (cuando hago esto también chequeo que todo este a su alcance y altura para que el niño pueda ser autónomo en esta tarea).

Cuando no cumplan la rutina en lugar de decir “recoge el lavabo” o “ya sabes que tienes que llevar los platos a la pica, venga hazlo” mejor recuerda con una pregunta de curiosidad.

¿Cómo debe estar el lavabo después de la ducha? ¿Qué hacemos con los platos después de comer?.

Tener una actitud genuina de curiosidad por lo que tu hijo va a responder es MUY IMPORTANTE.

Evitar el ¿Por qué? (que puede sonar a “reclamo”) así como descartar el uso de las preguntas cerradas es vital para tener éxito.

RESUMEN: Di o haz exactamente lo que te gustaría que ellos hicieran. En lugar de “no me tires del pelo” coge su mano y muéstrale “suave, suave” o en lugar de “no corras” dile camina a mi lado.

4. EVITA ORDENES INNECESARIAS.

La orden en el cerebro genera rechazo y bloqueo. Como alternativas te propongo:



Explica en **pocas palabras lo que puede pasar:** Muchas veces los niños no saben realmente las consecuencias de sus actos “si dejas la leche fuera se estropeará”, “si dejas la toalla allí olerá mal y no se secar.

Cuando sabemos las razones de las “reglas” son más fáciles de seguir.



Decir **una sola palabra**: Hay veces que nos **pasamos de explicaciones o decimos cosas que ellos ya saben perfectamente**.

El ejemplo de “si dejas la leche fuera se estropeará” dicha a un niño de 9 años probablemente para que diga algo como “ya lo sé” “no soy tonto”.

Volver a explicar todo de nuevo hace que sea agotador e incluso pueden llegar a percibirse por los más mayores como una falta de respeto.

Haz **pequeños recordatorios usando una sola palabra** “dientes” en lugar de “a lavarse los dientes” o “la luz” en lugar de “apaga la luz”.



Usar **notas o pequeños recordatorios no verbales de las pautas o de los pactos**: Esta es otra alternativa para evitar ordenes innecesarias y recordar cosas que ya sabemos.



Incluso cuando no saben leer un recordatorio visual de una pauta o rutina puede ser de gran ayuda.

RESUMEN: En lugar de “recoge el lavabo” podemos decir “el lavabo”, “si dejas el suelo mojado nos podemos caer” o dejar una nota en el espejo del lavabo diciendo “me ayudas a permanecer limpio?: toalla colgada, suelo seco, ropa en el cesto.

5. ORDENES POSITIVAS Y POCAS.

Ya hemos visto que es **mucho mejor hacer preguntas o hacer un recordatorio amable** de las reglas, en lugar ordenes. Sin embargo, está claro que pedir a un padre o madre que se NUNCA diga una orden es misión imposible.

Así que te vamos a dar una buena noticia, **si dices las ordenes “en positivo” reduces la probabilidad e bloqueo.**

Situación real:

Niño en el cine: “habla bajito ” en lugar de “no grites”.

Niño en la mesa comiendo : “con la servilleta” en lugar de “no te limpies en la ropa”.

De la misma manera, es importante dar ordenes de 1 en 1 o un máximo de 3 ordenes al mismo tiempo (a partir de 6 años).

Diciendo exactamente lo que esperas que hagan evitas malentendidos (como los que explicamos anteriormente y puedes releer dando click en malentendidos)

6. EXIGENCIA GRADUAL.

Cuando hablo de exigencia gradual no me refiero a empezar con pocas reglas y poco a poco ir subiendo como muchos de mis colegas aconsejan.

Me refiero a que **debemos conocer las características de cada edad y adaptarnos a las necesidades de cada niño.**

Los niños no son mini adultos, son niños con prioridades, niveles de atención e interpretaciones del mundo diferentes.

Entender que los niños hasta los 6 años están muy presentes en el aquí y el ahora, nos hará buscar alternativas para permitirles su espacio como en este video²

² Video: <https://www.youtube.com/watch?v=DpZkKNMTXo8&feature=youtu.be>

RESUMEN: Di o haz exactamente lo que te gustaría que ellos hicieran. En lugar de “no me tires del pelo” coge su mano y muéstrale “suave, suave” o en lugar de “no corras” dile camina a mi lado

7. CHEQUEA QUE HAN ENTENDIDO.

Muchas veces las razones por las que los niños y adolescentes no "obedecen" es que hay un mal entendido. Propiciado por usar el “no” por delante o porque hablamos demasiado.

