CURSO ONLINE
Educa en Positivo
con Una Madre Molona

Una forma de educar a tus hijos
sin gritos, ni castigos, fomentando que crezcan con
una alta autoestima e inteligencia emocional.

Impartido por Isabel Cuesta
Experta en comunicación
Certificada en Disciplina Positiva
Autora del blog Una Madre Molona

una madre molona

Aviso de la autora

Este e-book ha sido escrito y diseñado por Isabel Cuesta y Marido (como le llamo cariñosamente). La finalidad es ayudar con este apoyo escrito el contenido del curso online "Educa en Positivo con Una Madre Molona".

Detrás de su elaboración hay muchas horas de estudio, de formación, de trabajo, de esfuerzo, de experiencias personales, de madres y padres que han acudido a nuestros talleres de formación presencial y han dejado en nosotros un trocito de su proceso. Por ello, te agradecería que de alguna forma valores lo que aquí vas a encontrar y que no regales este trabajo, ni lo difundas sin permiso, respetando la autoría del mismo.

Hemos puesto el corazón en este proyecto, cuyo fin es aportar nuestro granito de arena para mejorar la vida de las familias y ayudar a cambiar la mirada hacia la infancia.

Si quieres reproducir y compartir este contenido, contacta conmigo a través de talleres@unamadremolona.com y hablemos.

Por último, queremos agradecer a nuestros tres pequeños molones su generosidad a la hora de permitirnos preparar todo este contenido. Ha sido un tiempo robado de estar con ellos durante el confinamiento por la pandemia del Coronavirus del año 2020.

Saben y entienden que el tiempo invertido merecerá la pena: Gemeinschaftsgefühl.

Gracias por tu apoyo y confianza.

Ser madres y padres es uno de los trabajos más difíciles del mundo. Un reto constante. Pero es, sin duda, la mejor razón para replantearnos la vida, nuestras prioridades y la mejor oportunidad de crecimiento personal, en busca de nuestra mejor versión
Isabel Cuesta

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Nuestra historia

¿Qué es la Educación Positiva? - Introducción teórica
- Conceptos importantes para educar en positivo
- ¿Qué nos ofrece la educación en positivo?

¿Dónde estamos y adónde queremos llegar?
- Los retos como oportunidad
- Educar en el término medio

El funcionamiento cerebral
- El cerebro en la palma de la mano
- Somos ejemplo para nuestros hijos
- Busca el equilibrio emocional

Cuidarse para cuidar
- Alimenta tu paciencia
- Busca tu equilibrio
- La importancia de pedir ayuda

El origen del comportamiento
- ¿Qué necesitan los niños?
- ¿Quieres que tus hijos obedezcan?, ¿de verdad?
- Entender la conducta de los niños
- Lógica privada
- Las metas equivocadas
- Sentimiento de inferioridad y de superioridad
- El iceberg de Dreikurs

La importancia de la conexión
- Conectar antes de redirigir
- Validación de sentimientos
- Anticípate y conecta
- Estilos educativos y consecuencias
- Firmeza y cariño
- Llegar a acuerdos

Etiquetas
- ¿Cómo evitar las etiquetas?

La respuesta del cerebro ante las órdenes
- Utilizar preguntas en lugar de órdenes
- Cómo decir "no"

Cómo motivar a los niños
- Formas adecuadas de motivar a los niños
- Cuándo se siente un niño motivado

La autoestima de nuestros hijos
- Empoderar en lugar de facilitar
- ¿Alentamos o alabamos?
- Guía útil de cómo alentar y motivar
- Efectos a largo plazo de alentar

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Encuentra la calma
-El semáforo para gestionar emociones fuertes

¿Por qué no debemos castigar a los niños?
- Los castigos
- ¿Qué ocurre en la cabeza del niño cuando es castigado?

Alternativas a los castigos
- Consecuencias Naturales
- Consecuencias Lógicas
- Buscar SOLUCIONES
- Beneficios de centrarnos en soluciones

Los celos

Peleas entre hermanos
- Guía para actuar ante una pelea
- Cómo evitar los celos y la rivalidad entre hermanos
- Ante una gran pelea que ha acabado mal

Crear rutinas
- Trucos para establecer rutinas
- Beneficios de las rutinas

Reuniones familiares
- Propuesta de guion
- Recomendaciones

El autoconocimiento
- Teoría del apego
- Tipos de apego
- ¿Cómo nos puede haber afectado el apego que recibimos en nuestra infancia?
- Carta alta

Proceso de cambio
- Tu entorno

Casa edificada con Educación Positiva

Gemeinschaftsgefühl: sentido de comunidad

Anexo I - Frases ejemplo para educar en positivo

Anexo II - Frases ejemplo para educar en positivo

Fuentes consultadas

Nuestra historia

Me llamo Isabel, más conocida en redes sociales como Una Madre Molona. En 2013 me convertí en madre por primera vez. No fue un embarazo buscado y la verdad es que estaba bastante aterrada. Pero esta faceta me pareció apasionante, con sus luces y sus sombras. La necesidad de compartir todas esas vivencias y generar comunidad con más madres y padres, me llevó a abrir un blog en el verano de 2013. Desde el principio mi objetivo fue compartir y no sentirme sola. La comunidad ha crecido muchísimo, pero mi objetivo sigue siendo el mismo: aportar y ayudar.

Cuando llegó mi segundo hijo nos sentimos un poco primerizos. Sus "explosiones" eran constantes, estaba literalmente ronco a causa de sus continuos llantos y gritos... y nosotros estábamos completamente perdidos. ¿Cómo podíamos ayudarle?

Gracias a las redes sociales, que no son tan malas como las pintan, descubrí que había otras formas de educar. Me adentré en el mundo de la educación positiva y cambió nuestra familia para siempre. Un cambio de mirada para nosotros, los adultos, hizo que fueramos capaces de entender cómo funcionaban sus cabecitas y la nuestra propia. No sabéis cómo nos ayuda día a día con nuestros tres hijos.

Saber cuáles son sus necesidades, cómo podemos ayudarles a crecer con una alta autoestima, guiarles para que desarrollen buenas habilidades sociales para la vida, a la vez que llegamos a acuerdos todos juntos, fue algo completamente revelador.

Mi necesidad de compartirlo hizo que muchas molonas y molones se interesaran por este enfoque. Sus continuas consultas y preguntas me hicieron dar el paso a formarme más en profundidad. Y, en este camino, se ha sumado Marido, como le llamo cariñosamente, quién al principio era muy reticente a otras formas de educar y ahora me acompaña en esta aventura.

Desde 2019 ofrecemos talleres presenciales a padres como nosotros. A veces, también acuden docentes, psicólogos, estudiantes, abuelos... y para todos ellos ha supuesto un cambio en su manera de ver la infancia y entender a los niños. Ha sido tal el éxito, y tan grande la demanda de una formación online que, por fin nos hemos lanzado. Esperamos que os resulte de utilidad y que os ayude a seguir un camino con el que -no solo disfrutaréis más de vuestros hijos e hijas- sino que podrá repercutir en que crezcan con una buena salud emocional.

Porque "si de esto nos reiremos el día de mañana, ¿por qué no empezar ahora?"

Isabel y Marido (Dani)

¿Qué es la Educación Positiva? - Introducción teórica

Este curso está hecho desde la perspectiva de unos padres que han puesto en práctica la educación positiva. Esta filosofía de vida está basada en las teorías de diferentes autores. que nos han ayudado muchísimo en nuestra tarea como padres de tres hijos. Empezando por **Alfred Adler**, médico y psicoterapeuta de origen vienés nacido en 1870. Desarrolló la psicología individual, de ella parten principios tan importantes como el sentido de pertenencia o el sentimiento de inferioridad.

Discípulo de **Adler** fue **Rudolf Dreikurs**, autor de distintas obras como Children: The challenge. En este libro desarrolla varias teorías que son cruciales para entender el comportamiento de los niños. Las metas equivocadas u objetivos erroneos, así como la teoría del iceberg, nos demuestra que la conducta, lo que se ve, solo es el 20 %. La clave está en buscar el origen de ese comportamiento. Ambos autores, **Adler y Dreikurs**, perseguían un mismo objetivo: mejorar la sociedad a través de la educación.

Otra autora que nos ha inspirado es **Úrsula Oberst**, experta en psicología Adleriana y autora de El trastorno del niño consentido y Poner límites al niño consentido. Estas obras ayudan a entender las metas erróneas, entre otros temas, de forma muy clara y práctica, tanto para padres como para maestros.

Cómo educar con firmeza y cariño, ha sido otra de las obras imprescindibles. **Jane Nelsen**, su autora, es una de las madres de la Disciplina Positiva, que desarrolló junto a **Lynn Lott** en los años 80.

Pero, sin duda, ha sido el **Doctor Daniel Siegen**, psiquiatra estadounidense, quién nos ha aportado esa evidencia científica para seguir, con más seguridad si cabe, este camino a la hora de educar a nuestros hijos. Es autor de obras como El cerebro del niño, Disciplina sin lágrimas, El cerebro afirmativo del niño, Ser padres conscientes, Tormenta cerebral o El poder de la presencia.

Gracias a la ciencia hoy conocemos la necesidad de los niños de estar conectados, entendemos cómo aprende mejor el cerebro, su propósito de pertenecer y ser tenidos en cuenta. En este curso hablaremos de todo esto, con ejemplos sencillos y, sobre todo, un sinfin de herramientas que nos ayudarán a aplicar la educación positiva en vuestros hogares.

Tenemos que agradecer la inspiración que ha supuesto para nosotros **María Soto**, del proyecto Educa Bonito, cuyo apoyo fue crucial para que empezaramos a realizar talleres presenciales a padres. Y, por supuesto, no queremos olvidarnos de **Marisa Moya**, otra figura clave en nuestro camino. Por último, estamos muy agradecidos a todas las personas que han acudido a nuestros talleres y que han compartido de forma muy generosa sus inquietudes y retos.
En cada curso aprendemos muchísimo de todos ellos.

Conceptos importantes para educar en positivo

1. **Respeto mutuo**. El autoritarismo no es respetuoso con el niño. La permisividad no es respetuosa con el adulto. Por lo que hemos de buscar un término medio de respeto mutuo.
2. **Identificar la creencia detrás del comportamiento**. Una educación efectiva reconoce las razones que hacen actuar a los niños de cierta manera. Una vez localizado el origen, ayudaremos a cambiar esa creencia, en lugar de intentar centrarnos solo en el comportamiento.
3. Utiliza una **comunicación efectiva** y **enseña habilidades** para resolver problemas.
4. **La educación debe enseñar** y ser pedagógica. Para ello, debemos concocer cómo funciona el cerebro y cómo aprende mejor. ¡El momento que elegimos para educar es crucial!
5. **Es necesario que nos enfoquemos en buscar soluciones** en lugar de culpables.
6. **Debemos dar aliento para motivar y no caer en la alabanza.** Al alentar se tiene en cuenta el esfuerzo y el proceso, no simplemente el resultado. Además, ayuda a crecer con una autoestima alta.

¿Qué nos ofrece la educación en positivo?

1. Ayuda a los niños a sentirse tenidos en cuenta, refuerza su **sentimiento de pertenencia y de significancia.** "Se me tiene en cuenta, soy importante para mi entorno, además aporto y soy necesario"
2. Una educación basada en **el respeto y el aliento**, donde somos amables y firmes al mismo tiempo.
3. Es **efectiva a largo plazo**. Tiene en cuenta lo que el niño está pensando, sintiendo, aprendiendo y decidiendo acerca de él mismo y de su mundo. Y le ayuda a aprender qué hacer en el futuro para sobrevivir y prosperar.
4. **Enseña a los niños importantes habilidades sociales y de vida**: respeto, preocupación por los demás, solución de problemas y cooperación; así como habilidades para contribuir en casa, en el colegio o en su comunidad.
5. **Invita a los niños a descubrir sus capacidades.** Alienta el uso constructivo del poder personal y la autonomía.

La educación positiva busca enseñar a los adultos a educar siendo amables, pero sin caer en la permisividad. ¿Cómo te gusta que te enseñen a ti?, ¿con amabilidad?, ¿o a través de la humillación?

¿Dónde estamos y adónde queremos llegar?

Todo camino que recorremos precisa de una hoja de ruta. Cuando nos convertimos en educacores también. Analicemos dónde estamos y a dónde queremos llegar.

NUESTRO MAPA

RETOS DEL PRESENTE

Situaciones a las que nos enfrentamos hoy

- Rabietas
- Peleas
- Desobediencia
- No escucha
- Falta de sueño
- Pasotismo
- Malas contestaciones
- Mentiras
- Falta de motivación
- Guerras con los deberes escolares
- Problemas por las mañanas
- Muerde y pega
- Peleas de hermanos
- Chantajes
- Adicción a las pantallas
- Cabezonería

HABILIDADES PARA EL FUTURO

¿Cómo queremos que sean nuestros hijos el día de mañana?

- Buena persona
- Feliz
- Responsable
- Buen sentido de humor
- Autoestima alta
- Resolutivo
- Con buenas habilidades de comunicación
- Honestidad
- Flexibilidad y resiliencia
- Curiosidad
- Empatía
- Respetuoso
- Emprendedor
- Sentido común
- Compasivo
- Luchador

Los retos como oportunidad

Los retos varían en función de la edad de los niños y sirven para fomentar el desarrollo de habilidades sociales para la vida. Sí, sí, lo que a priori nos parecen "problemas", son el medio que nos ayuda a guiar a nuestros hijos y prepararles para su futuro.

