

Ser Padres Bajo Presión



Estrategias Centrales y Basadas en Fortalezas
para Responder en Vez de Reaccionar
a sus Hijos en Momentos de Estrés

Charlie Appelstein, MSW
charlieap@comcast.net
www.charliea.com
[Facebook.com/charlietraining](https://www.facebook.com/charlietraining)

El poder de un método positivo, basado en fortalezas.

¿Qué es?

- Un nuevo método para criar a los hijos que es excepcionalmente positivo e inspirador. Empieza con la creencia que todos los jóvenes tienen o pueden desarrollar fortalezas y/o utilizar éxitos pasados para mitigar comportamientos problemáticos y mejorar su desempeño. Continúa con métodos prácticos que identifican y dirigen estas fortalezas para realizar cambios necesarios de comportamiento.

La práctica basada en fortalezas: Todo está en *la actitud y en las acciones*

- Los educadores, los profesionales y los padres maximizan el potencial de los niños cuando transmiten una actitud a cada uno de ellos que dice:

Creo en ti y estoy *encantado* de ser parte de tu vida. Y luego, a través de sus acciones diarias, muestran que lo que dicen es verdad. Cuando los padres transmiten lo que dicen es verdad. Cuando los padres transmiten esta positividad, los niños se sienten mejor y, desde un punto de vista neurológico y psicológico, es más probable que usen y cultiven sus fortalezas.
- “Las emociones positivas inundan nuestros cerebros con dopamina y serotonina, químicos que nos hacen sentir bien y además conectan con los centros de aprendizaje de nuestros cerebros a niveles más altos. Las emociones positivas ayudan a que los humanos organicen nueva información, mantengan esta información en el cerebro durante más tiempo y la recuperen posteriormente con más rapidez. Y también nos permiten hacer y sostener más conexiones neuronales, lo cual nos hace pensar de forma más rápida y creativa, nos hace mejores en el análisis complejo y en la solución de problemas y nos hace ver e inventar nuevas maneras de hacer las cosas.”
- Sean Achor, Happiness Advantage
- Creer de forma genuina ataca la inseguridad (“La inseguridad mata la habilidad” – Degas), hace que los niños se sientan mejor y ofrece esperanza y
La esperanza es el combustible de la humanidad.
- Cuando los niños se crían en un ambiente positivo, basado en fortalezas, funcionan mejor y, lo que es más importante, construyen relaciones más significativas y revitalizantes con sus padres, lo cual les sostiene y motiva a través de las vicisitudes de la vida. Ser padres se basa completamente en fortalecer la relación.

Reglas sin relación = Rebelión

- Los estudios han mostrado que un estudiante que entra en la escuela secundaria con un historial de violencia, no es probable que cometa más acciones de agresión (en su escuela) si el estudiante cree que hay al menos un educador en la escuela que piensa “Soy estupendo”
- James Garborino, Ph.D.
- Dentro de veinte años, sus hijos no recordarán lo que les dijo, pero recordarán cómo los hizo sentir.
- Haga las cosas “pequeñas” bien (p. ej., saludar con calidez, mantener un ambiente ordenado y apetecible, seguir un horario, crear y mantener rutinas, *pasar tiempo con los hijos y escucharlos de verdad*, etc.) y los problemas grandes disminuirán. En pocas palabras: siga la Regla de Oro. No diga ni haga nada a sus hijos que no le gustaría que le dijeran o le hicieran a usted.
- Use consecuencias en vez de castigos. Las consecuencias están ligadas a lo que hace el niño, el castigo no. Las consecuencias refuerzan los valores.
- Dé importancia a los saludos y despedidas: “¿Cómo estás?”, “¡Fantástico!”, “¡Mucho mejor ahora que te veo!”, “Viviendo mi sueño, ¿y tú?”, “Buenos días, hermoso”. Haz que la hora de ir a la cama sea especial. Una sonrisa y un saludo cálido es la manera de la cara de dar un abrazo emocional.
- ¿Ha visto alguna vez a un actor de mal humor? Si usted se encuentra de mal humor, sería prudente fingir que no lo está. Los actores entretienen durante unas cuantas horas. Los padres moldean vidas. Una actitud positiva envía el siguiente mensaje: Quiero estar aquí. Me importas. Creo en ti. Lo conseguirás. Pasaremos los momentos malos. ¡Siempre lo hacemos!

Actividades para Aumentar la Autoestima

Para que los niños se sientan más positivos y para elevar la autoestima, dé tareas y actividades que ofrezcan una:

Oportunidad Universal de Tener Éxito

Cree y/o modifique tareas y actividades para maximizar las oportunidades de cumplirlas con éxito y *saque y amplifique las fortalezas y los talentos existentes fortalezas y los talentos existentes*

Opciones para aumentar la autoestima:

- Juegos: juegos de mesa, videojuegos, cartas, bingo, Simón Dice, Pictionary, etc.
- Karaoke y música (conciertos, bandas de kazoo, espectáculos, videos musicales, cantar en play-back, etc.)
- Récords familiares: la tirada de dados más larga sin sacar dobles, la cadena de dominó más larga, el castillo de cartas más alto, etc.
- Servir de voluntario (repartiendo comida, ayudando a vecinos y familiares [de manera segura])
- Deportes (caminatas por el campo, bicicleta, levantamiento de pesas, artes marciales, patinaje sobre ruedas, fútbol, etc.)
- Actividad física (crear tablas de ejercicio para correr, de calistenia, aeróbic, caminar, yoga, meditación, carreras de obstáculos y cuerdas, etc.)
Richard Louv, autor de *Los Últimos Niños en el Bosque* cita que la “desconexión con la naturaleza” de los niños es una de las principales razones por la que los niños con problemas de salud mental a menudo están sobremedicados. ¡Sáquelos al aire libre!
- Aficiones (arte, música, manualidades, cerámica, carpintería, lectura, fotografía, magia, tecnología, búsqueda de palabras. etc.)
- Animales (mascotas, tanques con peces)
- Trabajos de mantenimiento de la casa (pintar, cuidar el jardín, reorganizar, reparar, etc.)