Siempre que les expliques o des una instrucción que sea importante **chequea con ellos lo que realmente han entendido.**

RESUMEN: Siempre chequea que lo han entendido ¿Qué va a pasar? ¿Qué ha dicho mamá?

8. DECIDE LO QUE VAS HACER TU.

Si no te has dado cuenta hasta el momento, ahora ha llegado la hora de que comparta unas de las grandes verdades del proceso de educar.

“No podemos obligar a nadie a que haga algo que no quiere, la única persona a la que puedes controlar es a ti misma” (y eso a veces también cuesta).

Así que te invito a que **te centres en ti. Antes de pensar que y como le voy a obligar a hacer las cosas a mi hijo o alumno.**

Situación real:

Si tu hijo suele dejar los deberes para último minuto del domingo y no quieres pasarte otra noche del domingo haciendo mates hasta tarde.

En lugar de perseguirle durante todo el fin de semana para que haga sus deberes, castigarle o premiarle, puedes decirle;

“Estoy dispuesta a responder a tus preguntas de deberes hasta las 7 de la tarde, después de esa hora es momento de que encargarme de cenas, ducha y luego necesito descansar”.

Concentrate en esta pregunta: “¿Qué voy a hacer YO que sea respetuoso con él, conmigo y con la situación?”. Cuando tienes claro o que vas a hacer puedes mantener la calma.

Ahora puedes estar pensando, “entonces va a hacer los deberes fatal o se va a salir con la suya y no va a hacer ningún deber!!”. Si, quizás esta vez si, pero

¿Los deberes son su responsabilidad y son la tuya? ¿Quieres que tu hijo sea una persona responsables?

Si estás continuamente evitando que tu hijo experimente las consecuencias de sus decisiones (en este caso llegar al cole sin deberes con todo lo que esto implica) nunca podrá llegar a practicar la responsabilidad.

RESUMEN: Escucha tu límite y expresarlo desde el principio y con respeto “Cuando suene la canción que hemos acordado empezare a leer el cuento, me encantaría poder estar todos juntos. Si necesitas ayuda dímelo”.

9. OPCIONES LIMITADAS



Muchas veces estamos en medio de una lucha de poder y no vemos más alternativa que nuestra propia manera de hacer las cosas.

La mejor forma de salir de una lucha de poder o de ni siquiera entrar es la flexibilidad.

Antes de decir "si" o "no" primero piensa ¿Qué es lo peor que puede pasar? y en ese momento podrás analizar alternativas respetuosas para todos diferentes a las que quizás tenias en mente en un principio.

Situación real:

Tu hija quiere llevar unos regalos al colegio mañana y se ha olvidado de empacarlos como le hubiese gustado. Es la hora de dormir, todos estáis muy cansados y de repente ella se acuerda de los regalos sin empacar.

Las opciones limitas podrían ser : “Entiendo que te apetece mucho llevar esos regalos al cole y ahora es momento de ir a dormir. Podemos llevarlos el viernes empacados o mañana sin empacar”, tú eliges”.

Muchas veces pensamos esas opciones pero las planteamos por separado (¿Quieres que mejor las llevemos el viernes?) ¿Y Cuándo hacemos una pregunta cerrada que es lo que obtenemos como respuesta? NOOOOOOOOO.

Muchas veces pensamos esas opciones pero las planteamos por separado (¿Quieres que mejor las llevemos el viernes?) ¿Y Cuándo hacemos una pregunta cerrada que es lo que obtenemos como respuesta? NOOOOOOOOO.

Las opciones limitadas son muy potentes. Invitan a pensar, hace que tus hijos tomen decisiones y permiten que se sientan importantes y con poder.

RESUMEN: En lugar de ¿Quieres mejor estos calcetines? o “has de caminar, no puedo alzarle ahora”. Mejor decir “puedes elegir entre estos o estos calcetines, tú decides” o “¿prefieres que caminar como hormiga o prefieres hacerlo como






10. ACOMPAÑA LA BUENA CONDUCTA

Es muy importante tener en cuenta que **si realmente queremos cooperación por parte de los niños y adolescentes debemos evitar el uso de premios, economía de fichas, elogios o refuerzos externos.**

Podemos agradecer el esfuerzo, pedir ayuda, empatizar con su "falta de ganas" ante ciertas peticiones y enfocarnos en soluciones; ¿Qué podemos hacer para que el lavabo este recogido antes de ir a dormir?