Cómo actuemos en cada reto, será determinante para ayudarles a alcanzar las habilidades futuras. Este "Mapa" nos ayuda a visualizar el camino que recorremos como padres. Nos ayuda a tener una ruta clara que nos ayuda a edificar los cimientos de una vida plena. Nos ayuda a ver las cosas con perspectiva. Es bueno preguntarse a menudo: ¿qué habilidades y valores estoy fomentado con mi manera de educar?, ¿estoy siendo ejemplo de esas habilidades? Tener presente dónde estamos y a dónde queremos llegar, nos ayuda a no desviarnos en nuestra labor de educadores.

Educar en el término medio

¡Qué difícil es educar!, ¿verdad? es la única carrera en la que se nos da el título antes de cursar la carrera. Parece que la mayoría de los padres y las madres solo conocieramos dos maneras de educar: el autoritarismo o la permisivad. Si os fijáis ambos estilos se sitúan en los extremos. Pero ¿existe una forma de educar que nos sitúe en un término medio?, ¿una educación que nos aporte seguridad a la hora de actuar? La respuesta es sí y vais a comprobar a lo largo de este curso que se trata de una educación basada en el sentido común. El único problema que presenta, si podemos considerarlo un problema, es que nos obliga a salir de la "zona de confort" y a que dediquemos tiempo de formación y práctica.

Si invertimos años a la formación académica para prepararnos para el ámbito laboral, ¿por qué no dedicar parte de nuestro tiempo a mejorar el ámbito personal?, una formación que nos ayude a convertirnos en los padres y madres que queremos, en personas conscientes. A fin de cuentas nuestra familia, nuestros hijos, son lo más importante de nuestra vida.

"En el término medio está la virtud"
Aristóteles

La permisividad no es respetuosa con el adulto. El autoritarismo no es respetuoso con el niño.
Lo que perseguimos con este estilo educativo es un equilibrio. Recuerda que **el autoritarismo se impone y la autoridad se gana**.

Vamos a aprender a respetar al niño y a nosotros mismos, entendiendo el contexto de cada situación. Estableceremos los límites necesarios con cariño pero siendo firmes. Porque la firmeza da seguridad al niño. Si hemos llegado a un acuerdo y hemos establecido un límite, su cumplimiento nos hará sentir seguros. Eso ofrecerá la estabilidad que tanto necesitan ellos y nosotros mismos.

Vamos a entender a la familia como un equipo, si jugamos juntos llegaremos mucho más lejos.

En palabras de María Soto "No se trata de ser la misma cantidad de veces firme o amable al día, dos gritos: dos abrazos; sino de mantenernos firmes con amabilidad, ser amablemente firmes. Así transmitiremos seguridad y confianza y, a la vez, nos estaremos respetando a nosotros mismos, a las diferentes situaciones y al niño".

"Sé el adulto que necesitabas cuando eras niño"

El funcionamiento cerebral

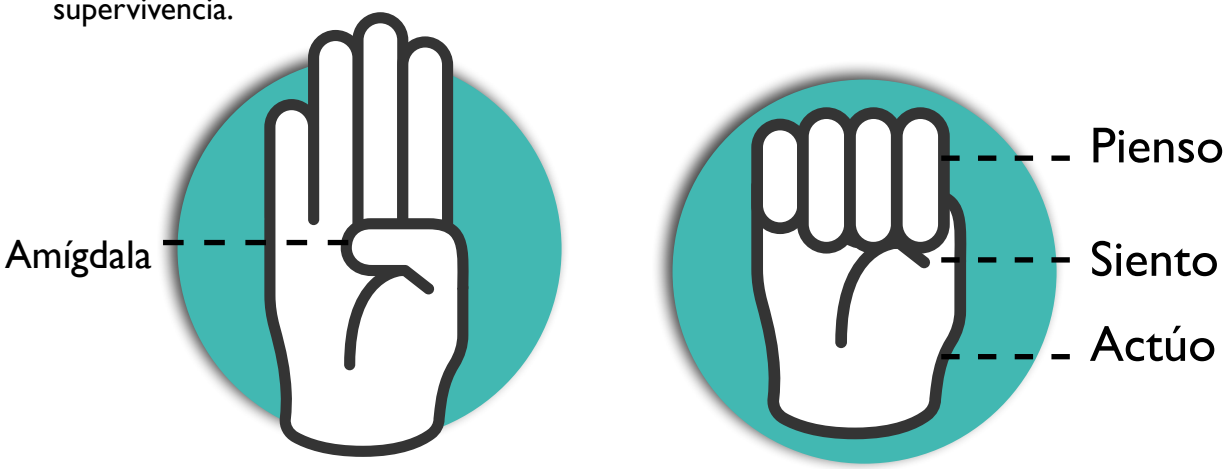
Muchas veces sentimos que nuestros hijos nos ponen al límite. Si entendemos cómo funciona nuestro cerebro, entenderemos nuestro comportamiento y el de nuestros hijos.

El cerebro en la palma de la mano

Daniel Siegel lo explica de forma muy gráfica gracias al cerebro en la palma de la mano:

- **Cerebro superior - receptivo:** es el cerebro racional. Aquí destacamos la corteza pre-frontal (integra y equilibra el cerebro). Tarda entre 25 y 30 años en madurar. Se encarga de la toma de decisiones y la planificación, la gestión de las emociones y del cuerpo, el concepto de uno mismo, la empatía y el sentido de la ética.

- **Cerebro inferior - reactivo:** Incluye el **tronco cerebral** y el **sistéma límbico**. Es la parte primitiva del cerebro. Se ocupa de funciones básicas para la supervivencia; como la respiración y el parpadeo; las reacciones innatas e impulsos, como la lucha y la huida ante una amenaza; y de las emociones fuertes, como la ira y el miedo. Aquí se encuentra la amígdala, que sería como el centinela del cerebro. La amígdala procesa y expresa rapidamente las emociones más fuertes. Ante un peligro puede tomar el control por completo -actúa antes de pensar- para garantizar la supervivencia.



Cuando coloquialmente decimos que nos "destapamos", nos referimos a que el cerebro inferior queda al descubierto, haciendo muy difícil que tengamos autocontrol. La parte racional no está operativa. Es importante entender cuatro puntos de esta dinámica:

1. Que podemos destaparnos alguna vez, es humano, una respuesta al estrés, al dolor, etc.
2. Que lo mejor en esos momentos es no actuar. **No elegir ese momento para educar**.
3. Recuerda esto: "no tomes decisiones con el cerebro destapado", es el nuevo "no tomes decisiones en caliente"
4. Por último, utiliza comunicación no verbal para informar a tu familia de que tu cerebro está destapado. Los niños también pueden usarlo. Enseña la mano como en la primera imagen.

Somos ejemplo para nuestros hijos

Recuerda que los niños aprenden por imitación. Como decía **Santa Teresa de Calcuta:**

"No te preocupes si tus hijos no te escuchan. Te observan todo el día"

Tenemos que huir de los sermones porque realmente no sirven de nada. La comunciación tiene que ser bilateral. Es preferible preguntar al niño y ayudarle a que encuentre sus propios recursos, que estar constantemente dándole lecciones.

Como decía **Albert Einstein** "Educar con el ejemplo no es una manera de educar, es la única". Las primeras personas a las que van a imitar en sus acciones y actitudes son a los padres y a los familiares que les rodean. Si no quieres que grite, no grites; si no quieres que pegue, no pegues; si quieres que conteste de buenas maneras, háblale con cariño y respeto. En palabras de María Soto "todo lo que queremos que los niños aprendan, lo tenemos que aprender nosotros primero".

Busca el equilibrio emocional

El **Dr. Daniel Siegel** nos propone que sigamos por el río del bienestar. Imaginamos que en una de las orillas del río hay rigidez y en la otra orilla solo hay caos y vosotros navegáis de una orilla a otra.

- Orilla del caos: solo tenemos en cuenta los impulsos emocionales; no hay orden; no hay razonamiento, no hay control.
- Orilla de la rigidez: hay orden estricto; control absoluto; no hay lugar para la improvisación, la flexibilidad y la adaptabilidad. No se tienen en cuenta las emociones.

Siegel nos propone ir por el término medio. Hay que evitar los extremos. No ser muy caóticos pero tampoco demasiado rígidos. Lo ideal es que tengamos cierto orden, que lleguemos a acuerdos, que sigamos las normas, pero sin dejar de tener en cuenta que tenemos que ser adaptativos y flexibles cuando hay imprevistos, cuando las cosas no salen como esperamos, siempre teniendo en cuenta las circunstancias de cada momento.

Cuidarse para cuidar

Tradicionalmente se ha vínculado el concepto de buena madre y buen padre, con anteponer el bienestar de los hijos por encima del uno propio. Pero la realidad es que ¿qué ocurre si nos dejamos en el último lugar?, ¿qué ocurre si no tenemos tiempo para nosotros mismos? que nos ahogamos. Si todavía crees que cuidarte es un acto egoísta, piensa que dedicarte tiempo te hará sentir bien; cuando tú estás bien, tu familia podrá disfrutar de tu mejor versión. Merece la pena.

Alimenta tu paciencia

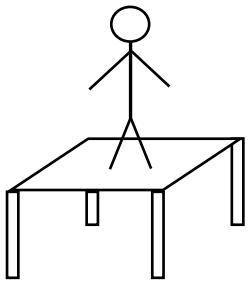
La paciencia no es infinita, como bien sabemos, a la mayoría de los mortales la paciencia se nos agota. Tenemos que imaginar que la paciencia está dentro de una jarra. A medida que vamos gastándola, tocará reponer. **No es egoísmo, es una necesidad y un acto de generosidad.** No consiste en desaparecer para siempre, pero sí en reservar momentos de ocio, de deporte, de meditación, para socializar, para dedicarte a hacer esas actividades que te hacen sentir bien. Escúchate y toma decisiones, porque nadie las va a tomar por ti. Tira el sentimiento de culpa por la ventana, no te hace bien.

Cuando estamos en un avión, la azafata nos da indicaciones. En caso de descompensación en la cabina, uno tiene que **ponerse la máscara de oxigeno primero antes de socorrer a los demás**. En casa deberíamos hacer lo mismo. Para cuidar a nuestros hijos, primero tenemos que cuidarnos a nosotros mismos. Ojo con esto, después de muchos talleres hemos comprobado que muchos padres descuidan este aspecto y vuelven a gestionar peor sus emociones y a perder los nervios.

Busca tu equilibrio

Os invito a que realicéis este ejercicio de vez en cuando. Pintad una mesa con cuatro patas y a vosotros encima de ella.
Cada pata representa una faceta de nuestra vida:

- Personal - yo
- Familiar/ pareja
- Vida social
- Laboral - responsabilidades dentro y fuera de casa



La idea está en encontrar un equilibrio y tener presente que si nososotros estamos bien, nuestros hijos también lo estarán. ¿Cómo quieres que te recuerden tus hijos?
No termines este ejercicio sin haber tomado decisiones.

"Nuestros hijos no necesitan padres que se "desvivan", sino padres "llenos de vida"" - María Soto

La importancia de pedir ayuda

Somos seres limitados, llegamos hasta donde llegamos. Olvida ya el concepto de superwoman y de superman. No solo no nos ayuda, sino que nos puede generar mucha frustración. Te voy a dar razones de peso para que aprendas a pedir ayuda y a delegar:

- Juntos llegamos más lejos
- No se puede llegar a todo solo o sola, ¡y no pasa nada!
- Vivirás con menos presión a tus espaldas y te sentirás mejor
- Saber pedir ayuda es de valientes y un acto de humildad
- Venimos diseñados de serie para ser seres sociales, con sentimiento de comunidad
- No tienes que demostrar nada a nadie, supera el miedo al que dirán y escúchate a ti

Cuando hablamos de pedir ayuda, lo hacemos de una forma muy amplia. Puede que no tengas familia cerca para ayudarte o que no estén dispuestos a echarte una mano. Pero hay una familia que no es de sangre, la familia que se elige: los amigos. Habla con esa madre del cole con la que te llevas tan bien y proponle que recoja a los niños una tarde a la semana para tenerla libre; a cambio, tú te ofreces a hacer lo mismo otra tarde. Es tan solo un ejemplo de que si se quiere, se puede. Deja de buscar excusas y encuentra soluciones.

Otra manera de pedir ayuda es contratando a una persona que nos libere de algunas tareas domésticas. Si nuestra situación financiera nos lo permite, es una gran inversión para dedicar más tiempo de calidad a la familia y a uno mismo. A no ser que seas como Marie Kondo y disfrutes de estas tareas ;)

En el momento en el que nos convertimos en madres y padres se despierta en nosotros **el niño o la niña interior**. Todos tenemos heridas de nuestra infancia y adolescencia. Unas más grandes que otras pero igualmente pueden afectar a cómo actuamos con respecto a nuestros hijos. **Tendemos a convertirnos en el padre o la madre que hemos tenido.** No consiste en culpar a nuestros progenitores por sus errores, hicieron lo que pudieron con las herramientas que tenían en su época. Solo quiero que lo analices para que puedas decidir qué clase de madre o padre quieres ser. Hay muchas respuestas automáticas que precisan de un profundo trabajo interior y de autoconocimiento.

En ocasiones, conseguiremos sanar esas heridas y tomar conscienca por nosotros mismos. Pero otras muchas veces necesitaremos ayuda profesional. Te invito a que busques profesionales que te ayuden a escuchar y sanar a tu niña o niño interior. Este tipo de terapias son muy enriquecedoras.