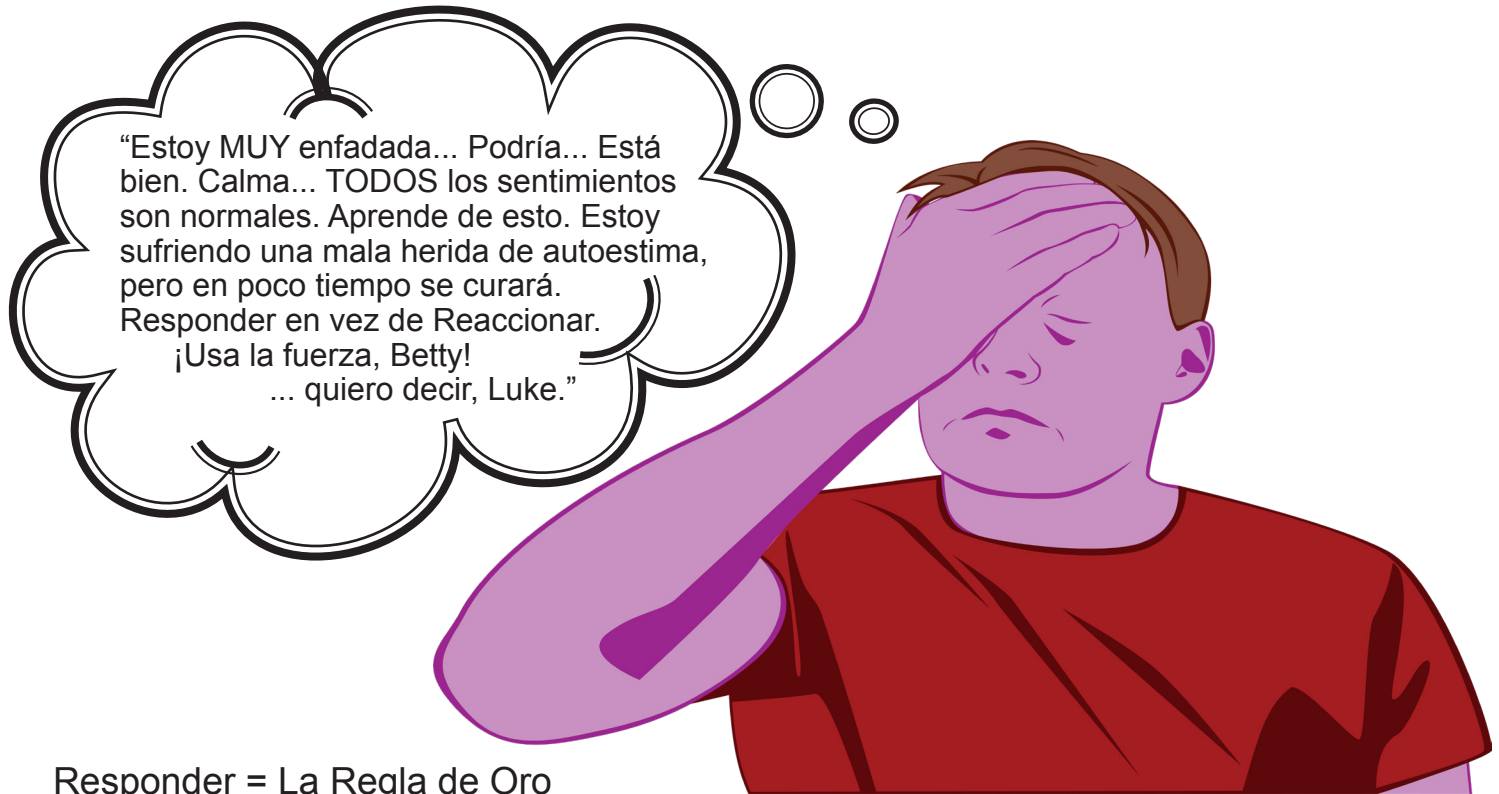
Pág.57 “Cada niño tiene un área de fortaleza en la que sobresale. Ya sea académicamente, en el arte, en la música o en los deportes. Cuando los educadores pueden identificar y enfocarse en la fortaleza de un niño, ofrecen la oportunidad al niño a sentir el éxito, con todas las implicaciones emocionales de hacer algo bien. Este es un punto de partida importante a la hora de dominar el contenido académico y las relaciones sociales, que a su vez sirve de base para el éxito escolar.”

¡Cada niño necesita encontrar su propio nicho!

Anunciar los éxitos con trompetas:

Llamar a los amigos y a los abuelos con buenas noticias...
crear un libro de recortes... colgar fotos.

El Ego Observador



Responder = La Regla de Oro

La autoestima es frágil incluso cuando está en buen estado.

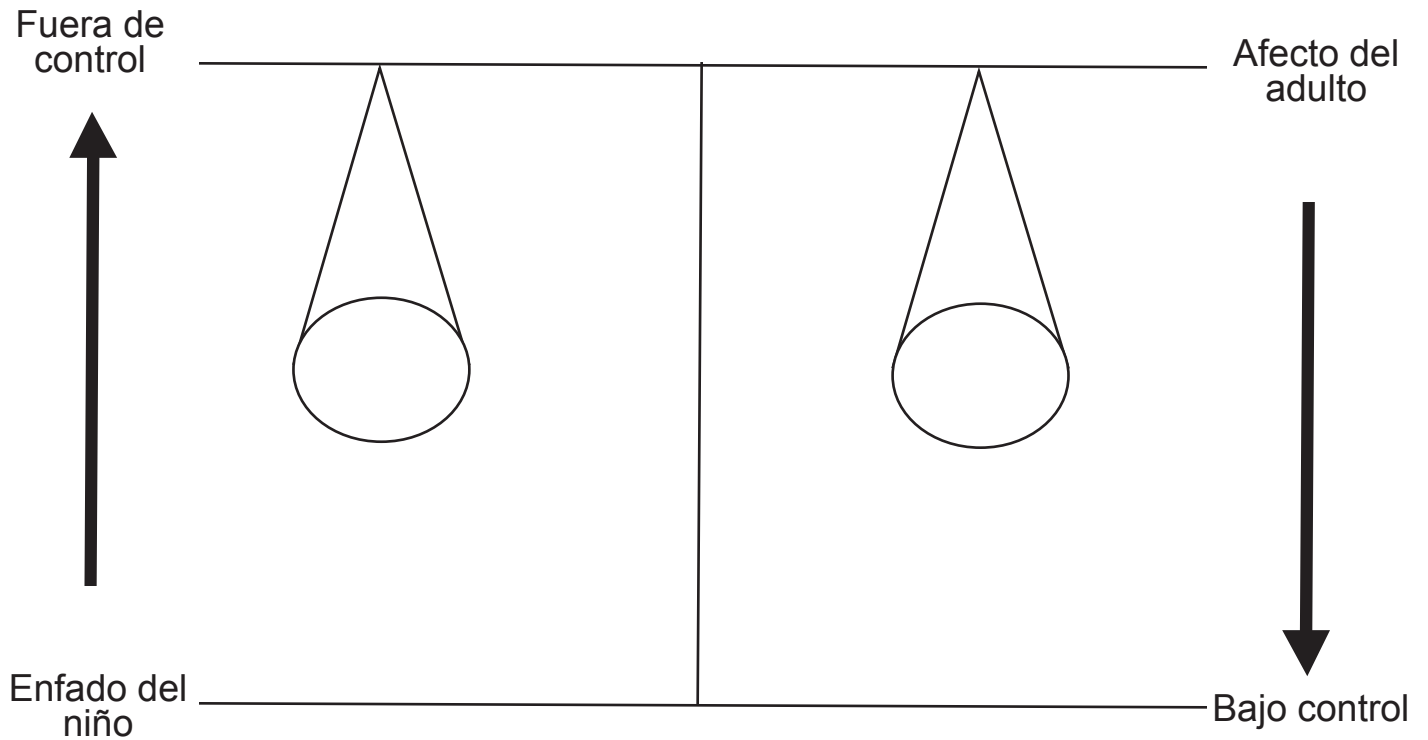
No diga ni haga nada a un niño o grupo que no quiera que le dijeran o le hicieran a usted.