Está comprobado que el uso de premios, elogios y pegatinas a mediano y largo plazo tiene muchos efectos negativos.

ALGUNOS EFECTOS NEGATIVOS DE LOS PREMIOS INVESTIGADOS

-  Genera niños y adolescentes **dependientes de la aprobación de otros**
-  Hace que la **conducta “esperada” no se repita de manera espontánea**: Creando personas **interesadas** que piensan “para que voy a recoger la mesa sin recibir nada a cambio, mejor digo que “no quiero y espero que me ofrecen”).
-  Niños y adolescentes **menos generosos, menos creativos y con un desempeño mas mediocre.**
-  **No** provocan **cambios duraderos** ni en actitudes ni en conductas.
-  Transmite mensaje de **amor condicional "solo me quieren cuando me porto bien"** (lo cual es caldo de cultivo para adicciones, depresión etc).

Los niños educados con premios creen que solo son queridos si hacen lo que otros le dicen.

¿Te imaginas el impacto que eso tiene para la autoestima y para sus relaciones futuras cuando sean adultos? Son carne de cañón para relaciones tóxicas, abuso de drogas y depresión.

11. EVITA AMENAZAS, GRITOS O GOLPES.

Desde **hace mas de 60 años se han realizado múltiples investigaciones** sobre el uso de estos métodos en educación y todos **han concluido** lo mismo: **El castigo físico hace que los niños se vuelvan más agresivos.**

Pegar a los niños les enseña una lección: que pueden imponer su voluntad hiriendo a otras personas y que la forma de descargar su rabia e impotencia es la violencia.

Con respecto a investigaciones sobre el uso de castigos, amenazas y gritos también hay muchísimas publicaciones que demuestran que los efectos a mediano y largo plazo son muy nocivos.

Si quieres seguir explorando sobre algunas de estas investigaciones aquí te dejo varios links en ingles.

-  Investigaciones sobre porque el castigo no funciona a largo plazo:

<https://www.google.com/search?q=research+on+why+punishment+with+children+does+not+work+long+term&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=en-us&client=safari>



Investigaciones sobre la influencia del estilo de crianza materno en los correlatos neuronales del procesamiento de emociones en los niños:

<https://www.google.com/search?q=research+on+why+punishment+with+children+does+not+work+long+term&ie=UTF-8&oe=UTF-8&hl=en-us&client=safari>



La influencia del estilo de crianza en la competencia de los adolescentes y el uso de sustancias.

<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/02724316911111004>

Capítulo 3

¿Y que puedo hacer entonces para contener el impulso de pegar o gritar ?

Como mantener el respeto mutuo incluso en los momentos más difíciles.



Si quieres **aprender a controlar tus impulsos te propongo 4 acciones** que te pueden ayudar para empezar un cambio:

1. COMIENZA A CUIDARTE MAS.

Si sientes que últimamente **explotas más de la cuenta o estas más irascible de lo normal esto es una señal de que necesitas cuidarte más.**

Tomar tiempo para ti no es egoísmo es sentido común.

Haz el ejercicio de pensar que **pequeñas cosas podrías incorporar en tu rutina** que te permitan a cargarte positivamente (música, chistes, tomate un café con amigas, una bañera sin interrupciones, deporte aunque sea 1 vez a la semana).

2. ABRAZA TUS MANOS Y TUS EMOCIONES

Cada vez que tengas ganas de pegar **coquetea de las manos entre si y déjalas en la espalda como si estuvieras esposadas** y en ese momento te invito hacer el punto algunas de las alternativas 3 o 4.

Si tu **tendencia es mas a gritar** pues acércate a la persona que **te estas dirigiendo y di muy bajito 1 SOLA PALABRA** (dientes, deberes).

También **puedes expresar en menos de 10 palabras lo que esta situación esta generando** en ti. En disciplina positiva llamamos a esto MENSAJES YO y en los anexos encontrarás mas explicación sobre ello.

3. RESPIRA CONSCIENTEMENTE 5 VECES.

Simplemente has de parar de hacer lo que estas haciendo y **poner atención al como estas retirando “agitado, entrecortado, rápido”**.