Si no sanamos nuestras heridas interiores tendremos dificultades para poner en práctica todas las herramientas de la educación positiva y nos podemos sentir frustrados.
No es tu culpa, aprende a pedir ayuda.

El origen del comportamiento

Cuando aprendemos a descifrar qué hay detrás del comportamiento de los niños y en base a qué toman la mayoría de sus decisiones, nuestra percepción cambia radicalmente y dejamos de tomarnos sus decisiones como algo personal.

¿Qué necesitan los niños?

1. Sentir que se les tiene en cuenta: sensación de **pertenencia y significancia**.
2. Percibir que son capaces: **"Yo puedo"**.
3. **Autonomía personal.**
4. **Habilidades sociales.**

Si ayudamos a que el niño tenga cubiertas esas necesidades, le estaremos ayudando a convertirse en personas competentes, capaces y con una buena salud emocional.

¿Quieres que tus hijos sean obedientes?, ¿de verdad?

Cuando un niño solo recibe órdenes y se le dice que tiene que obedecer, ¿qué habilidad está aprendiendo para su futuro?, ¿te gustaría abrir la puerta dentro de 25 años y encontrar un adulto obediente? Imagino que no. Si solo recibe órdenes puede llegar a entender que para pertenecer a este mundo tiene que hacer lo que le digan los demás, ciegamente y sin un pensamiento crítico. Además, estaremos alimentando el sentimiento de inferioridad del que habla Adler. Mientras es pequeño te resultará cómodo que obedezca sin cuestionar pero, ¿qué ocurrirá más adelante?, ¿hará todo lo que le digan sus amigos para pertenecer y que le tengan en cuenta?, y su pareja el día de mañana ¿entenderá que ha de hacer todo lo que esa persona quiera para ser correspondida?

O quizás acabe rebelándose en algún momento. Entonces diremos "es un chico rebelde", "es contestón", "hace lo que le da la gana"... Hasta que entendemos que lo saludable es que se cuestione las cosas y que no quiera someterse a las órdenes, ni a los demás. Lo sé, parece muy complicado pero, a medida que avancemos este curso veremos cómo esta es una de las claves para saber comunicarnos de forma efectiva con nuestros hijos. Si se siente incluído, si siente que se le tiene en cuenta, si participa de la elaboración de las normas (con el acuerdo de todos, como veremos más adelante)... estaremos respetando su necesidad y conseguiremos un ambiente mucho más colaborativo y feliz.

Queremos hijos responsables, no obedientes.

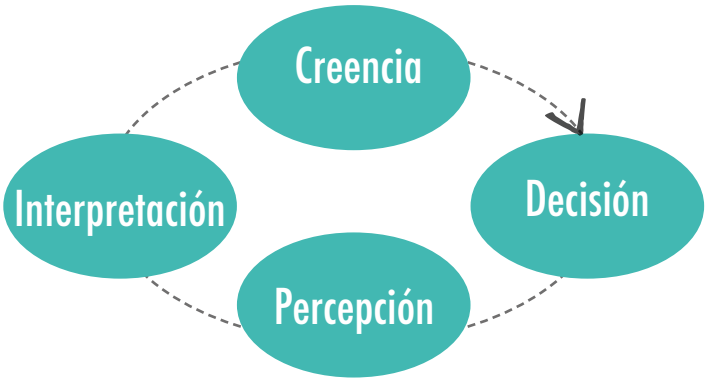
Entender la conducta de los niños

Un mal comportamiento puede estar deberse a:

- A una falta de experiencia vital y de conocimientos
- A una falta de desarrollo de habilidades eficaces
- A una conducta propia de su etapa madurativa
- Malestar o desánimo
- Una respuesta propia de su cerebro primitivo

Dreikus decía que "Un niño que se porta mal es un niño desanimado".
El psiquiatra y educador planteó las **Metas equivocadas** o metas erróneas. Estas se basan en que todos queremos que se nos tenga en cuenta, sentirnos importantes y, para conseguirlo, a veces tomamos malas decisiones. Pero antes de estudiar estas metas, vamos a ver la lógica privada.

Lógica privada -Alfred Adler



Rudolf Dreikurs decía que los niños son muy buenos percibiendo a través de los sentidos, pero algo peores interpretando lo que perciben. Esto se debe a que les falta experiencia y conocimiento. Por lo que perciben, interpretan, se establece un sistema de creencias y, en base a eso, toman decisiones. A continuación, percibirán de nuevo con sus sentidos el efecto que ha causado su decisión y arrancará de nuevo el proceso de interpretación, establecimiento de su sistema de creencia y toma de decisión.

No, no lo hacen para retarte, ni para hacerte sentir mal, sencillamente han interpretado en base a lo que han percibido: que pintar en la pared tu flor favorita puede hacerte feliz. Si observa cómo su madre se maquilla, quizás quiera conseguir estar tan guapa como mamá y se pase con el colorete.

IMPORTANTE: antes de poner el grito en el cielo, cálmate y pregunta "¿qué querías conseguir con esto?" (tu lenguaje corporal y el tono de tu voz debe de ser amable también, si no te ves lista, ve al baño y respira hondo un rato). Luego ya buscaréis soluciones aceptables. Si todavía no puede expresarse verbalmente, no te preocupes. Enseñále con tu ejemplo, dile cómo sí puede hacer las cosas, en lugar de cómo no. Siempre desde la calma y el cariño.

Metas equivocadas - Rudolf Dreikurs

Decía **Alfred Adler** que toda conducta humana tiene un propósito y un significado social. Buscamos satisfacer necesidades psicológicas: la auto-afirmación y la pertenencia. Desde pequeños, buscamos encontrar nuestro sitio en el contexto social, superar las dificultades y alcanzar nuestros objetivos.

En palabras de **Úrsula Oberst** "Las conductas problemáticas son un intento del niño de solucionar un problema que el adulto no ve o no comprende". El sentimiento de comunidad incluye, por un lado la pertenencia y, por otro, la capacidad de cooperación. Buscamos que se nos tenga en cuenta y, además, contribuir y sentirnos útiles e importantes para nuestro entorno.

Primero buscamos la pertenencia en el núcleo familiar, luego en el colegio, en el grupo de amigos, etc. Somos seres sociales por lo que necesitamos sentirnos próximos a los demás, apreciados y útiles.

Si sentimos que no se nos tiene en cuenta, que no pertenecemos, sentiremos malestar. Y ese malestar puede conllevar muchos problemas. Si no nos sentimos tenidos en cuenta; si nos sentimos en desventaja con respecto a otros, se despierta en nosotros **"el sentimiento de inferioridad".**

Dreikurs nos enseña que la pertenencia se sustenta en 4 pilares básicos

Atención	Poder	Justicia	Capacidad

Cuando el niño no consigue alcanzar uno de estos pilares, cuando se siente excluído, tomará malas decisiones para conseguir que se le tenga en cuenta. De esta forma, nos encontramos con:

- **Búsqueda de atención:** la creencia errónea es "sólo siento que me tienes en cuenta cuando me haces caso".
- **Búsqueda de poder:** la creencia errónea es "sólo siento que me tienes en cuenta cuando mando yo o cuando no te permito que tú me mandes".
- **Búsqueda de venganza:** la creencia errónea es "siento que no me tienes en cuenta, pero al menos puedo hacer pagar a alguien mi dolor".
- **Demostración de incapacidad:** la creencia errónea es "es imposible que me tengas en cuenta. Me rindo".

Pistas para identificar las metas erróneas:

1. ¿Cómo nos hace sentir a los adultos?
2. ¿Cómo reacciona el niño cuando le pedimos que deje de comportarse como lo está haciendo?

*Ver la tabla de las metas equivocadas en la siguiente página.

¿Qué hay tras su comportamiento? : Metas equivocadas

	Si te hace sentir	Tiendes a reaccionar	La respuesta del niño es	Creencia errónea	Respuestas motivadoras
Atención excesiva → Lo que realmente te quiere decir: "Inclúyeme y hazme sentir útil"	Irritado, preocupado, culpable, enervado.	Advertencias, ruegos. Repitiendo el mensaje. Haciendo las cosas por el niño.	Para un rato y luego vuelve con el mismo o con otro comportamiento molesto.	Solo siento que me tienen en cuenta cuando me prestán atención.	Te quiero y te dedicaré tiempo cuando termine. Involúcralo en una actividad útil. Establece rutinas. Usa señales no verbales...
Poder → Lo que realmente te quiere decir: "Déjame ayudar/ dame opciones"	Molesto, retado, desafiado, derrotado, provocado, amenazado.	Pensando "no te vas a salir con la tuya", "te obligaré" o queriendo tener razón.	Intensifica la conducta. Obediencia desafiante. Siente que gana cuando te irrita. Ejerce el poder.	Solo siento que me tienen en cuenta cuando mando, cuando tengo el control. No puedes obligarme.	Pide ayuda al niño. Reconoce que no puedes forzarle. No pelees y no te rindas. Da opciones limitadas. Estableced límites juntos.
Venganza → Lo que realmente te quiere decir: "Me siento dolido, entiéndeme"	Dolido, decepcionado, indignado, disgustado...	Con represalias, pensando "¿Cómo puedes hacerme esto a mí?"	Hacer daño a los demás, destruir cosas, intensificar la conducta o buscar otra forma de hacer daño	Creo que no cuento, por eso hago daño a los demás. Me siento dolido, no puedo ser aceptado ni querido.	"Veo que estas dolido, ¿podemos hablar sobre ello?" Evita castigos. Fomenta la confianza. Muestra tu cariño y comprensión. Actúa en vez de hablar.
Insuficiencia asumida → Lo que realmente te quiere decir: "No te des por vencido conmigo"	Desesperado, perdido, inútil e incapaz.	Te das por vencido. Haces las cosas por él. Sobreprotegiéndolo.	Se retrae más aún. Se vuelve más pasivo. No mejora, ni responde. Se abstrae y no reacciona.	Convenzo a los demás de que no esperen nada de mí. Realmente soy inútil. No soy capaz, ¿para qué intentarlo?	Anima cualquier intento positivo, por pequeño que sea. Confía en sus habilidades. Enfócate en lo que hace bien. No le critiques, anímale.

Sentimiento de inferioridad y el afán de poder o de superioridad

Alder decía que el **sentimiento de inferioridad** produce dolor a quién lo sufre y que resulta difícil de tolerar. Por eso se puede tender a compensarlo e incluso a sobrecompensarlo. Las personas que se sienten excluídas, van a intentar incluirse, aunque esto suponga excluir a otros. Si uno se siente humillado puede buscar venganza. Y, por último, aquellas personas que en su niñez han sido muy sobreprotegidos, recibiendo todos sus caprichos, necesitarán en su vida adulta tener cerca a personas que satisfagan su necesidad de mantener su sentido de importancia y poder. Así es como nace el sentimiento de afán de poder o de superioridad.

Toda esta reflexión es importante tenerla en cuenta en el contexto familiar. De esta forma entenderemos la importancia de ayudar a nuestros hijos a crecer sin sentirse inferiores. Optemos, entonces, por una educación basada en asegurar su sentimiento de pertenencia y no de inferioridad.

El iceberg de Dreikurs

Rudolf Dreikurs nos invita a entender que el comportamiento, lo que vemos, es tan solo la punta del iceberg. Un mal comportamiento puede esconder mucho debajo. Si nos centramos solo en la conducta que vemos, sin buscar el origen, seguramente los malos comportamientos se repetirán.

Por lo tanto, es importante mirar más allá. Ante una mala conducta imagina a tu hijo diciendo:

"Solo quiero que me tengas en cuenta pero no sé cómo lograrlo de manera correcta, ¡ayúdame!"
Antes de mirar el origen de la conducta en las metas equivocadas, descarta primero necesidades básicascomo:

- Hambre
- Sueño
- Décimas de fiebre
- Necesita afecto
- Tiempo de juego...

"Quiéreme cuando menos lo merezca porque será cuando más lo necesite"
Robert Louis Stevenson

La importancia de la conexión

Todos necesitamos conexión para sobrevivir. No es un capricho, sino una necesidad. Cuando nuestro cerebro está destapado, en alerta, la parte racional no está operativa. Por eso es muy importante priorizar en conectar antes de redirigir. Los abrazos ayudan mucho a calmar y a conectar. Si lo ofreces y no lo quiere, respetaremos su decisión y le diremos que estamos ahí para lo que necesite. Hacemos saber al niño que estamos emocionalmente disponibles. Evita el orgullo y el rencor a toda costa.

No ignores nunca a tus hijos. Recuerda que cuando peor "se portan" es cuando más te necesitan.

Conectar antes de redirigir

1. **Reconocemos la emoción.** No consiste en preguntar "¿estás enfadado?", sino en describir "veo que estás enfadado". Si te responde "¡no! estoy triste", será genial porque estará identificando él mismo su propia emoción.
2. **Permitimos la emoción y la validamos:** te entiendo, a mí también me pasa a veces. Evitemos frases como "no te enfades por eso", "no llores", "no es para tanto". Empatiza.
3. **Buscamos soluciones aceptables.** Evitemos el sermón, no le expliques cómo tiene que hacer las cosas, evita el "te lo dije". Plantea preguntas para guiarle en la búsqueda de soluciones: "¿cómo podemos solucionarlo?". Escucha sus respuestas con atención y sin juzgar.
4. **Ayúdale a empatizar:** si ha habido insultos, agresiones, comportamientos que no han sido respetuosos, etc. es ahora, cuando ya estamos calmados, cuando podemos preguntar "¿cómo crees que me he sentido cuando me has llamado tonta?"; "¿cómo crees que se ha sentido tu hermana cuando le has pegado?"; "¿cómo crees que se ha sentido tu amiga cuando le has roto su juguete?".
   Es en este momento cuando puede reflexionar, ponerse en el lugar del otro y reparar el error.