La falta de apoyo conduce a acciones punitivas.

Estrategias para mantener la calma:

1. Piense que la falta de apoyo está relacionada con acciones punitivas, y no siga este camino. Piense: "¡Puedo hacer cualquier cosa durante 90 minutos más!"
2. Visualícese yendo a la cama con una GRAN sonrisa en la cara o manejar a casa feliz, pensando "He estado calmado todo el día. No he 'reaccionado' como lo he hecho en el pasado. ¡Lo he hecho muy bien!"
3. Piense en mañana: Si respondo en vez de reaccionar hasta el final del día, mis relaciones se fortalecerán... y criar a los hijos será más fácil.
4. Piense en M.A.S.H. (hospital móvil quirúrgico militar): ¡En los peores momentos, tengo que dar lo mejor de mí mismo!!
5. ¡Usa la Fuerza, Luke! No sucumbes al Lado Oscuro.
6. Piense en qué desea y qué necesita: Qué quiero hacer, pero qué NECESITO hacer. Quiero gritar pero...

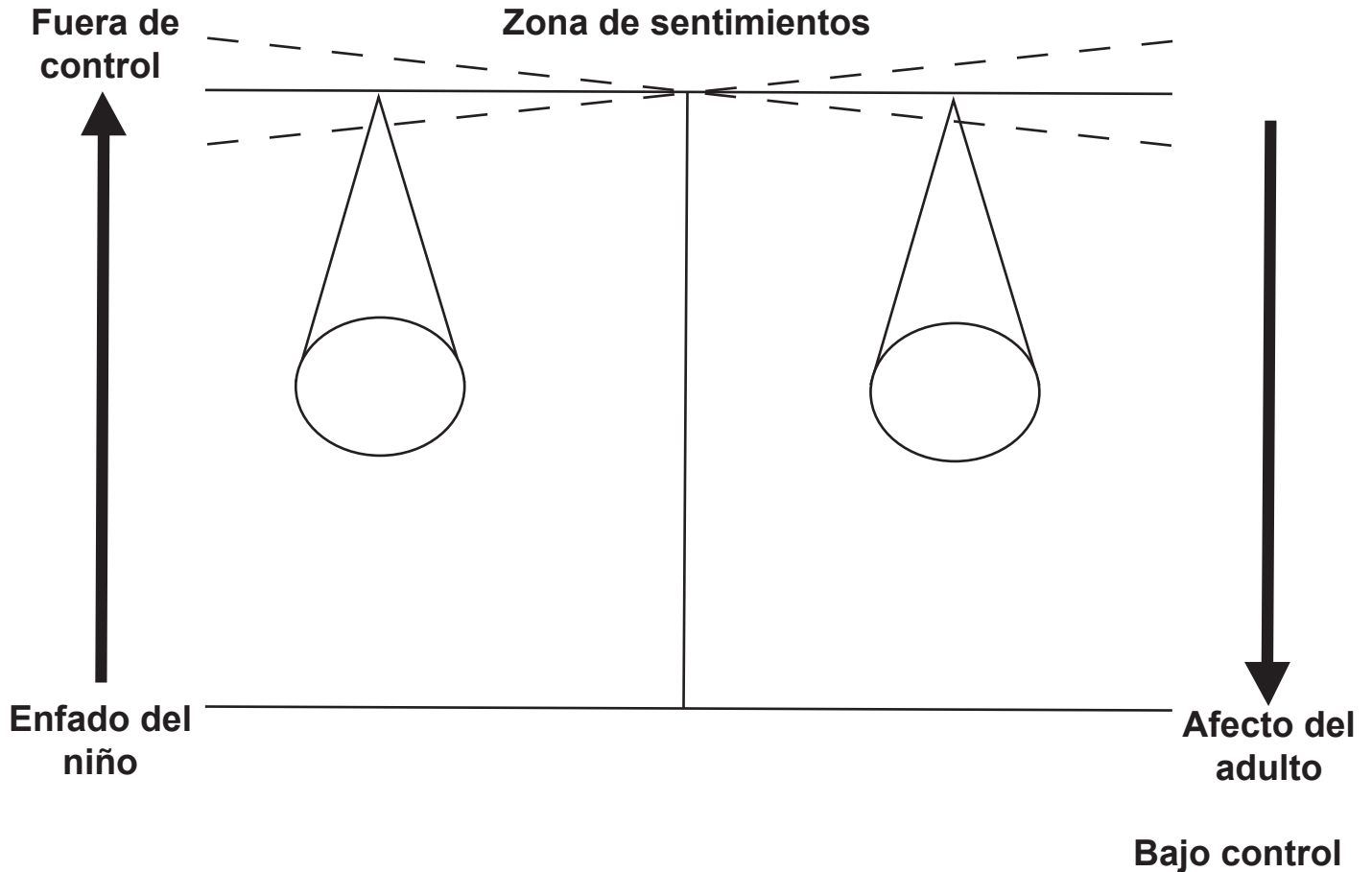
La balanza del afecto



Clave: Establecer una relación inversa

Cuanto más ruido hagan ellos, más callado está usted

La balanza del afecto



Dentro de la “zona de sentimientos” hay lugar para modelar el contenido cargado de afecto.

Dicho en una manera controlada, pero a la vez expresiva:

“John, estoy muy enfadado por la decisión que has tomado”.

“Mary, estoy enojada porque...”

Clave: Si el niño escala en esta zona, el afecto del adulto debería de disminuir.