Después de parar a sentir tu respiración (al menos 5 veces) si que puede intentar respirar profundo otras 5 veces (está comprobado que funciona).

4. TIEMPO FUERA POSITIVO PARA TI.



Igual que los deportistas hemos de reconocer cuando necesitamos alejarnos para volver a estar a nuestro 100%.

Así que cuando sientas que puedes perder la cabeza aléjate y **encuentra un lugar a solas para calmarte** (mover los músculos grandes del cuerpo, respirar, leer chistes, escuchar música, reír, meditar son cosas que pueden ayudarte en esos momentos).

Para empezar te propongo que lo hagas cuando aún sientas que puedes aguantar más tiempo, de esta manera podrás irte de manera más respetuosa.

Sin buscar culpables y simplemente diciendo “ahora necesito ir a calmarme, en un momento vuelvo”.

¿Qué es lo peor que puede pasar si te alejas?

Capitulo 4

¿Y si continua sin hacer lo que le pido?

Enfoque en soluciones, conociendo el cerebro y la residencia al cambio.

Muchos psicólogos y expertos en educación, cuando hablan de lo que los niños obedezcan proponen usar castigos si no hacen lo que el adulto les ha pedido.

Aconsejan decir las cosas solo 1 o dos veces y a la tercera han de saber que habrá consecuencias.

Recomiendan retirar algo que le guste o enviado a un lugar durante algunos minutos para que reflexione sobre lo que ha hecho.

Lo que estos expertos en educación **se han dejado de lado con estos consejos son 3 cosas muy importantes:**



1. "CUANDO UN NIÑO SE SIENTE BIEN SE COMPORTA BIEN".

Muchas investigaciones concluyen que los **niños con padres más comprensivos, que transmiten las peticiones claramente pero que al mismo tiempo escuchan las opiniones de sus hijos y** manifiestan respeto por su autonomía **tienen una tendencia más marcada a cooperar y respetar los límites incluso cuando el adulto no está.**

Normalmente los hijos de padres muy controladores tienden a ser mas rebeldes.

Incluso cuando los **métodos coercitivos "funcionan"** los niños **pagan un precio muy alto.** Se observó que eran niños con una **curiosidad y creatividad baja**, así como **poca confianza en si mismos y extrema dependencia.**

¿Es eso lo que quieres para tu hijo? ¿Quieres que tu hijo pierda su criterio y crezca para ser un adulto propenso a relaciones tóxicas y ha “obedecer” a otros por encima de lo que útil para él.

2. EL FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO.

Nuestro **cerebro funciona de manera diferente cuando estamos en situaciones de estrés.** Cuando nos gritan, amenaza o quitan algo que nos gusta nuestro **cerebro se bloquea y entra en modo cocodrilo.**

¿Qué hace un cocodrilo cuando se siente amenazado? ¿Obedece al posible depredador o lo muerde? ¿Puede pensar y reflexionar sobre lo que ha hecho o simplemente se está alerta (con los dientes preparados) para mantenerse a salvo?



¿Pues de verdad crees que cuando envías a tu hijo a “pensar” y él tiene su cerebro en modo “cocodrilo” es capaz de pensar en algo?

En disciplina positiva **hablamos de la “pausa positiva” y le damos un nuevo enfoque y sentido al “tiempo fuera”.**

3. LA RESISTENCIA AL CAMBIO SE COMBATE CON CONSTANCIA.



Para terminar y muy importante no te olvides del poder de la CONSTANCIA.

A los niños les gusta saber lo que va a pasar y siempre están buscando lo predecible. Esto puede jugar a favor en contra tuyo.

¿Por qué?

Cuando dices las cosas mil veces y luego das un grito o un golpe el niño se acostumbra a que tu límite es el grito o el golpe.

Entonces ¿Cuándo crees que comenzaran a recoger? ¿Cuándo lo pides la primera vez o cuando sabe que ha llegado al límite?

Si su prioridad es jugar...

...¿De verdad pretendes que empiece a recoger cuando le pidas por primera vez desde la cocina "recoge los juguetes"?

...¿No crees que es más lógico que elija esperar 10 minutos y jugar mientras tú ruegas, adviertes y finalmente GRITAS O PEGAS?

Si se acostumbra que tu límite es el grito o el golpe siempre necesitaras hacer esto para que se movilice.

