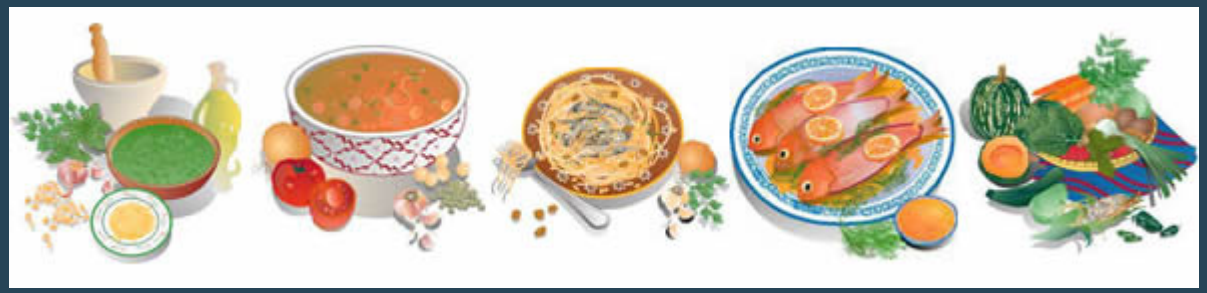
Algunas RECETAS



Una vez entras en una discusión
ya no importa quien la comenzó,
pues tú también participaste
y lo hiciste más grande.
¡Para discutir se necesitan dos!

EL DESACUERDO ES NORMAL

- **Mientras haya individuos pensantes habrá diferencias de opiniones y eso es positivo.**
- **Los problemas hay que reconocerlos y atajarlos cuando surgen. Y esto se puede hacer de forma constructiva (con evolución personal, elevando el potencial de la relación niño-adulto...) o destructiva (hacen trizas la autoestima, la evolución personal, limitan el desarrollo de nuestro potencial...).**
- **Lograrlo de forma positiva es fácil con ayuda de nuevas estrategia.**

HAY MÁS ALTERNATIVAS QUE LA PELEA PARA SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS

- **Si hay que pelear con los hijos hemos de hacerlo solamente en temas esenciales y para ello hemos de determinar cuál es la importancia de una situación.**

EL CONFLICTO CONSTITUYE UNA OPORTUNIDAD PARA UN CAMBIO POSITIVO Y PARA LA COMPRENSIÓN

- **Que un hijo nos desafíe no significa, en ningún momento, que seamos unos padres fracasados (por ello hemos de evitar, para compensar, recurrir a escándalos gigantescos...)**

SORPRÉNDALOS CUANDO SON BUENOS

En que son buenos….

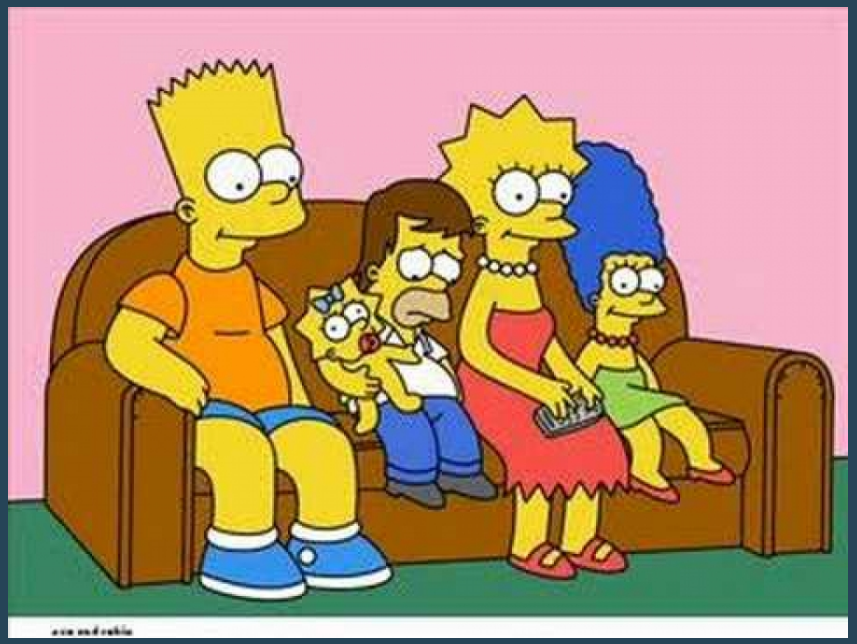
Qué se les da bien….

SORPRÉNDALOS CUANDO SON BUENOS

- **Si quiere que sus hijos le traten con respeto y consideración trátelos con el mismo respeto y consideración que demostraría a un invitado.**
- **Si buscamos lo mejor, generalmente, eso es lo que encontraremos**

- ***"Sabes que puedes hacerlo mejor que eso"***
- ***"Sabes que yo también te quiero…***

Unas ideas para educar



CINCO IDEAS DE FOMENTAR UNA CONDUCTA DESEABLE

1.-SORPRÉNDALOS SIENDO BUENOS.