* No obligues a pedir perdón. El perdón tiene que ser fruto de un arrepentimiento sincero. Cuando obligamos a pedir perdón, esta acción pierde todo su valor y se convierte en un mero trámite para que el adulto "me deje en paz".

Validar los sentimientos

Los niños no piden tanto, solo sentirse sentidos, sentirse comprendidos, que empaticemos con ellos. No buscan que les rescatemos, solo que les entendamos.

Guía útil para validar sentimientos y emociones:

1. Ponte a su altura físicamente.
2. Ofrécele un abrazo.
3. Nuestro lenguaje corporal tiene que acompañar al mensaje de calma que queremos transmitir.
4. Escucha sin interrumpir y dile que le entiendes.
5. Pon nombre a su emoción. Invítale a que la nombre y permitidla.
6. Pregúntale si se le ocurre alguna solución.
7. Si dudas sobre cómo estás actuando, imagina la situación con tu mejor amiga/o, con tu pareja, con otro adulto, ¿a ellos les hablarías o les tratarías así?

Anticípate y conecta

Hay factores que hacen que nuestros hijos se queden atrapados en su cerebro inferior. Por ejemplo el hambre, el sueño... a los adultos también nos pasa, estamos más irascibles cuando una de esas necesidades no está cubierta. Lo que ocurre es que la mayoría de los niños son incapaces de regular correctamente esas emociones porque su cerebro está inmaduro. Por ello, una buena práctica que podemos hacer es intentar adelantarnos.

Piensa en la **conexión como una necesidad básica como el alimento o el sueño**. Insistimos de nuevo en que no es un capricho del niño. Muchas veces llegamos a casa agotados de una larga jornada de trabajo, entramos por la puerta y nuestra hija nos quiere contar qué le ha pasado a su dinosaurio. En ese momento le dices que ahora no puedes escucharle, que necesitas una ducha y ponerte ropa cómoda.

En lugar de hacer eso, **Daniel Siegel** recomienda que nos agachemos a su altura y escuchemos con atención. La mayoría de las veces solo serán unos minutos porque los niños no son capaces de mantener atención durante mucho tiempo. Pero será lo suficiente para que obtenga la conexión que necesita y tú podrás irte a dar esa merecida ducha. Seguramente habrás evitado que se vea obligado a tomar malas decisiones para ser visible para ti y conseguir tu conexión.

En edades muy tempranas, si vemos que nuestro bebé golpea la pantalla de la tv, por poner un ejemplo, en lugar de decirle que no lo haga, prueba a decirle dónde sí puede golpear (un juguete propio para eso, un cojín, etc.). **Será mucho mejor siempre guiarles hacia lo que sí pueden hacer**. Si está en una etapa en la que te da manotazos, por poner otro ejemplo, puedes coger su manita y darte caricias diciendo "así sí, con cariño". Si hay algo peligroso que llama mucho su atención, podremos buscar una alternativa que despierte su curioridad pero que sea segura. Una linterna en el cuarto de baño con poca luz, cantar una canción que le guste, mecer a uno de sus muñecos, etc.

Estilos educativos - ¿cuál es tu estilo?, ¿qué consecuencias tiene?

1. **Poca firmeza y mucho cariño.** Modelo caracterizado por la permisividad, lo que produce en los niños falta de confianza, baja autoestima y que se sientan incapaces.
2. **Poca firmeza y poco cariño.** Modelo permisivo. Produce falta de confianza, baja autoestima y se sienten incapaces. Sin cariño, además, se agrava más el sentimiento de inferioridad.
3. **Mucha firmeza y poco cariño.** Modelo autoritario. Provoca sentimiento de inferioridad, falta de seguridad, baja autoestima y poca confianza en sí mismos.
4. **Firmeza y cariño.** Modelo de educación positiva. Ayuda a tener una buena autoestima, más seguridad y confianza en sí mismos y en sus capacidades. Por sus efectos a largo plazo, sería el modelo ideal, el que se sitúa en el término medio. No es el más fácil de seguir pero sí el que nos ayudará a recoger los mejores frutos.

Firmeza con cariño - cómo establecer y respetar los límites

Muchas personas creen, de forma equivocada, que educar en positivo es educar sin límites. Además, también existe la falsa creencia de que educar en positivo es explicarle a los niños todo con calma y cariño, pero meter en sus cabecitas todo lo que nosotros ya sabemos (eso se llama sermonear).

Para una buena convivencia, necesitamos encontrar un equilibrio entre nuestras necesidades y las suyas. Uno de los principales objetivos cuando somos padres es proteger a nuestros hijos. Cuando hablo de proteger, no me refiero a sobreproteger (todo lo que el niño pueda resolver solo, no precisa de intervención de ningún adulto). Pero en **situaciones de peligro real** es cuando tenemos que poner límites.

Cuando en edades tempranas quieren meter los dedos en el enchufe, por ejemplo, debemos ponernos a su altura y redirigir a otra actividad que sí pueda hacer y que sea segura. En el caso de que esto derive en rabia, llanto y frustración, debemos acompañar desde el cariño. Cuando su etapa evolutiva lo permita podremos llegar a acuerdos.

Llegar a acuerdos

Cuando educamos en positivo buscamos llegar a acuerdos. Al principio muchos dudáis de vuestros hijos. "Si yo le pregunto a mi hijo cómo podemos solucionar algo me dirá que viendo la tele". Por favor, no subestimes jamás la capacidad de un niño. Si algo tienen es mucha creatividad a la hora de encontrar recursos. Y si no tienen costumbre de buscar soluciones, pues toca practicar ;)

1. **Elige bien el momento.** Tenéis que estar, en un momento de conexión, de calma, no en mitad de un conflicto. Nuestro lenguaje ha de estar exento de críticas, juicios o búsqueda de culpables. Si no, su cerebro lo interpretará como una amenaza.
2. **Plantea el tema que precisa de una solución**. "Me he dado cuenta de que estamos demasiado tiempo con las pantallas y luego nos cuesta mucho seguir haciendo otras cosas importantes como irnos a duchar, hacer deberes o poner la mesa. ¿Se os ocurre alguna idea para solucionarlo?"
3. **Apuntad todas las ideas** que surjan, las aceptables y las no aceptables, todas.
4. **Elegid cuál creéis que puede funcionar mejor para todos.** Recuerda que deben ser soluciones aceptables. A partir de aquí, tendremos una norma elaborada por todos. Nuestros hijos se han sentido tenidos en cuenta y estarán más receptivos a la hora de cumplir con ella.

*** Tenemos que cumplir todos:** tanto ellos como nosotros. Si alguien no lo hace, preguntaremos en un tono amable "cariño, ¿qué decidiste acerca de ver la tv, lo recuerdas?". Si un día decides poner la tv porque a ti te viene bien para tenerles entretenidos, estarás dando un mensaje de que las normas se pueden saltar. Ten cuidado con esto. Si seguir la norma le genera enfado, no olvides validar sus emociones "te entiendo y no podemos ver la tv". Si el problema sigue, revisad la norma de nuevo. Y ¡ojo!, a veces el problema no es la norma, revisa metas equivocadas y el iceberg para dar con el origen.

Las etiquetas

Las etiquetas condicionan nuestra vida mucho más de lo que podamos llegar a imaginar. Aunque está muy arraigado en el lenguaje, debemos ser conscientes de sus efectos y evitarlas. Y no, **no hay etiqueta buena.** Tan contraproducente es etiquetar a una niña de buena, como a otra de mala.

La que tiene etiqueta de mala, revoltosa, traviesa, llorona, enfadica, etc. cumplirá con esa expectativa, entenderá, sin ser consciente, que ese es su "papel". Mientras que la que recibe la etiqueta de buena, perfecta, lista, capaz de conseguir todo, vivirá con una gran presión por no defraudar esas altas expectativas. Lo que a priori no parece tan malo, puede traducirse en que aumenta el riesgo de convertirse en personas perfeccionistas, poco resilientes, de sufrir trastornos alimenticios, vivir con miedo al fracaso y con miedo a fallar. **Las expectativas de los demás sobre nosotros acaban condicionando la conducta.** Es el conocido efecto Pigmalión.

¿Cómo evitar las etiquetas?

- **Decribe objetivamente lo ocurrido**: veo que has pegado a tu hermana porque te ha quitado un juguete, ¿cómo podríais solucionarlo sin haceros daño?, ¿cómo crees que se ha sentido?
- **Entiende la etapa evolutiva en la que está.** Hay acciones que son completamente normales para la edad o etapa del niño. Que llore no le convierte en "llorón", que grite no le convierte en "gritón"; está aprendiendo, entiéndelo, empatiza, acompaña pero no etiquetes.
- **Recuerda que puedes alentar**, en lugar de alabar: estoy segura de que si lo intentas lo puedes conseguir. No quiere decir que lo vaya a conseguir sí o sí y no pasa nada. El fracaso forma parte del aprendizaje. En la vida es igualmente importante saber perder que saber ganar.
- **Guíale para que encuentre sus propios recursos:** si su cerebro, ante una amenaza, reacciona pegando, pregúntale en un momento de calma qué podría ayudarle en esos momentos que tenga muchas ganas de pegar. Ayúdale a que encuentre alternativas y sugiere que las use cuando lo necesite. Ten paciencia porque esto precisa de práctica. Cuando lo consiga, alienta "veo que, en lugar de pegar, has respirado hondo con tu peluche; lo has conseguido tú solo, ¿cómo te sientes?"
- **La honestidad emocional es importante:** no tengas miedo de decir cómo te sientes. Que estés triste, preocupada, molesta no te hace vulnerable. Puedes exteriorizarlo y pedir ayuda. Incluso invitar a que ellos te cuenten cómo se sienten. Confiarán más en ti. No uses esas emociones para hacer chantaje emocional "mamá se pone triste cuando pegas a tu hermano".
- **Confía en tus hijos:** sabes que le cuesta hacer los deberes, pero evita frases como "es que eres un vago, te organizas fatal, no puedo confiar en ti". Sustitúyelo por "¿cómo te vas a organizar hoy para estudiar?", "estoy segura de que si lo intentas lo puedes conseguir".
- **No reproches y no busques culpables:** centraos en buscar soluciones.
- **No te etiquetes a ti mismo/a:** no, tú no eres gritona, ni gruñona, ni superwoman...
- **Evita etiquetar a amigos y conocidos delante de los niños (y detrás):** "esa niña es una caprichosa"; "el vecino es un bocazas"; "la prima es muy torpe"...
- **No compares:** "eres igual que el tío"; "es igual de terca que su madre"

La respuesta del cerebro ante las órdenes

Está demostrado que **las órdenes son interpretadas por el cerebro como una amenaza.** A nadie le gusta recibir órdenes. Eso no quiere decir que no vayamos a respetar una serie de normas. Pero, piénsalo, ¿qué tipo de jefe te gusta tener en el trabajo?, ¿el que da ejemplo, el que es comprensivo, el que da aliento y consigue que el trabajo se realice con celeridad y sin faltar al respeto?; ¿o prefieres uno que grita, que da un puño encima de la mesa, que se enfada, que te humilla? Pues sí, esa es la diferencia entre un líder y un jefe autoritario.

- Un líder inspira
- Un jefe autoritario utiliza el miedo para someter.

**El autoritarismo se impone,
la autoridad se gana. Sé líder para tus hijos.**

Cuando el cerebro percibe una amenaza y siente miedo, está más pendiente de sobrevivir que de aprender. Si queremos que su cerebro esté receptivo, que haya aprendizaje, tenemos que fomentar un ambiente de seguridad y de cooperación; sin miedo y sin sometimiento.

Utiliza preguntas en lugar de órdenes

Ante una orden hay dos opciones: obedecer o desobedecer. ¿Dónde está el aprendizaje?

Mientras las órdenes son interpretadas por el cerebro como una amenaza, las preguntas hacen que nuestro cerebro se ponga a trabajar en encontrar respuestas. Al sustituir las órdenes por preguntas:

- Los niños sienten que se les tiene en cuenta - sentimiento de pertenencia.
- Evitamos la lucha de poder - no me están mandando.
- Además piensan "confían en mí, por eso me preguntan" - se sienten capaces.
- Fomenta la escucha activa - adiós a la sordera selectiva.
- Les ayuda a tener pensamiento crítico - algo muy valioso para su futuro.
- No alimentamos el sentimiento de inferioridad.

Ten en cuenta que en su vida van a tener que tomar muchas decisiones. Y que lo ideal es que empiecen a practicar desde ya. En lugar de activar el cerebro reactivo, estarás activando el racional.

En lugar de decirle "vístete rápido que llegamos tarde", prueba con "¿qué tenemos que hacer para no llegar tarde?"; en lugar de "deja de gritar" pregunta "¿cómo me puedes hablar para que pueda escucharte?"; sustituye el "apaga la tele" por "¿recuerdas cuántos capítulos acordamos que podías ver?", "¿lo apagas tú solito o te ayudo yo?". Ojo al lenguaje corporal y al tono: siempre tiene que ser respetuoso. Háblale cómo te gusta que te hablen a ti.