Si eres constante con todas estas actitudes que hemos hablado en este artículo, poco a poco tu hijo se dará cuenta que tú expresas el límite de manera diferente y todo fluirá mejor.

Recuerda, **la labor de educar va mucho mas allá de lograr que hagan algo que tu quieras "ahora mismo"** es una gran responsabilidad para la que nadie te ha entrenado.

Te proponemos que **elijas pequeñas acciones que quieras ir incorporando en tu vida y perseveres en ellas.**

ANEXOS

TABLA DE RUTINAS

(para familias)

Una de las herramientas mas potentes que tienen los padres para establecer limites y lograr la colaboración en su hijos es lograr rutinas.



Siéntate con tu hijo es un ambiente tranquilo y pídele que te diga ¿Qué necesita para prepararse para ir a la cama? o ¿Qué hay que hacer antes de dormir.



Escribe cada tarea en papel y si al niño se le olvida algo, puedes decirle :“¿Qué pasó con escoger la ropa para mañana?”.



Una vez tengas la lista completa (cenar, bañarse, poner pijama, cepillarse los dientes, dejar listo mochila o ropa para otro día, cuento.) Ayuda a tu hijo a decidir el orden por importancia hasta que todas las tareas tengan un número. Se recomienda que no sean mas de 7 pasos en las rutinas (También puedes dejarlo sin números y marcar una etapa en la rutina limite para hacer las cosas, por ejemplo: antes de cenar tenemos que tener el pijama puesto y los juguetes recogidos. De esta manera el niño elegir el orden en que hace las cosas antes de cenar.



Pregunta al niño si le gustaría hacer un dibujo de cada tarea o que le tomes una foto haciendo cada tarea que se pueda pegar mas tarde en una tabla de rutina.

Las posibilidades son infinitas de acuerdo a la creatividad de cada familia. Puede hacerse con corcho, superficie magnéticas, cartulinas etc.

También es útil marcar algunas horas limites y jugar a ganarle al reloj o poner alarmas con canciones divertidas.



Cuando planifiquéis la rutina retrocede desde la hora limite para calcular cuanto tiempo necesita para completar la tarea y así poder ofrecerles opciones limitadas a tus hijos para que ellos decidan a que hora tienen que empezar para acabar a tiempo; ¿Queréis empezar a las 19h o a las 19:10?).



La tabla debe ser la que mande. Reemplaza las ordenes y los ruegos por : “¿Qué sigue en la tabla de rutinas?”, si el niño esta distraído o no reacciona ante dicha pregunta establece contacto visual y pregunta ¿Quieres que te acompañe a ver su tabla o prefiere ir solo?. También puedes usar el humor pretendiendo que eres periodista y le entrevista para saber que hace falta.



No agregues premios o recompensas cuando el niño cumpla con sus rutinas.



Resiste la tentación de hacer las cosas por tus hijos o sermonearles.

MENSAJES YO

Expresar los sentimientos y lo que te molesta es muy importante para no explotar de manera violenta o irrespetuosa. El propósito de esto NO ES QUE los demás hagan lo que tu quieres. Es simplemente expresar tus necesidades de manera respetuosa y ser modelo de honestidad emocional.

Para empezar puedes hacerlo mas simple:

Me molesta _____ y me gustaría _____.

Me molesta _____

Luego con la practica puedes hacer un frase mas de este tipo:

“Yo siento (o me siento) _____, porque o cuando _____ y me gustaría (o quisiera que) _____”

Este tipo de frases también se pueden usar para agradecer cuando los niños o adolescentes han hecho algo que nos ha ayudado (incluso si lo ha hecho a “regañadientes” o después de insistir mucho). En este caso se tendría que cambiar el “me gustaría o quisiera” por “ahora puedo”.

“Gracias cariño, me siento tranquila porque ahora la cocina esta limpia y ahora puedo cocinar la cena sin perder tiempo recogiendo.”

(aquí podrías agregar algo como : “Ha sido de gran ayuda” e incluso podrías mencionar “ademas se que al principio no te apetencia mucho y aun así lo has hecho”)

RESUMEN DE TIPS PARA GENERAR COOPERACIÓN DESDE EL RESPETO MUTUO

E.M.P.O.D.E.R.A

Empatizar con la situación

(Sobre todo cuando muestran rechazo a una primera petición es muy útil):

“Te lo estabas pasando muy bien y ahora da pereza recoger” (y continuación se puede usar opciones limitadas o llegar a un acuerdo según lo que exprese el niño y el tiempo que tengamos en ese momento).