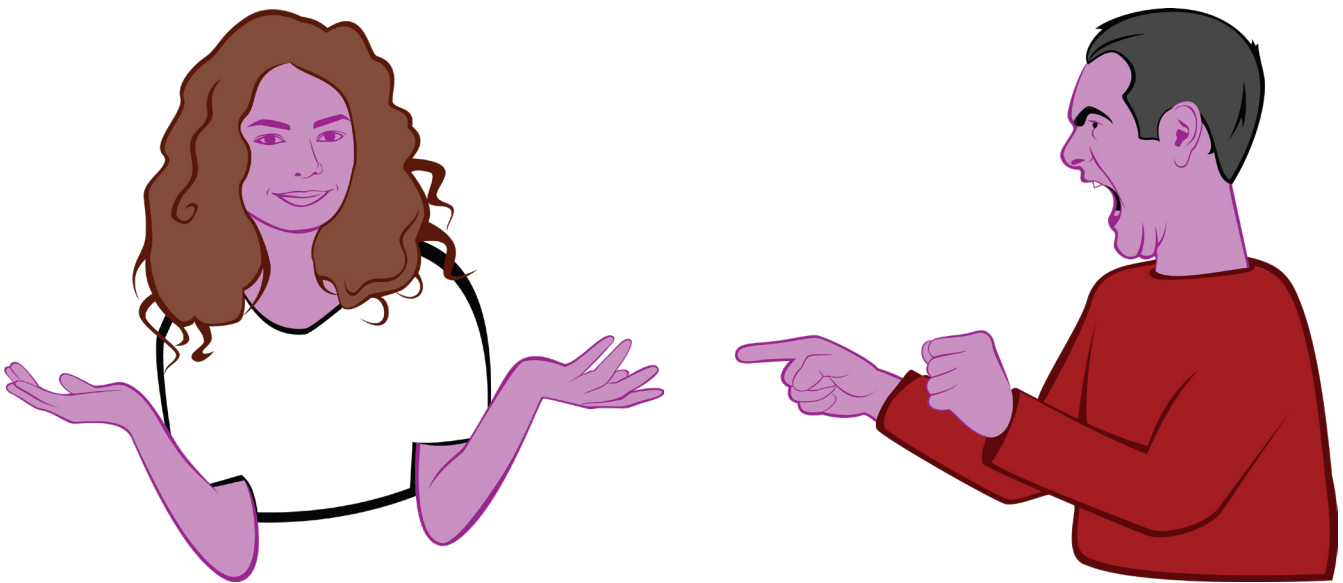
Contenido vs. Mensaje

“¿No vas a estar aquí la semana que viene?”

2 semanas después...

“Tú... no vas a estar aquí la semana que viene.”

Usa “yo” o “nosotros” en vez de “tú” y comienza tus peticiones con “por favor” y termina con “gracias”. Un uso de la lengua apropiado envía mensajes de apoyo.



Mensajes corporales

“Vamos, chico, vamos a terminarlo y luego podemos relajarnos. NPN.”

NPN=No pasa nada.

“¡Tienes que hacerlo, ahora!”

Hable a los niños y a los jóvenes a la altura de los ojos o por debajo. Acérquese de forma calmada. Fíjese en su ritmo, posición, expresión facial, movimiento de manos y postura corporal.

Intervenciones verbales centrales

Exploración no crítica e intervenciones de apoyo:

“¿Qué tal?”, “Pareces muy enfadado”, “¡Qué mala onda!”, “¿Cómo puedo ayudar?”, “Yo me sentiría igual”.

Repetir o parafrasear con calificadores:

Niño: “¡Odio hacer esta tarea”

Padre: “Dices que estás bastante enojado de hacer esta tarea *ahora mismo*.” (Use calificadores: todavía, en este momento, ahora mismo, etc.)

Joven: Esto nunca se va a terminar. Nunca va a ser lo mismo, nunca.

Padre: A veces nos vienen pensamientos como esos, ¿a que sí? *Ahora mismo* estamos pasando un periodo horrible, ¿verdad?

Ponerse al día de los sentimientos:

“¿Cómo te sientes sobre ese tema?”

Método del sándwich:

“Tomaste una mala decisión al dar un portazo e insultarnos. Pero estoy muy contento en ver cómo te has calmado y ahora me estás hablando. No son tiempos fáciles, ¿verdad? Quizás puedes pensar en disculparte con la familia en algún momento. Realmente tienes la habilidad de tomar mejores decisiones cuando estás enojado. Te he visto hacerlo, ¿cierto? Todos estamos cometiendo errores últimamente. Somos humanos.”

Elogiar y dar ánimos:

“¡Muy bien!”, “¡Eso estuvo fantástico!”, “Me gusta la manera en la que has organizado y doblado la ropa.” (Intente elogiar las acciones específicas en vez de al niño) “Esto lo has hecho antes y lo puedes volver a hacer”, “Tienes la habilidad de solucionar esto, ¿no es así?”, “Hazlo tranquilamente. Puedes hacerlo.”

Humor:

A un niño de cinco años: “¡Te estás portando exactamente igual que un niño de cinco años!”

Disculparse:

“Perdón por haberte elevado la voz.”

Respuestas para razonar:

“¿Qué pasaría si todos los padres dejaran que sus hijos...?”

Conectar declaraciones:

“No soy yo contra ti. Estoy de tu lado. No me gusta no dejarte salir.”

Intervenciones que empoderan:

“¿Qué podrías haber hecho de forma diferente?”, “¿Qué crees que deberíamos hacer?”

Control explorador:

“¿Y si nos enfocamos en lo que puedes controlar?”

Respuestas exploradoras (psicológicas):

“Normalmente no te enfadas tanto. ¿Quizás hay algo más que te está enojando?”

Respuestas exploradoras (históricas):

Cuando los niños hacen comentarios que expresan desesperanza, hay dos maneras de responder que pueden ayudar. Por un lado, explore si el niño ha estado alguna vez en una situación similar y si ha conseguido solucionarlo (ver abajo). Por otro lado, si esta situación se presenta por primera vez, hable de otras personas que han pasado por la misma situación y lo han solucionado también.

“¿Has completado alguna vez una tarea así de difícil? ¿Cómo lo harías?”, “¿Has estado alguna vez así de enojado sin perder la calma? ¿Manteniendo el control? Por supuesto que sí. ¿Qué pensaste y qué hiciste para no estallar? Quizás puedes recordar esas estrategias —lo que hiciste en el pasado— la próxima vez que te sientas agitado.”

“¿Cuántos niños en América, hace un año, estaban pasando lo mismo que tú? ¿Niños fantásticos en medio de un divorcio difícil? Y estaban muy tristes, como tú ahora. Bueno, ¿cuántos de esos niños se sienten bastante bien hoy en día? ¿Habiéndose acostumbrado al divorcio y de vuelta a la normalidad? ¿Y por qué han vuelto a la normalidad? Así que, quizás, tú puedes ser uno de esos niños en el futuro si usas el mismo tipo de estrategias.”