Cómo decir "No"

El cerebro se pone en alerta cuando recibe un "no". Hay que guardar los noes para momentos que realmente sean necesarios. ¿Cuántas veces dices que "no" en piloto automático? Piensa que hay muchas veces en las que decimos "no" por comodidad, porque estamos a otras cosas, porque nos viene mal en ese momento. Por comodidad adulta. Nuestro consejo es que no malgastes los noes a la ligera porque hay momentos en los que sí vamos a tener que hacer uso del no.

Imagina que **habéis acordado previamente** que antes de ir al parque tenemos que recoger los juguetes. Llega el momento y te dice que quiere ir al parque. Entonces tú respondes:
- Hasta que no recojas tus juguetes no hay parque (el cerebro lo interpreta como amenaza).
En lugar de esa frase en negativo, prueba con esta otra opción:
- Por supuesto, en cuanto los juguetes estén recogidos iremos al parque (previo acuerdo).

Como siempre, el lenguaje corporal y el tono es clave. Tienes que mostrarte con calma y cariño.
Ahora imagina que habéis acordado que solo podrá comer dulces una vez a la semana, concretamente el sábado.

- Mamá, quiero una chuche
- ¿Cuándo decidiste que podías comer chuches?
- Los sábados
- ¿Qué día es hoy?
- Miércoles
- Pero yo quiero chuches hoy, ¡ahora!
- Te entiendo mi amor, a mí también me apetecen y la respuesta es no.
Puedes ofrecerle elegir entre dos frutas. Si llora permítelo, acompáñale desde el cariño, pero mantente firme. Que vea que los acuerdos se cumplen le dará seguridad.

Cómo motivar a los niños

Decía **Rudolf Dreikurs** que un niño que se porta mal es un niño desmotivado. Tradicionalmente, los adultos han buscado herramientas para conseguir que los niños "se porten bien" a corto plazo, actuando solo sobre la conducta. Tales como el uso de premios, alabanzas, la negación de los sentimientos "venga, que no pasa nada", "ya está", "no se llora por eso". También se ha recurrido a rescatar a los niños para que no se sientan molestos porque esas emociones nos molestan y queremos acabar con ellas. Otro recurso muy utilizado es ceder ante sus demandas "con tal de no me arme una rabieta". Sobreproteger es otra de las tendencias muy extendidas y con malas consecuencias en el futuro.

¿Qué provocan estas medidas a largo plazo? baja autoestima; dependencia de las cosas y de las personas; se pueden volver materialistas; además de sentirse con derecho a todo y aprender a manipular. Recuerda que aprenden de lo que haces, no de lo que dices.

Formas adecuadas de motivar a los niños

Métodos que sí debemos usar para motivar a los niños:

- **Validar sus sentimientos.** Es decir, permitirles sentir y ayudarles a poner nombre a sus emociones y sentimientos. "Veo que estás enfadado, te entiendo".
- **Sustituir órdenes por preguntas.** Invitar a la reflexión. Así sienten que se les tiene en cuenta, que se les incluye, que se les hace pensar y que confiamos en ellos.
- **Escucharles.** A veces hablamos más de la cuenta, hay que hacer un ejercicio por preguntar más y escuchar con atención sin interrumpirles.
- **Ayudarles a que encuenten sus propios recursos.** También a través de preguntas.
- **Ofrecer opciones y responsabilidades.** Es importante que se sientan capaces.
- **Permitirles experimentar la frustración.** Solo así aprenderán a gestionarla.
- Enseñarles que **los errores son oportunidades de aprender**, en lugar de penalizar el error y hacerles sentir mal. ¿De qué has aprendido más en tu vida?, ¿de tus aciertos o de tus errores? No tengas miedo a que se equivoquen. Solo intervenimos si hay un peligro REAL.

Resultados a largo plazo:

- Se sienten capaces y con más confianza en sí mismos.
- Ayuda a que estén más receptivos y cooperativos.
- Creen que pueden aprender de los errores y manejarán mejor la frustración.
- Les ayuda a tomar decisiones más sanas.
- Fomentaremos que crezcan con una autoestima sana.

¿Cuándo se siente un niño motivado?

- Cuando se le enseña a que vea que **lo que hace es distinto de lo que es**. Es importantísimo no etiquetar, "eres un vago"; "eres malo"; "eres un bebé"... Las etiquetas marcan mucho.
- Cuando se le muestra que se le valora y no se le juzga.
- Cuando se le enseña a ver los errores como oportunidades de aprender.
- Cuando se le enseña a apreciarse a si mismo.

Frases ejemplo:

- "Sé que has hecho todo lo que has podido"
- "Estoy convencido de que podrás resolverlo"
- "Confío en que la próxima vez te saldrá mejor"

Es importante transmitirles que nos importan más ellos que su comportamiento, de esa forma creamos un vínculo indestructible. Recogeremos los frutos cuando lleguen los verdaderos problemas. Recuerda que estamos educando para el futuro, no para el corto plazo. **El amor tiene que ser incondicional**, tenemos que hacerles saber que les queremos siempre, incluso cuando se equivocan.

La autoestima de nuestros hijos

Ya hemos visto cómo, a través de la educación positiva, podemos ayudar a que nuestros hijos crezcan con una autoestima alta. Antes de seguir, vamos a diferenciar entre autoconcepto y autoestima:

- **El autoconcepto** consiste en el conjunto de ideas y creencias que constituyen la imagen mental de lo que somos según nosotros mismos. Nuestras habilidades y cualidades.
- **La autoestima**, en cambio, es el componente emocional que está vinculado al autoconcepto, y por lo tanto, no puede ser diseccionada en palabras porque es algo totalmente subjetivo.

Esta imagen que tenemos sobre nososotros mismos se va formando desde la infancia, en base a las relaciones que establecemos con las personas de nuestro entorno, principalmente, de los padres o cuidadores principales.

Los mensajes que hemos recibido desde la infancia son los que marcarán la imagen que tengamos de nosotros mismos. De ahí la importancia de ofrecerles amor incondicional. Les queremos siempre, cuando toman buenas decisiones y cuando toman malas decisiones.

Cuando son pequeños su autoestima depende de nosotros, los adultos. De los mensajes que les lanzamos.

Empoderar en lugar de facilitar

Empoderar

Confiando en ellos
Siendo ejemplo
Con amabilidad y firmeza
Alentando en lugar de alabando
Llegando a acuerdos
Con amor incondicional
Escuchando sin juzgar
Pidiendo ayuda al niño
Buscando soluciones y no culpables
Aprendiendo de los errores

Facilitar

Darles o hacer demasiado por ellos
Chantajear o sobornar
Sobreproteger
Estar demasiado encima
Controlarles, castigarles y hacerles sentir mal por lo que han hecho
Sermonear
Culpar, avergonzar...
Vivir diciéndoles NO
Rescatar

¿Alentamos o alabamos?

A muchos padres nos cuesta mucho evitar la alabanza. Incluso nos parece que las alabanzas motivan y son positivas. Pero ¿qué ocurre en nuestro cerebro cuando recibimos este tipo de elogios? Está demostrado que se activa el sistema de recompensas y este puede generar adicción. Yo me refiero a ellas como "chuches cerebrales". Si educamos en la alabanza, haremos que el niño necesite siempre de esa aprobación externa. Por lo tanto, crece con **dependencia e inseguridad.** Ahora va a querer agradar al adulto, después va a querer agradar a su círculo de amigos, haciéndole más vulnerable e influenciable. Y esto podrá condicionar en muchísimas decisiones a lo largo de su vida.

¿Cómo podemos evitar esto? aunque parece difícil, os aseguramos que es cuestión de práctica. Sustituiremos las alabanzas por aliento. Alentar significa "animar, infundir aliento o esfuerzo, dar vigor a alguien o algo". Con palabras de aliento estaremos dirigiendo al niño hacia la autoevaluación y le ayudaremos a que se centre en sus fortalezas y no en satisfacer a los demás.

Guía útil de cómo alentar y motivar

- Describo - "He notado que..."
- Demuestro aprecio - "Te agradezco que..."
- Dar aliento, poder - "Confío en que...";"creo en ti";"sé que si lo intentas lo puedes conseguir"

A nosotros nos costaba mucho, así que, cada vez que se nos escapaba una alabanza, incluíamos la coletilla: "Me gusta **y lo importante es que te guste a ti**".

Más frases ejemplo:

- Si se nos escapa un "muy bien", continuamos con "**cuéntame cómo lo has conseguido**" (así nos centramos en el proceso y ponemos valor al esfuerzo)
- Devolver la pregunta, si nos dice "¿te gusta, mamá?", respoder **"¿te gusta a ti?"**
- **¿Has trabajado mucho para conseguirlo?**, se nota
- **¿Cómo te sientes?**
- **Lo has conseguido tú solo, te lo mereces.**
- **Se nota que te has esforzado.**

"Algún día tu hijo cometerá un error o una mala elección y correrá hacia a ti en lugar de huir de ti. En ese momento sabrás el inmenso valor de la crianza pacífica, positiva y respetuosa"
LR. Knost

Efectos a largo plazo de alentar

- Fomentaremos una **autoestima alta**, en lugar de educarles para que actúen con el objetivo de agradar a los demás. Haciéndoles menos dependientes de la aprobación externa.
- Ponemos el **foco en su esfuerzo y en la satisfacción personal**.
- Estaremos **evitando la manipulación**. A nadie nos gusta que nos manipulen.
- Poco a poco dejará de preguntarte constantemente "¿te gusta cómo lo he hecho?" porque no tendrá tanta dependencia de tu aprobación.
- Le daremos **más libertad de elección** y, aunque a priori a los padres esto nos produce miedos, nos sorprenderán positivamente muchas veces. Tenemos que prepararles para la vida y en su vida van a tener que tomar muchas decisiones, ¡tienen que practicar desde ya!
- Si estás pendiente de gustar a los demás, acabas por renunciar a hacer aquello que realmente te gusta y te hace feliz. Y eso **puede condicionar muchísimo su vida.**
- Piensalo, **¿cómo te gustaría que te trataran a ti?**, ¿poniendo el foco en tu trabajo, esfuerzo y gustos?, ¿o en agradar y complacer a los demás?
- Evitaremos centrarnos solo en evaluar el resultado, poniendo en valor todo el esfuerzo y trabajo invertido en el proceso. **La perfección, además, no existe**; en los errores encontramos muchísimo aprendizaje. ¡No tengáis miedo a fallar!

* No os obsesionéis con "no alabar". Una chuche cerebral al año, no hace daño ;)
Poco a poco cogeréis el hábito de alentar. ¡A por ello!

"Los niños necesitan estímulo así como las plantas necesitan del agua. No pueden vivir sin ella" - Rudolf Dreikurs

En palabras de **Dreikurs** "El aliento es la habilidad más importante que los adultos pueden aprender para ayudar a los niños. Cuando nos esforzamos por motivar a otros y a nosotros mismos, lo que estamos haciendo es ayudar a desarrollar el valor para enfrentar los retos y dificultades de la vida".

Encuentra la calma

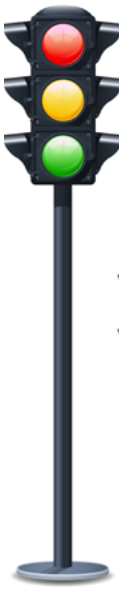
Es importante que busquemos recursos para afrontar esos momentos en los que se nos "destapa" el cerebro. a nosotros y a los niños Algunos ejemplos son:

- **Respiración barco:** tumbados en el suelo o en la cama con un barco de papel en el pecho para que poco a poco vayan controlado el movimiento y "la marea" esté en calma.
- **Respirar en cuadraditos:** con el brazo estirado, dibujamos rectas, respiro, expiro...
- **Codificar el cerebro:** este recurso de Daniel Siegel consiste en colocar la mano en el pecho y en la tripa cuando estamos a punto de dormirnos, en un momento de mucha relajación. Podemos ayudar a los niños a hacerlo. En momentos de estrés, sugiere que se pongan la mano en el pecho y en la tripa. Al tener codificado ese gesto como un momento de calma, les ayudará.
- **Espacio de calma:** en un momento de tranquilidad, sugerimos a los niños la creación de un espacio donde podamos calmarnos. "Si pudieras ir a un lugar a tranquilizarte cuando estás nervioso, ¿cómo sería?". Escuchemos y apuntemos las ideas y luego preparemos ese espacio en un rincón de casa. Puede tener plumas para hacerse cosquillas, papel para dibujar o escribir, un muñeco, una pelota antiestrés, plastilina, un bote de la calma, etc.

* **No obligamos a usar ese espacio, ni esos recursos**. En momentos de dificultad le podemos sugerir su uso pero en ningún caso imponerlo. Es cuestión de prácitca que lo utilicen. Una mami en un taller nos dijo que ella elaboró un espacio para sí misma y empezó a usarlo. Le ayudó mucho y sus hijos, por imitación, pidieron hacerse uno para ellos y comenzaron a usarlo.

El semáforo para gestionar nuestras emociones fuertes

Este recurso es muy útil para ser usado por toda la familia y en el aula. Podemos dibujar el semáforo o elaborarlo con cajas de cartón, goma eva; da lo mismo que sea muy elaborado o muy sencillo, lo importante es tenerlo a la vista al principio para practicar. Y explicamos en familia cómo utilizarlo:



- "Chicos, cuando nos ponemos muy nerviosos o enfadados, cuando se nos destapa el cerebro, el semáforo se pondrá en rojo. ¿Qué hacen los coches cuando está en rojo?" PARAR, no tomamos decisiones en caliente.
- En ámbar nos preguntamos "¿qué podemos hacer para tranquilizarnos? buscamos la forma de tapar nuestro cerebro, la prioridad es calmarnos. Y cuando ya estemos tranquilos podemos buscar una solución".
- "¿Tenemos ya una solución aceptable?, ¿sí?, entonces el semáforo se pondrá en verde y podremos poner la solución en práctica, igual que los coches pueden retomar su camino".