Mensajes yo

“Me molesta tropezar con los juguetes en el pasillo, me gustaría que cuando saques un juguete vuelvas a poner el resto de los juguetes dentro de la caja”.

Preguntas curiosas con ¿Qué? ¿Cómo?

(en lugar de ordenes, preguntas cerradas o el uso del ¿Por qué?)

“¿Donde van los juguetes después de jugar con ellos?” “¿Qué es lo siguiente en la tabla de rutinas?”.

Opciones limitadas

(Respetuosas con todos y posibles de realizar)

“Ahora mismo tengo un momento para ayudarte a recoger. ¿Prefieres recoger ahora juntos o después de la ducha sola mientras yo cocino la cena? Tu decides”.

Da información

“Si dejas los juguetes en el suelo se pueden estropear y nos podemos tropezar con ellos.”

Enseña

- Di o muestra lo que SI PUEDEN HACER: “Camina a mi lado” (en lugar de NO corras) o susurra : “hablamos muy flojito” (en lugar de NO grites).
- Entrena cuando veas que hace falta enseñar una habilidad.

Refleja o describe la situación

“Los juguetes están en el pasillo”

Pactos y seguimiento con ayudas externas

(Empatizar con la situación o describirla siempre primero)

1. “¿Cuánto tiempo crees que vas a necesitar para eso?” (Puedes dar opciones limitadas o pactar un tiempo prudencial que no implique demasiado lío en la logística)
2. Estar atento al tiempo (mucho mejor si pones el tiempo junto con el niño o adolescente o se usa un recordatorio externo (reloj de arena, time timer, alarma, música)
3. Hacer seguimiento: “cariño, el tiempo se termino ¿Cuál era nuestro acuerdo?” (y TE QUEDAS ALLÍ acompañando en silencio hasta que tu hijo se movilice).
4. Di Gracias por cumplir el acuerdo.

ERRORES A EVITAR

Dar ordenes continuamente

Es agotador y genera rechazo, rebeldía y “sordera selectiva”.

Hacer preguntas cerradas:

Las preguntas cerradas generan NO que muchas veces no llevan a una lucha de poder : ¿Nos vanos del parque? ¿No metemos a la bañera?.

Hacer preguntas que empiezan con ¿Por qué?

Suenan a reclamo y generan rechazo.

Empezar la ordenes con SIN o NO:

Es más difícil de entender lo que SI se puede hacer, genera rebeldía y da “malas ideas” que quizás el niño no había pensando pero cuando lo dice el adulto ya no puede dejar de pensar en “tocar ese jarrón de la abuela”.

Tomarnos la actitud del niño o adolescente como algo personal

Esto hace que te enfades aun mas, que entres en una lucha de poder absurda y pierdas el control.

No hacer seguimiento a los pactos o acuerdos

El seguimiento es casi mas importantes que el pacto en si mismo. Los niños y adolescentes tienen otras prioridades e, incluso cuando hacemos acuerdos con ellos, hemos de ser nosotros los que debemos seguimiento a lo acordado desde el respeto.

Pretender que obedezcan y se sometan

Los niños y adolescente hoy en día no tienen ejemplos de sumisión. Son personas diferentes a nosotros y NO podemos obligarles a hacer nada que ellos no quieren. Así que lo mejor es trabajar mucho en la cooperación.

Ademas si nos obedecen a nosotros sin rechistar lo harán seguramente también cuando sean mayores a personas que no busquen su bienestar (líderes negativos, relaciones tóxicas)

Usar premios o economía de fichas para “hagan caso”

No provocan cambios duraderos en el tiempo y generan niños y adolescente:



Dependientes de la aprobación de otros e interesados.



Menos generosos, poco creativos y con un desempeño por debajo de sus posibilidades.



Con una mala relación con el adulto y una baja autoestima: "solo me quieren cuando me porto bien" (lo cual es caldo de cultivo para adicciones, depresión etc).

Usar castigos, amenazas, gritos o violencia:

Los niño aprenden con el ejemplo así que si gestionas los retos educativos con gritos, amenazas o violencia adivina ¿Qué van aprender los niños y adolescentes? .