Exploración (reflectiva):

“¿Te está funcionando este comportamiento?”

Hacer planes:

“¿Podemos hacer un plan para manejar esta situación mejor la próxima vez?”

Predicción positiva

Es extremadamente beneficioso hablar con los niños sobre su futuro. Hacerlo les abre literalmente el cerebro y les da esperanza. Y *la esperanza es el combustible de la humanidad.*

Cuando hablas sobre el futuro de forma positiva, haces que cualquier resultado deseado sea más posible, y cuando es más posible, se hace más probable.

“¿Cómo vamos a celebrar cuando termine esta pandemia y volvamos a la normalidad?”, “¿Cuál va a ser el primer restaurante al que deberíamos ir cuando esto acabe?”, “¿Qué vas a hacer cuando seas mayor?”, “Dime tus tres universidades favoritas a las que te gustaría ir,” “¿Cómo deberíamos celebrar cuando llegues a correr una milla sin parar y a quién deberíamos llamar?”

Visualizar el futuro

James Garbarino propone que el pensamiento terminal (la incapacidad de articular el futuro) puede ser la clave de por qué algunos niños tienen éxito y otros fracasan.

Predicción positiva

Cuando hablas sobre el futuro de forma positiva, haces que cualquier resultado deseado sea más posible, y cuando es más posible, ¡se hace más probable!

“¿Cómo deberíamos celebrar cuando tú...”

“¿A quién deberíamos llamar para contarle lo que has hecho?”

A los niños con problemas de funcionamiento ejecutivo se les puede ayudar a menudo viendo fotos de una tarea o comportamiento esperado. Necesitan visualizar lo que se espera.

Tres verdades universales de Kids at Hope (KidsatHope.com):

1. Los niños tienen éxito cuando están rodeados de adultos que creen que pueden tener éxito, sin excepciones.
2. Los niños tienen éxito cuando tienen relaciones significativas y sostenibles con los adultos que cuidan de ellos.
3. Los niños tienen éxito cuando pueden articular su futuro en cuatro dominios en vez de en uno solo, que en general son: educación y carrera, comunidad y servicio, aficiones y recreación.

Escriba preguntas que puede hacer a sus hijos:

Descodificando el comportamiento problemático

Respuesta al comportamiento problemático: Comprender > Reformular > Exprimir

El comportamiento es siempre un mensaje

Etiqueta peyorativa

Odioso

Grosero, arrogante

Reticente

Perezoso, desmotivado

Manipulativo

Solo busca la atención

Reservado

Diferente, raro

Terco y rebelde

Berrinche, ataque, arrebató

Discapacidad de aprendizaje

Reformulación positiva, basada en la esperanza

Bueno en rechazar a la gente

Bueno en afectar a la gente

Cauteloso

Bueno en prevenir futuras lesiones y fracasos

Bueno en cubrir sus necesidades

Bueno en cuidarse y amarse

Fiel a la familia y amigos

Subestimado

Bueno en defenderse

Mensaje grande

Obstáculos

¡La vida no es lo que ves, es lo que percibes!

Cuando se cambia la manera en la que se mira a un niño desafiante, el niño cambia.

Las etiquetas peyorativas llevan a la creación de mitos estereotipados (autopercepciones arraigadas y negativas) - Gladwell, *Outliers*

Dweck (Actitud): Alentar una actitud de crecimiento en vez de una actitud fija.

Crecimiento: Valora y alienta el esforzarse, intentar, fracasar (y volver a intentar)

¡Cuánto más lo intento, más alto vuelo! ¡Sé un águila!

¿Qué es un error? ¡Una nueva oportunidad!

Actitud fija: Desalienta las autopercepciones fijas (p. ej., soy inteligente, soy el mejor, soy perezoso, soy malcriado, manipulador, etc.).

Reformular

Ver y alabar el valor positivo y autoprotector en los comportamientos “negativos”. Se debería prestar especial atención a la edad y al nivel cognitivo del niño antes de usar una reformulación.

1. Un niño que siempre busca la atención:

R: Pienso que es estupendo que busques atención, buena o mala. Significa que sientes que mereces más y eso está bien. Pero yo soy como un pastel y tengo que asegurarme de que todos reciben una porción del mismo tamaño.

2. Un joven que actúa de forma grosera:

R: “Tienes la increíble habilidad de afectar a la gente” o “Pienso que eres bastante bueno dando a los demás lo que quizás estás experimentando tú”.

3. Un joven que copia en un examen:

R: Me alegra que quieras aprobar el examen, con la mejor nota posible. ¡Eso es fantástico! Pero tomaste la malísima decisión de copiar. ¡Eso es fantástico! Pero tomaste la malísima decisión de copiar. Tú tienes la capacidad de aprobar un examen por méritos propios.

4. Un niño que actúa de forma terca:

R: Eres bueno a la hora de defender tus intereses y tus creencias. Algunos de las personas más importantes del mundo eran bastante tercas en las causas que defendían: Martin Luther King, Madre Teresa. Pero todas estas personas también sabían cuando debían ceder un poco.

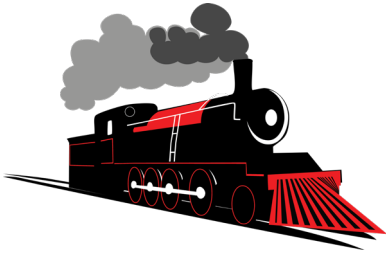
5. Un joven que parece desmotivado:

R: Eres bueno protegiéndote a ti mismo. Si no lo intentas no vas a sentir vergüenza. Pero eres un joven brillante y si lo haces paso a paso probablemente llegarás al éxito.

6. Un niño que es dominante con sus compañeros:

R: Tienes grandes destrezas de liderazgo. Te sale de forma natural.

Ofrecer esperanza y posibilidad a través de las metáforas y las predicciones positivas



El tren

“Eres grande y poderoso, pero te has salido de los carriles. Todos los trenes grandes se salen de los carriles. ¿Qué podemos hacer para que vuelvas a los carriles? Así seguro que llegarás a un buen lugar.”

La bola de nieve que se derrite

“Considera tus miedos y preocupaciones sobre (un problema pendiente/ pérdida/transición) como una gran bola de nieve en mitad de tu pecho y entiende que cada día que pasa, se va a derretir un poco. Quizás se quede ahí para siempre... pero será tan pequeña que podrás construir una gran vida a pesar de tenerla ahí.”



