

# Ejercicio de órdenes y preguntas

En el curso hemos visto que la mejor manera de dirigirnos a los niños es sustituyendo las órdenes por preguntas.

## Breve repaso

El cerebro interpreta las órdenes como una amenaza y, por lo tanto, es muy posible que pongamos en funcionamiento los mecanismos de supervivencia del cerebro inferior de nuestro hijo: lucha, huida o paralización.

Sin embargo, si hacemos una pregunta, conectamos con su cerebro superior, el que razona y piensa. Por lo tanto es menos probable que tengamos una respuesta reactiva. Supone un cambio en nosotros que no resulta fácil pero que es muy efectivo, por eso es importante la práctica.

Cuando preguntamos a los niños, sienten que se les tiene en cuenta, que son importantes para nosotros y no alimentamos el sentimiento de inferioridad que sí provocan las órdenes. Por eso, con esta forma de comunicarnos estaremos fomentando su autonomía, que crezcan con alta autoestima y que se sientan capaces.

Este ejercicio consiste en transformar las órdenes que impartimos a nuestros hijos diariamente en preguntas. Recuerda que si la situación puede tener muchas opciones, es mejor que optemos por preguntas con opciones limitadas.

Ejemplo:

- Pregunta abierta: ¿Quieres cenar?
- Pregunta con opciones limitadas: ¿Qué quieres cenar macarrones o espaguetis?

## Ejercicio práctico

A continuación encontrarás una tabla con dos celdas, en la izquierda tienes que poner la orden que normalmente impartes a tu hijo y en la de la derecha, la misma orden transformada en pregunta. Pon situaciones cotidianas de vuestro día a día y no olvides utilizar un lenguaje con el que te sientas cómodo e identificado.

\* Sería interesante realizarlo con todas aquellas situaciones que se repitan con más frecuencia.

| ÓRDENES                         | PREGUNTAS  |
|---------------------------------|--|
| Ejemplo:<br>Recoge tus juguetes | Ejemplo:<br>¿Dónde ponemos los juguetes cuando hemos terminado de jugar? |
|                                 |  |
|                                 |  |
|                                 |  |
|                                 |  |
|                                 |  |
|                                 |  |

ÓRDENES

PREGUNTAS

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

¿Qué tal te sientes formulando preguntas? puede que al principio te cueste, pero será cuestión de práctica que se convierta en un hábito. Describe cómo actúan tus hijos cuando formulas preguntas en lugar de órdenes:

---



---



---



---



---



---