¿Por qué no debemos castigar a los niños?

Dice **Rosa Jové** que **el castigo es un fracaso del educador**. Sin embargo, el uso de castigos para muchos padres es el único recurso que han conocido para establecer límites en casa.

Los castigos

Los castigos consisten en hacer sentir mal al niño para que no repita una conducta. Da igual si es quitándole la videoconsola o mandándole al rincón de pensar. No existe castigo positivo, porque el castigo busca cortar con una conducta ignorando el origen del comportamiento. Además, **cuando castigamos no existe aprendizaje**. Solo aprenden a no repetir una conducta por miedo y/o para evitar un castigo (en el mejor de los casos). Olvidando la parte más importante:

1. Que entiendan el motivo por el que no pueden hacerlo
2. Que encuentren alternativas a ese comportamiento

Cuando recurrimos a educar con premios y castigos, tenemos que tener en cuenta que su efecto es temporal. Cuando el niño pierda interés por el premio o el castigo deje de importarles, los padres se verán obligados a aumentar el valor del premio o a endurecer el castigo. Y la peor consecuencia es que puede **romper el vínculo y la confianza entre padres e hijos**, así como bajar su autoestima y aumentar el sentimiento de inferioridad.

¿Qué pasa por la cabeza del niño cuando es castigado?

Aunque pensemos que están "aprendiendo la lección", la realidad es que lo que el niño siente es:

- **R**esentimiento - "esto no es justo";"no puedo confiar en los adultos"
- **R**evancha - "ahora ganan ellos, pero me voy a vengar"
- **R**ebeldía - "voy a hacer lo opuesto para demostrarles que no tengo que hacerlo a su manera"
- **R**etraimiento - "la próxima vez no me van a pillar", mentirán para evitar el castigo
- **R**educe su autoestima - "soy malo"

Piénsalo, en palabras de Álvaro Bilbao "si los castigos fueran pedagógicos, los niños que más castigos reciben serían los que mejor se comportan". ¿Esta afirmación se cumple? NO.

Recuerda algún castigo recibido en tu infancia o adolescencia. Reflexiona, ¿cómo te sentiste?, ¿aprendiste a no repetir la conducta por miedo al castigo o porque entendiste que era lo correcto?

"¿De dónde sacamos la loca idea de que para que los niños se porten bien, primero hay que hacerlos sentir mal"
Jane Nelsen

Alternativas a los castigos

A continuación os presentamos alternativas a los castigos para que haya un aprendizaje real sin necesidad de hacer sentir mal al niño. El cerebro aprende mejor si está integrado y no destapado.

Consecuencias Naturales

Cualquier efecto que ocurra de forma natural, sin ninguna interferencia de un adulto, sería una consecuencia natural. Es necesario que no añadamos coletillas del tipo "te lo dije", "ya te lo avisé" y, por supuesto, evitar los sermones. Ejemplos: Si llueve, me mojo. Si no como, tengo hambre. Si no me pongo el abrigo, tengo frío. Dejamos que experimente la consecuencia de su decisión.

Podemos, en todo caso, mostrar empatía "seguro que tienes hambre" y dejar que los niños tomen conciencia de las consecuencias que tienen sus actos. Pero no meter el dedo en la llaga.

Cuando NO se pueden aplicar las consecuencias naturales:

- Cuando el niño corre peligro
- Cuando aún no ha madurado - no aprenderá nada
- Cuando las consecuencias naturales no respetan a los demás
- Cuando para ellos no es importante - futuras caries, por ejemplo

Consecuencias Lógicas

Se diferencian de las anteriores en que estas requieren intervención del adulto. El objetivo es favorecer una experiencia útil de aprendizaje que motive al niño a ser responsable. Es muy importante no perder de vista el iceberg o si existe una meta equivocada detrás de esa conducta concreta. Decimos esto porque aplicar una consecuencia lógica cuando existe una necesidad desatendida puede hacernos perder el foco. sobre el origen de la conducta.

Las consecuencias lógicas tienen que cumplir con estos requisitos:

- Tiene que estar relacionada con la conducta inadecuada
- Tiene que ser respetuosa
- Ha de ser razonable y proporcionada
- Y debe estar revelada con anterioridad

Ejemplo: mis hijos siempre salpicaban el agua fuera de la bañera. Un día, antes de bañarse, les dije que entendía que les gustara jugar y chapotear; y que estaba cansada de fregar cada día. Pregunté "¿cómo podemos solucionarlo?" Entonces decidieron que se encargarían de fregar el baño siempre que salpicaran. Cuando terminan el baño yo solo les pregunto: "¿Qué hacemos con al agua que ha caído fuera de la bañera?" (sin rintintín, ni tono de "os los dije", ni enfado). Como es algo que acordamos conjuntamente, relacionado con la conducta, respetuoso con todos, razonable y revelado con anterioridad, ellos lo asumen con naturalidad.

Buscar SOLUCIONES

Hay que tener mucho cuidado con las consecuencias lógicas. La delgada línea que las separa de un castigo hace que, lo más recomendable, sea **evitar su uso**. Después de mucho tiempo aplicando este enfoque educativo en casa, nosotros hemos visto que lo que realmente nos ayuda en el día a día es recurrir a la búsqueda de soluciones.

Es importante que tengamos en cuenta que buscamos solucionar el problema, no hacer pagar por él. Para ello, la primera regla siempre será conectar antes de redirigir, como ya hemos visto.

Llegados a este punto, contáis con conocimiento suficiente como para ir al origen del comportamiento y no actuar sobre la conducta. Además, los niños y vosotros, tenéis herramientas para calmaros en momentos difíciles como:

- La respiración
- El espacio de la calma
- El semáforo para gestionar nuestras emociones

Ahora que ya estáis conectados, que vuestro cerebro racional está operativo, estáis listos para buscar soluciones. Tu función es de guía, evita el sermón, dar lecciones y solo pregunta:

- ¿Qué querías conseguir?
- ¿Cómo te sientes con lo que ha ocurrido?
- ¿Qué crees que lo ha provocado?
- ¿Qué has aprendido de esto?
- **¿Cómo podemos solucionarlo?**

* No tengáis prisa por encontrar una solución, a veces, tendremos que esperar porque la prioridad es tener el cerebro integrado, estar en conexión. Recuerda: no educamos con el cerebro destapado.

Beneficios de centrarnos en SOLUCIONES

Cuando nos centramos en buscar soluciones y no culpables, los niños aprenden:

- Qué hacer para solucionar problemas de forma pacífica.
- Cómo pueden desarrollar sus habilidades. Eso les motiva a usarlas de forma constructiva.
- Que los errores son maravillosas oportunidades de aprender.
- Cómo resolver sus propios problemas, incluso cuando no estemos delante.
- Cómo tranquilizarse y resolver el problema, en lugar de reaccionar sin pensar.

Los celos

En primer lugar, no hay que temer a los celos. De hecho son una respuesta emocional que viene dada por naturaleza. Nuestro cerebro reacciona de esta manera para garantizar la supervivencia. Se despierta un temor a perder a alguien que, precisamente en el caso de nuestros hijos, es la persona que garantiza lo que necesitamos para sobrevivir.

Si mi papel y mi pertenencia en la familia es ser aquel al que ofrecen cuidados como darme alimento, afecto, higiene, etc. ¿Qué ocurre cuando otro miembro de la familia aparece en la escena? Se despierta, de forma inconsciente, el miedo al abandono. No dejamos de ser mamíferos, piénsalo:

El cachorro de la camada que no es visible está condenado a morir. Ser visible es una necesidad para garantizar la supervivencia.

Tener hermanos supone una gran escuela de vida. Así que no te sientas culpable si alguno de tus hijos lo está pasando mal, toma consciencia, atiende a la necesidad y el equilibrio volverá a vuestro hogar. Los celos no siempre llegan cuando nace el bebé, ni se exteriorizan de igual manera. Se pueden manifestar antes de que nazca, después o incluso pasarán años hasta que aparezcan. Los celos en sí no son malos, pero nuestra manera de actuar sí será decisiva para saber gestionarlos correctamente.

Los celos se pueden exteriorizar de muchas formas:

- Retroceso en el desarrollo (hacerse pis y caca encima, no querer dormir en su cama, no querer comer, dejar de hablar, imitar ruidos y actitudes de bebé, etc.).
- Mostrar enfado hacia los padres.
- Tristeza y lloros frecuentes.
- Pesadillas y terrores nocturnos, etc.

Cómo debemos actuar:

- No te enfades, ni pierdas los nervios.
- Recuerda que la conexión es una necesidad, valida sus emociones.
- Ignora la conducta pero nunca al niño porque, con esas llamadas de atención, lo que te está diciendo es que necesita sentirse visible para ti.
- Si no puedes atenderle en ese momento puedes decirle "estoy deseando que pasemos un rato solos tú y yo, ¿qué te gustaría que hagamos cuando el bebé termine de comer?"
- **Momentos especiales con cada uno de nuestros hijos son importantísimos,** no es solo una cuestión de cantidad, sino de calidad.

Peleas entre hermanos

Aunque nos resulten molestas, las peleas son necesarias para adquirir recursos y para su crecimiento. Cuando los padres dejamos que ellos solucionen sus diferencias entre ellos, aprenden habilidades sociales. Sin embargo, cuando nos entrometemos y tomamos partido, estamos rescatando y, sin ser conscientes, provocando más rivalidad entre ellos.

Los celos son provocados por la reestructuración del sentido de pertenencia. Si trabajamos ese sentido de pertenencia de manera individual -un ratito especial con cada uno- y evitamos las comparaciones o posicionarnos en favor de entre uno u otro, estaremos guiándoles hacia una buena convivencia. Y también a que su relación sea mejor ahora y en el futuro. Distingue entre pelea y jugar a "luchar".

Guía para actuar ante una pelea

1. **Salir** - nos aseguramos de que nos ven y nos vamos.
2. **Soportar** - nos quedamos y observamos, pero no nos metemos
3. **Separar** - cuando hay un peligro real, retiramos a los niños de la escena tratando a ambos al mismo nivel, con calma y respeto, y les decimos: "podréis volver a jugar juntos cuando estéis listos para seguir sin haceros daño".

*** A menor intervención del adulto, mayor es el aprendizaje.**

Cómo evitar los celos y la rivalidad entre hermanos

Recuerda que los mensajes que lanzamos los adultos son vitales para su relación:

» No les compares NUNCA. Cada uno de tus hijos y tus hijas son ÚNICOS.
» No les etiquetes. Tampoco favorezcas el rol de "víctima" y de "verdugo".
» Evita las competiciones entre ellos (¿a ver quién se viste primero?, ¿quién acaba antes la cena?...)
» Buscad momentos especiales de conexión de forma individual y sin distracciones.
» Si hay que hacer turnos para algo, diles que ellos se pongan de acuerdo para decidir quién va antes.
» No te posiciones. No busques culpables.
» Enséñales a que se enfoquen en la búsqueda de soluciones.

Ante una gran pelea que ha acabado mal

- Atiende al "agredido" primero. Ofrece un abrazo para calmar y conectar. Si te dice lo que le ha hecho su hermano, atiende con atención, pero no te posiciones. Responde con preguntas "¿cómo te ha hecho sentir?";"¿qué podéis hacer la próxima vez?"
- Cuando estéis en calma, acudir al "agresor". Ofrécele un abrazo también. Y en conexión puedes formularle preguntas como "¿cómo crees que se ha sentido tu hermano cuando le has pegado?" sin tono incriminatorio. "¿Qué podéis hacer la próxima vez?", "¿cómo podéis solucionarlo?"
- No quieras saber la historia, ni quién empezó primero, nos enfocamos en buscar soluciones.

Crear rutinas con ellos

Una buena forma de motivar a que vayan aprendiento y creciendo, a la vez que mejoramos la convivencia, es la creación de rutinas junto a ellos. No se trata de imponer, sino de prepararlas juntos, que participen y que se sientan tenidos en cuenta.

- Los niños cooperan más cuando se les incluye en la toma de decisiones.
- El "poder" está en la tabla de rutinas, que ellos mismos han ayudado a elaborar.
- Dejamos que sea la tabla la que "mande", evitando luchas de poder.
- Cambiamos las órdenes por preguntas: "¿qué toca ahora en tu tabla de rutinas?", "¿qué decidiste que ibas hacer al terminar de jugar?", "¿qué pone en tu tabla que hacemos después de comer?"

Trucos para establecer rutinas

- Síguelas con firmeza y cariño.
- Informa con anticipación.
- Evita sermones y cantinelas.
- Elaborad conjuntamente un cartel o póster de rutinas (sin premios, ni caritas, estrellas...).
- Haced una "lluvia de ideas" (todos participamos de la toma de decisiones).
- Haced dibujos o fotos para representar la secuencia de la rutina (pasamos un rato divertido).
- Utilizad lenguaje no verbal; contraseña secreta para ir a la bañera, como señalar el reloj, guiñar ojo dos veces, etc.
- Si te propone cambiar el orden un día, habladlo, escucha sus argumentos y no te cierres en banda.