La edición del 2020

“Los vehículos mejoran cada año. La gente también mejora cada día. Tú eres la versión del 2020 de Steve. No te calientas tanto como la versión del 2019 de Steve. Tienes un diseño más elegante, sigues mejor las señales de la carretera. Y no me vengas con la tontería de que ‘Soy siempre el mismo’. Te mejoras cada día, eres más sabio, tienes más experiencia, eres más maduro.”

El obstáculo

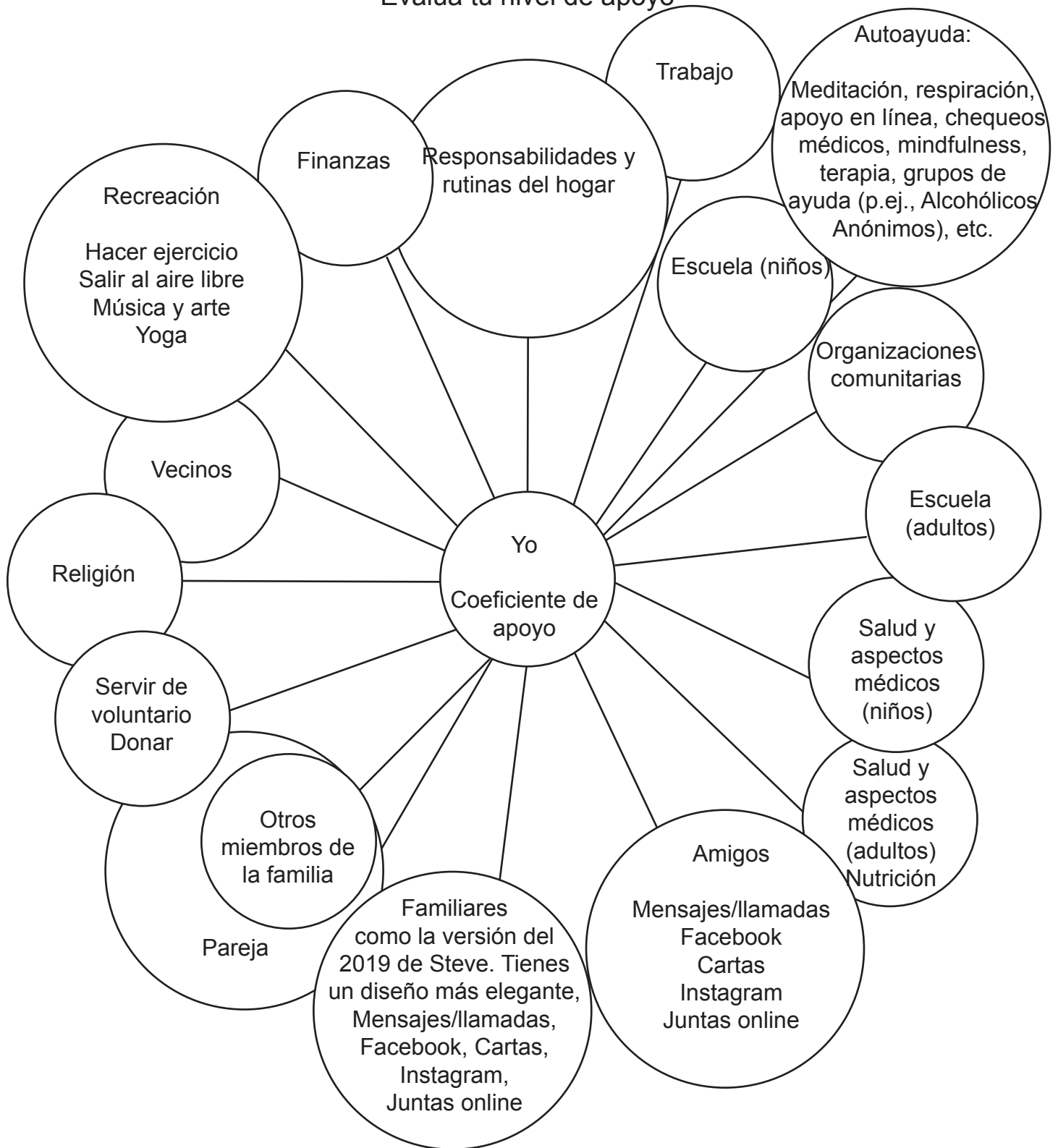
“No es una discapacidad de aprendizaje, no eres bipolar, no tienes Asperger: es un obstáculo. Todas las grandes ciudades tienen obstáculos, pero la gente llega a trabajar a tiempo todos los días. ¿Por qué? Porque encuentran formas de evitar el obstáculo. Tú puedes hacerlo. Mucha gente con éxito tiene obstáculos parecidos a los tuyos.”



¡Vive explosiones repentinas de positividad!

