

Anne Bacus

100 ideas para que tus hijos te obedezcan

(sin gritos
ni amenazas)



EL NIÑO Y SU MUNDO

100 ideas para
que tus hijos
te obedezcan
(sin gritos ni amenazas)

Anne Bacus

ONIRO

Índice

Introducción.....	11
1. ¡Papá, mamá! ¡Confía en ti mismo!	13
1. Recupera la intuición	14
2. Encuentra tu estilo educativo sin compararte con los demás.....	16
3. No tienes que hacer nada para que te quieran	18
4. Ten la seguridad de que amar muchísimo no es perjudicial	20
5. Asume, tranquiliza y está presente	22
6. Apóyate en un vínculo sólido	24
7. Acepta que debes cambiar	27
8. Detecta y respeta tus propios límites	29
9. Aprende qué puedes esperar de tu hijo.....	31
10. Descubre cómo piensa tu hijo	34
11. Poneos de acuerdo en lo esencial.....	36
12. Elimina las prisas y el estrés.....	38
13. Protege al niño de ciertas influencias externas	41
14. Piensa en ti.....	43
15. Protege tu relación de pareja	45
2. Hablemos de autoridad y de disciplina	47
16. Conviértete en autor, crea discípulos... ..	48
17. Acepta que eres el jefe	51
18. Educa con el ejemplo	53
19. Mantén la calma	56
20. Encuentra tu técnica para mantener la calma	58

21. Controla tus emociones	60
22. No busques la paz a toda costa	62
23. Espera que tu hijo te obedezca	64
24. Una conducta «rentable» se reproduce siempre.	66
25. Entiende bien el juego de la oposición	69
26. Sé constante y coherente	71
27. Acepta que disciplinar es una tarea ingrata.	73
28. Desarrolla la confianza del niño en sí mismo.	75
29. Distingue entre deseos y necesidades...	77
30. Enséñale a controlar sus impulsos.	79
3. Herramientas para una disciplina efectiva.	81
31. Empieza desde el primer día	82
32. Apóyate en el entorno	84
33. Identifica el problema con precisión.	86
34. Deja de discutir con tu hijo	89
35. Céntrate en lo positivo.	90
36. Apóyate en la rutina y en las costumbres	92
37. Elimina el refuerzo.	94
38. No atiendas a las conductas no deseadas	96
39. Instaura normas	98
40. Tolerar deslices.	102
41. Define los límites	104
42. Prevé, anticipa y prevén	106
43. Exige en el momento adecuado	108
44. Escoge tus batallas	110
45. Utiliza el reloj y el temporizador	112
46. Acepta los compromisos	115
4. El lenguaje de la autoridad.	117
47. Di «no» o «basta» y dilo en serio	118
48. Dota de significado a tus palabras.	120
49. Limita los «noes»	122
50. Evita los «pero»	124
51. Empieza por el sí.	125
52. Habla el idioma de los pequeños.	126
53. Aprende a callar	128
54. No razones antes de tiempo.	130
55. Habla en primera persona	132

56. Pídelo con buenos modos	134
57. Encuentra las palabras adecuadas	136
58. Comunica en positivo	139
59. Explica brevemente tus peticiones	142
60. Recurre al sentido del humor.	144
61. Contén las críticas.	146
62. Modera las explicaciones	148
63. Evita la ira	152
5. Herramientas eficaces de motivación	155
64. Ofrece opciones limitadas	156
65. Divide la tarea para simplificarla.	158
66. Valora lo que va bien	160
67. No compares jamás	162
68. Evita las etiquetas	164
69. Aprecia y alienta	166
70. Aumenta la frecuencia de las conductas positivas	168
71. Elogia y felicita	170
72. Debes saber recompensarlo	173
73. Escoge bien las recompensas	176
74. No uses la comida ni la cama como recompensa o castigo.	179
75. Firma un contrato con tu hijo	181
76. Consigue que el contrato funcione	184
77. Aprende la técnica de resolución de problemas	187
78. Acuérdate de recordar	192
79. Perdona y olvida.	195
6. Herramientas para corregir	197
80. Responde de forma sistemática	198
81. Distrae y redirige a los más pequeños	200
82. Cuenta 1... 2... 3.	202
83. Ofrece la posibilidad de reparar o de volver a empezar	205
84. Decreta una pausa obligada	207
85. Decide dónde aislar	210
86. Deja que las consecuencias naturales sigan su curso	212
87. Aplica las consecuencias lógicas	215
88. Castiga... con medida	218
89. Inventar el castigo pertinente	221

90. Priva o sanciona con moderación	223
91. Aprende a reaccionar cuando el acto es grave	226
92. Evita los azotes, las bofetadas y los golpes	228
93. Recupérate después de la azotaina.	231
94. No te dejes impresionar ni intimidar	233
95. Corrígelo también en público	236
96. Pide perdón.	238
97. Actúa en caso de conflicto abierto.	240
98. No lo avergüences, ni lo humilles ni le hagas daño	242
99. Evita las amenazas graves.	245
100. Sal de escena y respira.	247
Conclusión. Los puntos clave de la disciplina.	249

1

Recupera la intuición

Ten siempre presente que el responsable de la educación de tu hijo eres tú, por lo que eres tú quien tiene la responsabilidad de decidir cómo abordarla.