Beneficios de las rutinas

- Su mundo así es predecible: saben lo que va a pasar.
- Genera seguridad y confianza.
- Secuencia los eventos.
- Creamos una atmósfera tranquila.
- Son responsables de su comportamiento.
- Conseguimos cierto orden y equilibrio.

* No te obsesiones con su cumplimiento. La rutina tiene que ayudar, en ningún caso esclavizar. No pongas una hora concreta para su cumplimiento porque ante un imprevisto, y los hay, las posibilidades de que tu cerebro se destape por no ir en hora son altísimas. Prioriza hacer las cosas más despacio pero felices, que con prisas y nervios. En mi caso, aunque seguimos un patrón, nos permitimos también ser flexibles porque nos hace más felices. Si eres una persona muy estricta con el orden, te sugerimos hacer un trabajo interior para revisar tus prioridades de vida. Reflexiona si necesitas autocuidado y menos nivel de exigencia; y recuerda que no hay una única forma de hacer las cosas. No debemos caer ni en la rigidez, ni en el caos.

Reuniones familiares

Las reuniones familiares son una herramienta maravillosa para implicar a toda la familia en la organización y en la convivencia. En ellas se cumple la regla de conexión antes que redirigir. Además, se aprenden infinidad de habilidades para la vida, tales como la empatía, el sentido de pertenencia, la generosidad, la escucha, la focalización en soluciones, la creatividad, el gusto por pasar un tiempo divertido y de calidad en familia, principios de cooperación, comunicación, repetar turnos, etc.

Se trata de establecer un día a la semana para su celebración, como una rutina más. En las reuniones familiares tendremos un orden del día, donde estarán los temas que tuvimos que posponer porque, en el momento en el que ocurrieron, estábamos con el cerebro "destapado". O esas normas de la casa que habíais decidido sin contar con ellos y que necesitan una revisión.

No deben superar los 10 o 15 minutos. Todas las aportaciones son válidas y tenidas en cuenta, por muy locas que parezcan. Quizás algún miembro de la familia busque la pertenencia y ser visible, ofreciendo soluciones que no son aceptables. No os pongáis nerviosos, escuchad con atención y apuntad esas ideas también. Aunque luego se descarten, habrá sentido que se le tenía en cuenta. Poco a poco, tendrán interés en decir cosas que realmente ayuden al bien común.

Propuesta de guion

1. Agradecimientos, una ronda donde cada uno agradece a los demás por algo
2. Soluciones, planes, ideas, aportaciones... sin buscar culpables
3. Apuntamos los acuerdos
4. Actividad divertida en familia

Recomendaciones

- Podéis poner un buzón de sugerencias para llevar temas a las reuniones familiares.
- De la misma forma, podéis tener otro buzón para propuestas de actividades divertidas en familia.
- Estas actividades tienen que ser actividades que os gusten a todos.
- Para respetar el turno durante las reuniones, sugerimos que uséis un objeto para dar la palabra.
- Al principio puede costar instaurarlas, pero merece la pena hacer el esfuerzo. Veréis una evolución positiva a medida que avancen. Es cuestión de práctica.
- Si algún miembro de la familia no quiere participar, respetadlo, y comentadle que vais a echar de menos sus aportaciones.
- Apuntad los acuerdos y ponedlos en un lugar visible.
- No os desaniméis si una idea no ha funcionado, llevadla de nuevo a reunión y buscad soluciones.
- Si vuestro bebé es pequeño, id haciendo reuniones vosotros y así vais practicando. Es una gran herramienta de comunicación familiar.
- Más que una herramienta, se debería de convertir en una bonita tradición familiar que recuerden con cariño cuando sean mayores.

El autoconocimiento

El autoconocimiento es la base de la inteligencia emocional. Entender quiénes somos, saber identificar nuestras emociones y actuar en consecuencia nos permite regular nuestro comportamiento, resolver problemas de modo eficaz y tomar decisiones. Con el autoconocimiento aprendemos a identificar nuestras capacidades, pero también nuestras limitaciones. Las personas dotadas de inteligencia interpersonal saben dominar sus emociones y adecuarlas a las circunstancias.

Los aspectos no resueltos en la infancia pueden condicionar a la madre o el padre que somos. La idea no es convertirnos es padres perfectos pero sí conscientes. Tener hijos supone la mejor excusa para trabajar en nuestra mejor versión.

Teoría del apego

John Bowlby es el padre de la teoría del apego. Este psicólogo y psiquiatra británico, se interesó por la vínculación emocional cuando estudió cómo se desarrollaban niños en los orfanatos. Luego quiso estudiar cómo se relacionaban y vinculaban afectivamente los padres o cuidadores con sus hijos.

El vínculo de apego es una garantía de supervivencia. Todos nacemos con capacidad para relacionarnos y vincularnos. Las personas que tienen un apego seguro poseen alta autoestima, lo que supone un factor de protección importante.

Mary Ainsworth, discípula de Bowlby, llevó a cabo una situación experimental para evaluar el tipo y la calidad del apego entre bebés y sus madres. Para ellos, elaboró el experimento de la situación extraña.

Se estudió la relación de niños de un año con sus padres durante su primer año de vida. Después se les sometió al siguiente experimento. Consistía en meter en una habitación extraña al niño con su madre y dejarle jugando. En un momento dado, la madre abandonaba la sala. Después de un rato, la madre volvía a entrar. Se estudiaron las reacciones del niño ante estas situaciones. La clave es analizar la reacción del niño durante el reencuentro con su madre.

En base a este experimento, se clasificaron los cuatro tipos de apego:

- Apego seguro,
- Apego inseguro-evitativo
- Apego inseguro-ambivalente
- Apego inseguro-desorganizado

1 - Apego seguro

La reacción del niño es echar de menos a su madre cuando abandona la habitación y la recibe activamente cuando regresa. Cuando comprueba que su madre no se vuelve a marchar, se tranquiliza y sigue jugando. En las visitas previas, esos padres mostraban conexión, sensibilidad y satisfacían las necesidades de sus hijos. Los padres percibían las señales, las interpretaban y respondían de forma fiable, previsible, sensible y eficaz. Dos tercios de los niños presentaban este tipo de apego.

2 - Apego evitativo: tipo de apego inseguro pero organizado

Cuando la madre deja al niño solo, este centra su atención en jugar con los juguetes, no exterioriza ira o angustia cuando su madre se va y no le hace caso o la elude cuando vuelve. En las observaciones previas en sus casas, los padres se mostraban insensibles a las señales y las necesidades de los niños. Atendían las necesidades físicas pero no las emocionales. El niño concluye que, a efectos prácticos, le da igual si su madre está o no en la habitación. Se limita a no mostrar su disgusto porque obtendrá mejor respuesta por parte de sus padres; o de ese modo no malgastará energía o experimentará frustración.

3 - Apego ambivalente: tipo de apego inseguro y organizado

El niño no se consuela ni cuando la madre se va, ni cuando vuelve a la habitación. En lugar de volver a prestar atención a los juguetes, el niño se aferra a su madre con preocupación e incluso con desesperación. No confía en obtener cuidados y consuelo fiables; y ni si quiera el contacto físico con su madre le alivia. En las visitas previas, observaron que unas veces estos padres conectaban, sintonizaban, manifiestaban sensibilidad y respondían a las necesidades del niño y otras no. Esto generaba en el niño ansiedad y ambivalencias en cuanto a la posibilidad de confiar en sus progenitores.

4 - Apego desorganizado: tipo de apego inseguro

El niño tiene dificultades para resolver cómo actuar cuando la madre vuelve a la habitación, teniendo un comportamiento desorganizado y caótico. Puede mostrarse aterrorizado, luego aproximarse a la madre, luego alejarse, tirarse al suelo, llorar y luego quedarse inmóvil. Puede aferrarse a la madre y a la vez hacer ademán de apartarse. Esto se produce cuando los niños tienen una severa falta de sintonía con los padres, cuando le producen miedo y/o cuando los propios padres están asustados.

* Según las investigaciones, en la edad adulta, la gran mayoría de estos niños continuaban en la misma categoría, por lo que es posible que desarrollen el mismo tipo de apego con respecto a sus hijos.

¿Cómo nos puede haber afectado el apego que recibimos en nuestra infancia?

Ahora vamos a ver las características de estos apegos en los adultos.

Apego seguro libre

Es la versión adulta del apego seguro. Cuando son padres son capaces de ofrecer su presencia y generar conexión y protección a sus hijos, confianza, seguridad y una base en la que sentirse a salvo. En definitiva ofrecen un apego seguro a sus hijos. Están presentes de forma fiable para ellos.

Apego desdeñoso

Versión adulta del apego evitativo. Marcados por la rigidez en su modo de actuar. Los individuos desdeñosos evitan la conexión emocional y la intimidad. Tienden a minimizar el apego. En su relación con los niños actúan con indiferencia ante las señales y necesidades emocionales del niño, por lo que estos aprenden a pasar por alto sus propias emociones y evitan comunicar sus necesidades.

Apego preocupado

Versión adulta del apego ambivalente. Son adultos que se caracterizan por una forma caótica y sumamente emocional de conectar en las relaciones más cercanas. Tienden a maximizar el apego. Cuando se convierten en padres quieren cuidar de su hijo pero les aterroriza no ser capaces de hacerlo bien. Esto genera en el niño una sensación de inseguridad, ansiedad y confusión y, por lo tanto, no es capaz de proporcionar la presencia fiable y estable que el niño necesita. A veces está en sintonía, es sensible y responde a las necesidades emocionales del niño y a veces no.

Apego no resuelto

Versión adulta del apego desorganizado. Los padres con este tipo de apego oscilan entre el caos y la rigidez, tienen grandes problemas para relacionarse con los demás y regular sus acciones y emociones. Generan en el niño lo que se llama la "paradoja biológica", por un lado el niño se siente obligado a acudir a su progenitor que debe darle seguridad porque tiene miedo, pero por otro lado este cuidador es precisamente su fuente de angustia y de miedo. El padre es fuente de terror, se comporta de forma negligente, o excesivamente caótico y abrumador, o se vuelve amenazador, peligroso o temible.

El apego seguro puede aprenderse y adquirirse.
Si bien no puedes cambiar el pasado, sí puedes cambiar la forma de darle sentido.

Hay esperanza: apego seguro adquirido

Sí, es una buena noticia porque, tal y como indica el Dr. Daniel Siegel en su libro El poder de la presencia, el apego seguro puede aprenderse y adquirirse.

La manera en la que nos educaron influye de forma significativa en la manera de ver el mundo y de educar a nuestros hijos. Pero más importante es cómo has dado sentido a tus propias experiencias de la infancia. Si bien no puedes cambiar el pasado, sí puedes cambiar la forma de darle sentido. Si puedes analizar la narración de tu propia vida, especialmente en relación con tus padres y comprender por qué se comportaron como lo hicieron, puedes comprender cómo tus experiencias de infancia influyeron en tu desarrollo. Y, por tanto, cómo afectan ahora a tus relaciones y a la educación de tus hijos.

Debemos desarrollar una narración coherente, para reflexionar sobre los aspectos negativos y positivos de nuestras experiencias familiares y en cómo nos sentimos con respecto a ellas. Luego podremos descubrir cómo influyeron en nuestros cerebros y en nuestros modelos relacionales. Después debemos exponerlas de una forma clara y coherente. De este modo reconfiguramos nuestro cerebro para poder capacitar mejor a nuestros hijos y conseguir que establezcan con nosotros un apego seguro. De no hacer este trabajo interno, es probable que repitamos los errores de nuestros padres y reproduzcamos el legado doloroso que ellos aprendieron de sus propios cuidadores. La aceptación y el perdón que surgen de dar sentido a la vida son profundamente sanadores.

Aunque dar lo que no tuviste duele, aceptar tu verdad te liberará y sanará.
Yvonne Laborda

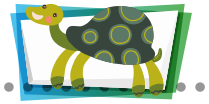
Carta alta

Esta dinámica del **Dr. William Pew** pretende enseñarnos que todas las personas jugamos una carta alta en nuestros momentos de tensión y estrés. Hemos acumulado gran cantidad de decisiones insconscientes en la infancia, que se combinan para formar nuestras prioridades en nuestro estilo de vida. Estas prioridades **no describen cómo somos**, pero representan nuestras decisiones y afectan a la manera de encontrar sentido de pertenencia e importancia.