El ecomapa

Evalúa tu nivel de apoyo



Gran fuente de apoyo

+3

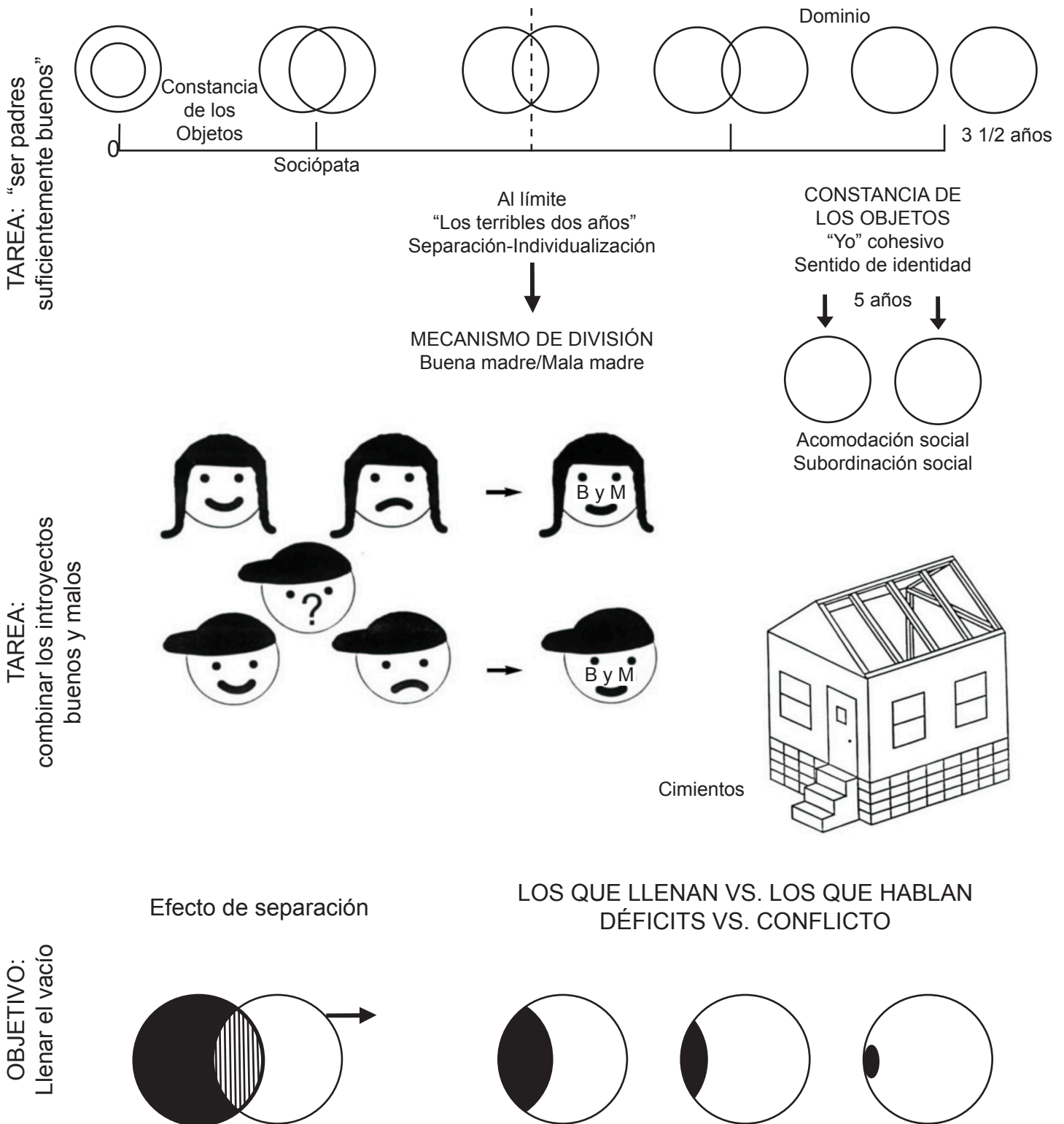
Falta de apoyo y fuente de agotamiento

El espectro de apoyo

-3

UN AMBIENTE DE APOYO

"Ofrecer un ambiente total"



Gestión de comportamiento: Comprensión, prevención y principios

Considere los malos comportamientos como si fueran mensajes: “*Algo está mal. Necesito ayuda.*” Intente *responder* en vez de *reaccionar* ante los comportamientos difíciles. En otras palabras, no diga ni haga nada a un joven o grupo que no le gustaría que le dijeran o le hicieran a usted. Practique *la Regla de Oro*.

Use su “yo” observador (p. ej., “Es una lesión y necesita curarse. Responder en vez de Reaccionar.”)

Practique *la identificación de patrones*. Note si un niño o grupo se porta mal de una manera predecible (p. ej., a la misma hora del día, sobre los mismos temas, etc.). Una vez que se identifica un patrón, investigue si usted contribuye al problema o a los problemas. ¿Qué puede cambiar, modificar o hacer? ¿Qué nuevas destreza necesita practicar el niño o el grupo? ¿Cómo puede hacer que *el ambiente sea más acogedor*? Después, busque los comentarios del niño y desarrolle un plan.

Practique y refuerce constantemente los comportamientos deseados.

Los expertos en comportamiento sugieren que los niños deberían escuchar cuatro comentarios positivos por cada comentario negativo. Fíjese cuando estén haciendo algo bueno. El refuerzo positivo es mucho más efectivo que la disciplina a la hora de promocionar cambios de comportamiento positivos.

Use *consecuencias* en vez de castigos. Una consecuencia *está relacionada* con un comportamiento inapropiado, un castigo no. Las consecuencias refuerzan los valores de su casa/sociedad. Las consecuencias no enseñan: los adultos enseñan.

Dé a los niños opciones en relación a la naturaleza de su disciplina (p. ej., deje que el niño decida si quiere tomarse un descanso o hacer una tarea por compensar por una mala elección que ha tomado).

En general, cuando antes se aplique una consecuencia a un mal comportamiento, más efectiva será. Intente evitar consecuencias retrasadas con la excepción de casos serios.

Recuerde que el factor más importante, además de la seguridad, a la hora de imponer consecuencias, es la santidad de la relación entre padres y niño.

Imponga consecuencias que tengan una alta probabilidad de ser aceptada. Tenga cuidado de usar métodos de motivación tradicionales con jóvenes que no están motivados.

Establezca una progresión en el establecimiento de límites. En otras palabras, todos deberían saber qué ocurre si un niño se niega a aceptar un límite. Un rechazo lleva a una pérdida de confianza (de forma temporal, que puede llevar a restringir el acceso a ciertas cosas/actividades).

Use *las mejores intervenciones posibles*, pero defienda los recursos para mejorar el clima de aprendizaje en lo que se refiere al bienestar emocional de todos.

Siempre que sea posible, y para comportamientos más serios, intente dejar que el niño decida la(s) consecuencia(s) apropiada(s). Base las decisiones en frecuencia y gravedad.

Practique la disciplina progresiva. Use la gravedad y la frecuencia para determinar las consecuencias más serias. Empodere al joven o grupo a determinar sus consecuencias.

Establecer límites

El establecimiento de límites progresa en cinco fases bien definidas:

Primera:	Comprensión
Segunda:	Consecuencias lógicas
Tercera:	Intervención física
Cuarta:	Procesar
Quinta:	Reintegrar

Primera etapa: Las intervenciones comprensivas incluyen, entre otras:

Recordatorios verbales, avisos

Redirigir, distraer, dividir y conquistar

Diálogo verbal apropiado (p. ej., llegar a un acuerdo mutuo, negociar, reformular, apoyar y ayudar, explorar históricamente)

Meter a presión (p. ej., encuentre un lugar benigno para que el joven (o grupo) haga ese mismo comportamiento. Por ejemplo: Un joven que dice malas palabras puede hacerlo delante de un adulto en un lugar privado).

Humor

Intervenciones no verbales (p. ej., señales con la mano, apagar las luces, circular por la habitación, etc.)

Use el poder de un grupo

Canalizar (p. ej., haga que un niño muy energético haga alguna actividad física)

Tenga una junta espontánea

Refuerzo indirecto (elogie el comportamiento de otro joven que quiere ver en el suyo.)

En general, si dos o tres intervenciones comprensivas no funcionan en un periodo de tiempo relativamente corto, se deberá seguir con una consecuencia lógica.

Consecuencias lógicas

Manipulación de proximidad

Los niveles de supervisión se pueden intensificar cuando los niños no se portan bien:

“Carla, por favor, no vayas con la bici por la calle hoy.”

