

# Ejercicio de firmeza y cariño

En este ejercicio vamos a tratar de trabajar las situaciones en las que debemos emplear la firmeza y el cariño para resolver una situación conflictiva con nuestro hijo. Antes vamos a recordar en qué consiste.

## Breve repaso

Imaginemos que nuestro hijo ha terminado de comer y nos pide chocolate de postre. Previamente, en una reunión familiar o a través de un acuerdo, tenemos pactado **–esto es fundamental–** que sólo se come chocolate los fines de semana, por ejemplo. Hoy es miércoles. Recuerda, primero conectamos y luego redirigimos.

- Papá, quiero chocolate
- ¿Te acuerdas cual es la norma acerca del chocolate?
- Que sólo lo comíamos en fin de semana
- ¿Qué día es hoy?
- Miércoles. ¡Pero yo quiero chocolate ahora!
- Te entiendo, a mí también me encantaría comer chocolate y la respuesta es no.

Después de decir no con firmeza y cariño, es muy importante mantenernos en calma y resistir la tentación de ceder ante su demanda, porque lo normal es que **–sobre todo al principio–** esto desencadene una situación de conflicto. Cuando el niño asuma que no vamos a ceder y que los acuerdos a los que llegamos se cumplen, estas situaciones irán a menos, tanto en frecuencia como en intensidad. Recuerda que debemos ser coherentes -las normas las debemos cumplir todos, especialmente nosotros- pero también flexibles, puede que en determinadas ocasiones debamos hacer una excepción según las circunstancias.

### **Beneficios de la firmeza y cariño:**

Los niños se sienten sentidos, sienten que se les tiene en cuenta, que son importantes. Aumenta la autoestima, la seguridad y la confianza en sí mismos. Es la situación ideal ya que existe un respeto mutuo.





5. Conclusión: la próxima vez que te enfrentes a una situación similar a la descrita, trata de seguir los pasos que has escrito en el punto 4. Después, escribe cómo reaccionó tu hijo y cómo te sentiste. Recuerda que es muy probable que, para conseguir resultados deseados -anticiparse o disminuir la intensidad de las situaciones conflictivas, puede que tengas que perseverar en situaciones similares. Confía en ti.