- **Generalmente reservamos todas nuestras energías para cuando no hacen las cosas como nosotros queremos.**

- **Cuando su hijo haga algo que usted querría agradézcaselo de forma directa.**

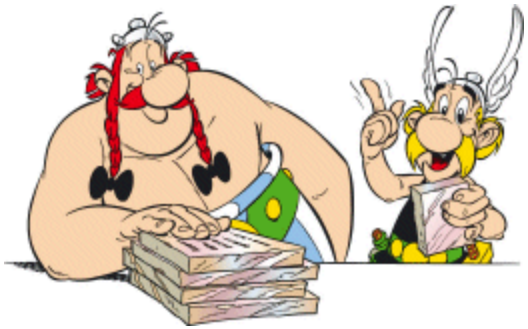
- **Los niños suelen repetir las conductas que llaman la atención. Comente su comportamiento con otras personas (y deje que ellos les oigan como les ensalzan)**

1.-SORPRÉNDALOS SIENDO BUENOS.

- ***"Muy bien, Sara. ¡Has recogido tus juguetes sin que te lo hayamos pedido".***

- ***Me ha gustado mucho que hayas sacado al pero a pasear…***

- ***Sabes madrina, ayer; Lucas ha bajado la basura…***



2.-RECONOZCA LAS MEJORAS.

- **Tome nota de cualquier esfuerzo (aunque pueda hacerlo mejor).**

- **Su percepción le fortalecerá la voluntad de intentarlo otra vez:**

- ***Me he dado cuenta de que te estas esforzando…***
- ***Me gusta que hayas hecho la cama.***
- ***Gracias por haber hecho la cena…***

3.-UTILICE INCENTIVOS.

- **Para niños menores de 10 años se puede hacer una lista donde se relacionen las actividades caseras, poniendo estrellas en aquellas que haga mejor y más rápido.**

Las estrellas pueden ser:

- **doradas (premiarán acciones espectaculares),**
- **azules (para las excelentes),**
- **verdes (para las acciones ejecutadas aceptablemente)**
- **rojas que equivalen a *:"¡Caramba, has mejorado!"* .**

3.-UTILICE INCENTIVOS II.

- **Para mayores de diez años ofrezca privilegios…**

- **Levantarse un poco más tarde, una salida extra/ especial, incentivo de permisividad...**

- **Debemos pensar en algo que su hijo sepa apreciar de forma especial. No tiene que ser solo lo que le guste hacer, vamos a ver algunas posibilidades:**

3.-UTILICE INCENTIVOS III.

- **Tiempo extra con mamá o papá (leer en voz alta, jugar a las cartas o a un juego de mesa, mirar fotografías familiares, jugar a la pelota...) abrazos, besos…**
- **Trabajos manuales (pintura, dibujo, hacer interpretar aventuras, hacer galletas...)**
- **Actividades de Entretenimiento (Tv, películas, series, videojuegos, música...)**
- **Actividades sociales (invitar a un amigo, quedarse los amigos a dormir, ir a casa de..., visitar a…)**

3.-UTILICE INCENTIVOS IV.

- **Clases o actividades especiales (piano, danza, arte, judo, papiroflexia...)**

- **Golosinas/ chuces (...sin azúcar y unas cuantas... tomar un helado, un chocolate…)**

- **Ropa nueva (...)**

- **Salidas/ planes (biblioteca, playa, al campo, de camping, excursión de pesca, zoo, visitar a los abuelos...)**

4.-OFREZCA ALTERNATIVAS A ELEGIR.

- **Antes de darles una orden es muy útil plantearles una elección ya hecha (ilusión de alternativas):**

- **En vez de decir *"ponte el abrigo"*,**
- **Pregúnteles:**
  - ***necesitas ponerte un abrigo,***
  - ***¿que prefieres el azul o el rojo?...***

5.-USE LA DISTRACCIÓN.