Elige cuál de estas opciones soportas menos y así sabrás qué animal te corresponde. Luego consulta el cuadro de la siguiente página para que analices tus prioridades, ventajas, desventajas, qué influencia ejerces en los demás y qué debes practicar:

- **Falta de sentido y poca importancia** - León
- **Estrés y dolor** - Tortuga
- **Críticas y humillación** - Águila
- **Rechazo y dificultades** - Camaleón

CARTA ALTA



PRIORIDAD	LO QUE MÁS TEMEN	CREENCIA Creen que la mejor forma de evitar su miedo es...	VENTAJAS	DESVENTAJAS Los lastres que lleva son...	INFLUENCIA Sin querer, invita a los demás a...	CONSECUENCIA Produce y luego se queja sobre...	Necesitan practicar...
COMODIDAD -Tortuga- →	ESTRÉS Y DOLOR * Dolor físico y emocional; estrés; las expectativas de los demás, ser ignorado	Buscar la comodidad, ofrecer servicios especiales, hacer sentir a los demás cómodos, elegir el modo más sencillo de hacer las cosas	Relajado, es fácil llevarse bien con él, pocas peticiones, no se mete en la vida de los demás, conciliador, empático, predecible, dulce y amable	No desarrolla todo su talento, limita su productividad, evita el crecimiento personal	Enfadarse, irritarse, al aburrimiento, a la impaciencia...	Disminución de la productividad, de la impaciencia, de la falta de crecimiento personal	Crear rutinas Establecer metas Resolver problemas Enseñar habilidades
CONTROL -Águila- →	CRÍTICAS Y HUMILLACIÓN *A la humillación y crítica, lo inesperado	Tener control sobre él mismo y/o sobre los demás; controlar las situaciones	Capacidad de liderazgo, organizado, productivo, persistente, asertivo, capaz de seguir las normas	Rígido, no desarrolla su creatividad, la espontáneidad y la cercanía	Rebelión, resistencia, lucha, frustración...	Falta de amigos y cercanía, sentimiento de tensión y represión	Dejar ir Ofrecer opciones Preguntar qué y cómo Involucrar a los niños en las decisiones Reuniones familiares
COMPLACER -Camaleón- →	RECHAZO Y DIFICULTADES *Rechazo, abandono, dificultades, peleas	Complacer a los demás de dos formas: • Pasiva: requiriendo su aprobación • Activa: dando pena	Agradable, amistoso, considerado, comprometido, no agresivo, voluntarioso	No pregunta a los demás qué es lo que les complace, no les permite tener cuidado de si mismos	Placer (gratitud) al princpio y después demanda continuas muestras de aprobación y reciprocidad	Falta de respeto por si mismo y por los demás, resentimiento	Confianza en que pueden resolver sus propios problemas. Resolución conjunta de problemas. Honestidad emocional
SUPERIORIDAD -León- →	FALTA DE SENTIDO Y POCA IMPORTANCIA	Hacer más, ser mejor que los demás. Tener razón, ser más útil, ser más competente	Inteligente, con información confiable, idealista, persistente, busca el interés social y consigue que las cosas se terminen	Adicto al trabajo. Quemado (sobrecargado). Demasiado responsable y demasiado involucrado en todo	Sentimientos de culpa y sentirse inadecuado. ¿Cómo podría ser suficiente para él/ella? Mentir para evitar juicios	Estar sobrepasado. Falta de tiempo "Tengo que hacerlo todo yo"	Dejar ir la necesidad de estar en lo correcto. Entrar al mundo del niño y apoyar sus metas y necesidades. Amor incondicional. Sentido humor.

Proceso de cambio

Ahora que ya conoces cómo educar en positivo y los beneficios que va a tener para ti y para tu familia, llega el momento de que comiences tu proceso de cambio. No quiero que imagines esto como un objetivo a alcanzar de hoy para mañana. No va a ser un camino fácil, lo sé, pero te aseguro que merecerá la pena el esfuerzo.

Es como aprender un idioma nuevo. Al principio estás constantemente pensando la traducción palabra por palabra, frase por frase, y puede resultar agotador. Con la educación positiva ocurre algo similar. Ahora, vas a "luchar" contra el piloto automático. Donde antes actuabas sin más, ahora vas a tener que hacer un trabajo previo para calmarte y pensar. Ten en cuenta que te vas a equivocar muchas veces, habrá subidas y bajadas. Ten compasión contigo, no te machaques, no te tortures. Poco a poco verás que donde antes dabas 10 gritos al día, poco a poco, con la puesta en práctica de todo lo aprendido, irás reduciendo esta cifra. Y un día, sin darte cuenta, el piloto automático será este nuevo idioma. No tengas prisa, ve despacio pero seguro.

El cerebro se entrena. Con práctica, irás adquiriendo más habilidades y destrezas e interiorizando esta filosofía de vida. Porque, como has podido comprobar, esto es mucho más que un modelo educativo. Lo acabarás usando en el trabajo, con tu grupo de amistades, familiares, etc.

Si has cometido un error, pide disculpas, buscad soluciones juntos, pide su ayuda. Como dice Siegel, es vital que reparemos la relación con nuestros hijos lo antes posible. Estoy convencida de que vais a ser un gran equipo.

Tu entorno

No intentes convencer a todo tu entorno de que este es el camino, respeta su proceso. Si no han conocido otra forma de educar quizás no entiendan la necesidad de aprender. Si forzamos solo conseguiremos alejarles. Recuerda qué ocurre cuando despertamos su cerebro reactivo, se pondrá en modo amenaza: "¿me estás diciendo que yo no sé cómo educar?". Por ello, es muy importante no insistir y respetar.

La mejor forma de que nuestro entorno se interese, será a través de nuestro ejemplo. Cuando vean los cambios positivos que tú estás experimentando con tu familia.

Si alguien te presiona o pone en duda tu manera de actuar, nuestro consejo es que respondas con las mismas bases de la educación positiva:

1. No respondas en caliente
2. Valida sus emociones: "te entiendo, es normal que pienses así, a mí también me pasaba"
3. Describe objetivamente: "realmente estamos notando mucha mejoría en casa, así que voy a seguir por este camino".

La casa edificada con educación positiva
HERRAMIENTAS
REUNIONES FAMILIARES
RUEDA DE OPCIONES
TIEMPO FUERA POSITIVO
ALENTAR
TIEMPO ESPECIAL
ACUERDOS
RUTINAS
NECESITO UN ABRAZO
REPESA
PREGUNTAS DE CURIOSIDAD
PILARES
FUNCIONAMIENTO CEREBRAL
AUTOCUIDADO
LÓGICA PRIVADA
CONOCER LA ETAPA EVOLUTIVA
PRINCIPIOS
SENTIDO DE PERTENENCIA
EFECTIVA A LARGO PLAZO
RESPETO MUTUO
CONECTAR ANTES DE REDIRIGIR
AMABLE Y FIRME AL MISMO TIEMPO
una madre molona

Gemeinschaftsgefühl: sentido de comunidad

Una palabra impronunciable para muchos, pero con una gran valor. La traducción literal de **Gemeinschaftsgefühl** es **"sentido de comunidad"**. Todos nacemos con ese interés social, ese sentimiento de comunidad que nos hace grandes.

Piénsalo, en cada uno de los momentos en los que la humanidad se ha visto amenazada, ha salido a la luz este sentido de comunidad. Así es cómo nos encontramos unidos, para ayudar y salir adelante. Es algo innato en nuestra naturaleza, garantiza nuestra supervivencia. Por eso no se entiende una educación que va en contra de nuestro objetivo vital, que busca la competición, la rivalidad, la división...

Lo acabamos de vivir a nivel mundial, mientras un virus imperceptible por el ojo humano, sembraba el caos, muchas personas se han puesto en primera línea para ayudar. Unos en los hospitales, otros en los supermercados, otros velando por nuestra seguridad en las calles, voluntarios... y el resto, ¿dónde?, en casa encerrados para ayudar a prevenir la propagación de esta pandemia. Y aquellos que se miran el ombligo, solo respetan las normas a golpe de multa; ¿podría ser esto fruto de una educación basada en premios y castigos "puedo saltarme la norma si no me pillan" ignorando la responsabilidad.

Lo que hemos vivido es el claro ejemplo de **sentimiento de comunidad.** Y así deberíamos educar en las familias y en las escuelas: en el bien común. Porque el potencial lo traemos de serie. Es nuestra labor respetar y desarrollar nuestro origen, nuestro propósito.

Lo sé, una persona sola poco puede hacer Pero uno, más otro, más otro... van sumando. En mi caso, tener un gran canal en redes sociales me permite difundir esto de forma "masiva". Pero sois vosotros, desde vuestros hogares, desde vuestra intención de mejorar por vosotros y por vuestras familias, lo que realmente va a marcar la diferencia. Lo que hoy sembramos en nuestros niños y jóvenes, lo recogeremos en el futuro. Realmente **Adler** y **Dreikurs** fueron grandes visionarios, creían que el medio para mejorar la sociedad era la educación. Las nuevas generaciones que hoy educamos son el futuro, serán los que dirijan las empresas, nos gobiernen, en definitiva, los encargados de conseguir hacer de este un mundo mejor.

Gracias por elegir este camino y gracias por habernos elegido a nosotros para descubrirlo. Estás contribuyendo a algo mucho mas grande de lo que imaginas.

"Siempre nos preguntamos qué mundo estamos dejando a nuestros hijos, pero pocas veces pensamos en qué hijos estamos dejando a este mundo"

ANEXO - Frases ejemplo para educar en positivo

- Te he visto recoger antes, sé que lo puedes hacer
- ¿Qué se te ocurre para que los juguetes vuelvan a su lugar?
- Te estabas divirtiendo, es difícil parar de jugar para recoger, ¿qué te parece si yo recojo las piezas azules y tú las verdes?
- ¿Qué toca ahora? (acompaña de gesto - comunicación no verbal)
- Necesito tu ayuda, ¿quieres que limpiemos cantando o mejor en silencio?
- ¿Prefieres guardar antes los puzzles o las construcciones?
- En cuanto esté todo recogido podemos leer un cuento (acuerdo previo, no es un premio)
- ¿Qué necesitas hacer si no quieres que tus dientes estén sucios?
- ¿Qué tienes que hacer para prepararte para ir a la cama?
- ¿Cómo vas a organizarte para hacer los deberes?
- ¿Cómo lo podemos solucionar?
- ¿Se te ocurre alguna solución?
- ¿Qué podéis hacer tu hermano y tú para resolver este problema?
- ¿Dónde ponemos los platos cuando hemos terminado de comer?
- ¿Qué tenemos que hacer para no llegar tarde al cole?
- ¿Qué palabras puedes usar para que te pueda escuchar? (si no está hablando con respeto)
- Cuando gritas no te entiendo bien, ¿cómo me lo puedes decir mejor?
- ¿Qué haces con los juguetes cuando has terminado de jugar?
- Eres muy importante para mí
- ¿Cómo te puedo ayudar?
- ¿Qué podrías hacer?, confío en ti
- Tengo ganas de tener nuestro momento especial
- Lo siento mucho, ¿podemos empezar de nuevo y buscar una solución juntos?
- Te quiero y estoy aquí para lo que necesites
- Te entiendo, ¿cómo puedo ayudarte?
- ¿Necesitas un abrazo?
- La verdad es que yo necesito un abrazo

ANEXO II - Frases ejemplo para educar en positivo

Validar sentimientos

- Ah, vale, que querías el sándwich en cuadraditos no en rectángulos. No me acordaba. ¿Me lo recuerdas la próxima vez antes de hacer la merienda?
- ¿Te da miedo ese perro que ladra? es normal, ladra muy fuerte, ¿qué te parece si cruzamos al otro lado?
- Estás triste porque se ha ido la abuela, te entiendo. ¿Te parece que la llamemos luego y hagamos una vídeollamada?
- Ah, ya entiendo, no quieres dejarle tu juguete a Juan por si no te lo devuelve, ¿verdad? ¿le explicamos que se lo dejas un ratito y que cuando termine te lo devuelve? (no obligamos a compartir)
- Veo que estás (enfadado/triste/nervioso) ¿quieres que hablemos?, ¿necesitas un abrazo?
- Entiendo que quieras chocolate, a mí también me apetece mucho, ¿recuerdas qué día de la semana decidimos que comeríamos chocolate?, ¿te apetece que comamos un plátano o una pera?
- Te molesta el cinturón de seguridad, a mí también me pasa. ¿Recuerdas qué podía pasar si teníamos un accidente?, ¿te lo pones tú solito o te ayudo yo?
- No te apetece hacer los deberes, lo entiendo porque a mí me pasaba igual, ¿cómo prefieres organizarte hoy?, ¿prefieres empezar con mates o con lengua?
- Es difícil dejar de jugar para irnos a la cama, lo entiendo muy bien. ¿Qué puede pasar si nos vamos tarde a la cama?, ¿recuerdas cómo te sientes por la mañana cuando no has dormido lo suficiente?, ¿qué podemos hacer entonces para evitarlo?

Alentar en lugar de alabar:

- Has trabajado muy duro; te lo mereces
- Debes sentirte orgulloso de ti mismo
- ¿Cómo te sientes al respecto?
- Lo resolviste tú solo
- Confío en tu criterio
- Puedes decidir lo que consideres mejor
- Confío en que aprenderás de tus errores
- Te quiero sin condiciones
- Añadir la coletilla: "lo importante es que te guste a ti"

No olvidéis los abrazos. También la escucha activa, habla menos y escucha más.
Ofreced vuestra colaboración "¿lo haces tú solito o te ayudo yo?"
Importantísimo también el tono con el que nos dirigimos a ellos (evitar ironía y rintintín)
Somos ejemplo, si queremos que aprendan a pedir perdón, dar las gracias, si lo escuchan de nosotros. Estad disponibles emocionalmente para ellos.

Fuentes consultadas

Children: The Challenge, Rudolf Dreikurs

El sentido de la vida, Alfred Adler

Disciplina sin lágrimas, Daniel Siegel y Tina Payne Bryson

El cerebro del niño, Daniel Siegel y Tina Payne Bryson

El cerebro afirmativo del niño, Daniel Siegel y Tina Payne Bryson

Ser padres conscientes, Daniel Siegel y Mary Hartzell

Tormenta cerebral, Daniel Siegel

El poder de la presencia, Daniel Siegel y Tina Payne Bryson

El cerebro del niño: Libro de ejercicios, Daniel Siegel

Cómo educar con firmeza y cariño, Jane Nelsen

El trastorno del niño consentido, Úrsula Oberst

Poner límites al niño consentido, Úrsula Oberst

Educación emocional y apego, Rafael Guerrero

Artículos consultados

La crianza desde la psicología individual de Alfred Adler

Alfred Adler y el complejo de inferioridad

El castigo