“Billy, tendrás que quedarte en casa hasta que empieces a actuar de manera que haga recobrar nuestra confianza.”

Cuando un niño empieza a mejorar su comportamiento, puede darle un incentivo ganando más libertad con respecto a la proximidad de los adultos.

Rehacer

A los jóvenes que tienen problemas a la hora de cumplir con las expectativas, como caminar en silencio al comedor escolar, no correr por los pasillos, hablar de forma inapropiada, etc., se les puede pedir que rehagan esa tarea específica.

“¿Podrías por favor intentar rehacer esta tarea? No creo que esto represente tu mejor esfuerzo.”

“Por favor, ¿podrías intentar decirme eso otra vez? Gracias.”

La conversación directa

Cuando un niño no responde a las intervenciones comprensivas, un padre (si las condiciones lo permiten) puede pedir tener una conversación privada, preferentemente en un sitio diferente. Cambiando el lugar, es a menudo más fácil hablar del problema con más calma y distancia emocional. Ir a un lugar neutral a menudo facilita la resolución del conflicto.

Un padre, por ejemplo, podría pedir a un niño alborotador que se vean fuera de la cocina por un minuto. Muchas veces, darle al niño una atención personalizada hace que se mejore el comportamiento problemático.

Quitar la atención

A veces, la mejor manera de tratar con el comportamiento negativo es marcharse y/o desconectar.

Padre: “Estás tomando la decisión de hacerme enojar. Creo que me voy a tomar un descanso de estar contigo ahora. Espero que más tarde podamos arreglar esto.”

Pérdida de privilegios

Restringir un privilegio, como usar la computadora, salir a la calle o no dejarlo ir a una actividad, es generalmente *una consecuencia retrasada* y solo debería usarse con comportamientos más serios o cuando los comportamientos menores se repiten de forma problemática.

Bettelheim: Quitarle actividades a un niño con problemas es como quitarle el jarabe a alguien que le duele la garganta.

Consecuencias naturales

Las consecuencias naturales implican disciplina que es resultado natural de las acciones de alguien.

Ejemplos:

“Creo que voy a dejar de trabajar contigo ahora. No me siento cómodo con la lengua que estás empleando. Podrías tomar mejores decisiones. Volveré en un rato para ver si puedes hablar de una manera más civilizada.”

Si un grupo hace demasiado ruido o es muy revoltoso, un adulto podría simplemente quedarse sentado tranquilamente y esperar a que se calmen. Otras consecuencias se podrían aplicar si esta intervención no tiene éxito.

Un joven que se niega a hacer su tarea. La consecuencia natural: No aprueba el examen.

Un niño se niega a llevar guantes. La consecuencia natural: Se le congelan los dedos.

Reparación (Restitución, servicio comunitario, etc.)

Si un niño se porta mal con un ser humano o con un objeto físico, siempre causa daño psicológico y físico, respectivamente. A veces, ayuda que el joven (o grupo) que ha cometido la ofensa *repare* el daño (internamente también). Ejemplos:

Agarran a un joven acosando a otros:

Reparación: Haga que el joven pida disculpas a la persona/personas ofendida/s y obligue a que ayude a otros durante una cierta duración de tiempo.

Un niño tira comida en la cocina:

Reparación: Obligue a que el niño ayude en la cocina.

Otra forma de formular esta consecuencia es ver el acto de arrepentimiento como “devolver algo a alguien”.

Padre: “Bill, al tomar la mala decisión de _____, te has llevado algunos de los buenos sentimientos y la seguridad que sentimos aquí. Me gustaría que hicieras algo bueno que nos haga sentir mejor.”

Te llevaste algo... ahora debes dar algo.

Siempre que sea posible, deje que el joven o grupo decida la consecuencia.

Descansos obligatorios (Time-Out)

Los niños a menudo reaccionan negativamente al término inglés **Time-Out**. Como resultado, es mejor usar diferentes palabras. Es también bastante útil dar a sus hijos opciones de a dónde ir:

“Por favor, ¿podrías salir de la habitación y encontrar un lugar para relajarte, gracias?”

“Jim, me gustaría que te sientes a la mesa o en el sofá, te calmes y pienses en tomar mejores decisiones, gracias.”

“Sara, ¿podrías por favor tomarte un descanso, gracias? Puedes decidir dónde hacerlo.”

Hay dos formas de descansos: **Durante un tiempo fijo** y **durante un tiempo indeterminado**

Durante un tiempo fijo = Progresiones y duraciones establecidas de los descansos

Ejemplo: 2 minutos > rechazo > pérdida de actividades divertidas hasta que se complete el descanso > rechazo > decisión contextual > completar los cinco minutos originales > procesar.

Tiempo indeterminado = No hay tiempos fijos para los descansos

Ejemplos: “¿Podrías por favor sentarte en el sofá o ir a la cama un rato y relajarte?” > rechazo > “Cuanto más tiempo tardes en empezar el descanso, menos probable es que participes en las actividades que tenemos planeadas. Si no puedes tomar buenas decisiones en la casa, ¿cómo vamos a sentirnos cómodos dejándote salir ahora mismo?”

2 avisos (p. ej., intervenciones comprensivas) > “Por favor, ¿podrías tomar un descanso y regresar cuando pienses que estás listo para volver con la familia de forma calmada?”

2 avisos (p. ej., intervenciones comprensivas) > “Por favor, ¿podrías ir a relajarte a algún sitio? Iré a hablar contigo una vez que estés sentado tranquilamente.”

¿Dónde deben llevarse a cabo los descansos?

Mejor lugar: Un área donde no haya estimulación; una parte natural de la casa. No tiene por qué haber áreas específicas para los descansos. Ofrezca a los niños la opción de dónde tomar el descanso.

¿Cómo deben llevarse a cabo los descansos?

Se les debería siempre permitir a los niños que puedan estar sentados de forma cómoda durante los descansos. Un descanso se debe hacer de una manera tranquila y respetuosa. El niño no tiene que estar mirando hacia la esquina o la pared.

Procesar: Después de completar una consecuencia, los niños y los padres deberían procesar lo ocurrido. Se les debería pedir que:

- Den su opinión de lo que pasó.
- Piensen en mejores opciones.
- Recuerden si han estado en situaciones similares y han actuado de forma apropiada. En caso afirmativo, ¿qué destrezas usaron?

Los padres deben estar abiertos a admitir errores y tomar algo de responsabilidad de lo que pasó. La disculpa es una herramienta poderosa.

Reintegración: Repase los pasos para reintegrarse a la normalidad (p. ej., repase las expectativas, logística, etc.)