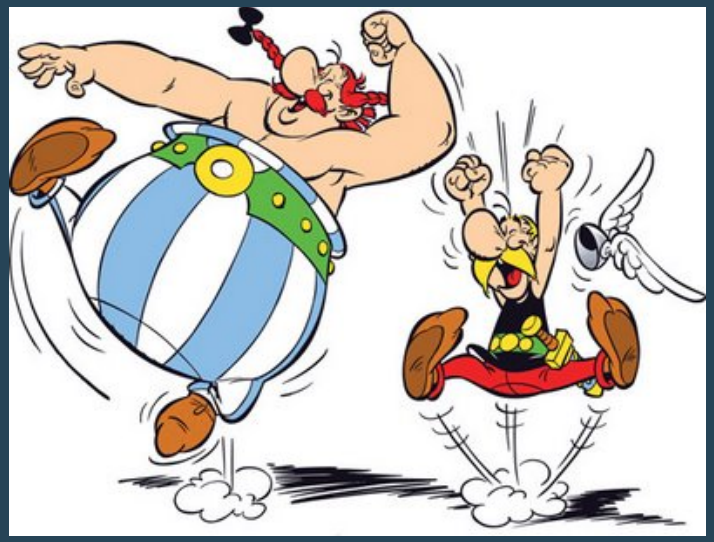
- **Utilice la distracción o cualquier maniobra distractora, para ello debe usar el ingenio, por ejemplo: para ponerles el cinturón del coche...**
- **Buscamos romper una situación frecuente o predecible.**

- **En vez de decirles: "*Ponte el cinturón o ¿Quieres ponerte el cinturón?,***
- **Decirles: *¿Quieres que te cuente el cuento del...mientras te pongo el cinturón...?* o póngales o saque un chaqueta mientras pone el cinturón, para despistar...**

5.-USE LA DISTRACCIÓN.

- **Casi siempre podrá disuadir a su hijo de un mal comportamiento siendo bromista y juguetón con él o contándole una historia...**

- **La capacidad de mantener la atención es limitada…**



USC
UNIVERSIDADE
DE SANTIAGO
DE COMPOSTELA

CINCO MANERAS DE EVITAR UNA CONDUCTA INACEPTABLE

IGNORE LAS CONDUCTAS ENCAMINADAS A ATRAER LA ATENCIÓN DE USTED

- **Recuerde que puede emplear la pregunta magica.**
- **Para que**

EXPRESE SU ENFADO DE FORMA BREVE..., Y ESPERE QUE SUS PALABRAS SURTAN EFECTO

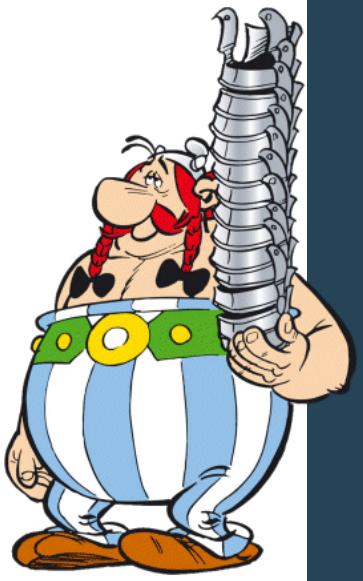
- **A veces es suficiente un solo *"¡No!" o " ¡Basta!"* o *"¡Estoy enfadado contigo!"***

- **Incluya siempre una pausa después de la "explosión". Le permitirá recuperar su compostura al tiempo su hijo tendrá el tiempo necesario para que sus palabras surtan su efecto.**

IMPONGA UN TIEMPO DE REFLEXIÓN (Menores de 10 años)

- **Utilizar siempre después de un comportamiento muy inadecuado.**

- **Generalmente la duración debe ser un minuto por año de edad y en un lugar donde no haya juegos o diversión (en el sofá, en la escalera, habitación que no le distraiga...)**



- **Olvide las amonestaciones reiteradas sobre el mismo hecho. Al primer aviso y tras explicarles claramente esta regla, póngales el tiempo de reflexión...si no la recuerda, la aprenderá rápidamente.**

RETIRE PRIVILEGIOS
Para mayores de 10 años (en vez del tiempo de reflexión)

- **Privilegios que valoren como :**
- **ver la tele,**
- **la permisividad,**
- **escuchar música,**
- **hablar por teléfono, chatear, usar el ordenador, jugar con la play...)**

DEJE QUE LAS CONSECUENCIAS NATURALES TENGAN LUGAR

- **Es mejor que asuman las consecuencias de algo que hayan (o no hayan) hecho en lugar de dar la cara ustedes:**
- **Si no hace los deberes que afronte las consecuencias en la escuela, si quiere llevarse escondida una golosina en el supermercado, llévelo a él junto al encargado para que le dé una reprimenda...**

© Les Éditions Albert René / Tous droits réservés – Reproduction interdite sans autorisation

HABLEMOS DE LOS AZOTES

- **No es recomendable la bofetada como técnica disciplinaria.**
- **No funciona y a la larga son contraproducentes.**
- **Como algo excepcional se puede dar un cachete para disuadir de conductas muy peligrosas (como bajar corriendo la acera, tirar piedras a otro niño...) y luego explicadas convenientemente, pero es muy fácil pasarse de la raya.**
- **Hay técnicas mucho más útiles a largo plazo y a corto. A veces no importa perder puntos, mientras se acabe ganado la partida.**

USC
UNIVERSIDADE
DE SANTIAGO