Al igual que todos los padres actuales, habrás leído múltiples libros y artículos en revistas y en Internet sobre el arte y la manera de educar a los hijos. Habrás visto programas de televisión donde padres desbordados por su prole piden auxilio a un *coach* para que les resuelva el entuerto. Hay otros en los que los especialistas de renombre explican que no se debe gritar ni castigar, enfadarse, exigir, dar azotes... Todo se resuelve con una buena conversación. Por otro lado, tus propios padres y tus suegros te repiten que en su época, los niños iban por el camino recto y no se les permitía ni rechistar.

No es de extrañar que estés perdido... ¿Qué debes hacer? ¿Qué idea has de seguir? Sobre el papel, todos funcionan, pero con tu hijo todo es distinto.

El responsable eres tú

En «la vida real» hay momentos en los que uno quisiera esconderse bajo tierra: cuando tu hijo de dos años se escapa y cruza la calle corriendo y sin mirar porque ha visto un perrito en la otra acera..., cuando debes arrastrar por todo el supermercado a tu hija de tres años, que grita como si la estuvieras torturando sólo porque no has comprado los yogures que ella quería..., cuando el vecino de abajo se queja porque tu hijo de ocho años ha vuelto a jugar a baloncesto en la habitación que está sobre su dormitorio...

En estos momentos, cuando la gente te mira con desdén y desconfianza, si no con lástima, y cuando te inundan con consejos («Si fuera yo...») y críticas («No te lo tomes a mal, pero...») es cuando hay que

detenerse unos instantes y pensar: «El responsable soy yo. Yo soy la madre, yo soy el padre. Soy yo quien decide lo que hay que hacer con mi hijo».

¿Cómo?

- Reflexiona sobre qué consideras adecuado y busca soluciones lógicas.
- Confía en ti mismo en tanto que adulto y en tanto que padre a cargo de un niño y de su futuro educativo.
- Confía en tu hijo: tenga la edad que tenga, puedes enseñarle a escuchar, a obedecer y a portarse bien.

Un amor «resistente»

Vuelves a casa por la tarde y te encuentras con que la botella de leche y el cuenco de cereales del desayuno siguen sobre la mesa de la cocina. ¿Qué te dice tu instinto? Tu hijo enciende por tercera vez consecutiva el televisor que tú has apagado otras tantas delante de él. ¿Qué te dice el sentido común? A veces, es importante «hacerse notar», otras vale más repetir la norma y, en algunas ocasiones, es preferible dejarlo pasar.

¿Por qué?

Sí, cierto, adoramos a nuestros hijos. Sin embargo, debemos ser conscientes de que si ese amor no viene acompañado de cierta firmeza, estamos abocados a la catástrofe. Precisamente porque los queremos, tenemos el profundo convencimiento de que la exigencia no los perjudica. Por mucho que nos cueste no ser siempre la «mamá a la que quiero de todo corazón» o no oír «Gracias, papá, eres genial».

Hay padres que consiguen que sus hijos los obedezcan con tan sólo mirarlos o hacerles una señal; entonces, ¿por qué no habrías de conseguirlo tú, con normas sencillas y repetidas con frecuencia y constancia? ¿Por qué no habrías de conseguir que tus hijos se porten bien y dé gusto convivir con ellos?

2

Encuentra tu estilo educativo sin compararte con los demás

Si has reflexionado sobre el tema y has tomado una decisión, mantente firme, por mucho que tu hijo compare y critique, por mucho que los padres de tu entorno lo hagan de otra manera, por mucho que les parezcas anticuado... ¡No puedes complacer a todo el mundo!

Entre lo que sucede en casa de los otros padres (que nuestros hijos se apresuran a explicarnos) y los consejos de las personas cercanas a nosotros, es muy fácil perder la compostura. Aunque tampoco se trata de criar a nuestros hijos como nos criaron a nosotros, es posible que conviniera que recuperásemos algunas ideas. ¡El mundo ha cambiado muchísimo en treinta años! Pero ¿qué decisión tomar ante la variedad de modelos y de consejos?

Los distintos estilos educativos

El modo de educar a los hijos evoluciona a lo largo de los años y en función de las modas imperantes. En la actualidad, coexisten varios modelos educativos:

- El **modelo autoritario**, tradicional y jerárquico. El jefe de familia lo decide todo y para todos. Aplica las reprimendas y los castigos. Domina a los niños, que viven con miedo. Las prohibiciones incesantes generan sentimientos de culpa y actitudes de defensa, sumisión o rebeldía.
- El **modelo permisivo**. Ya no es el adulto, sino el niño, quien decide sobre su propia vida. Es su propio jefe. Todo son sugerencias: no se le impone nada, ni siquiera acabarse la comida o acostarse a una hora concreta. Desde fuera, el niño educado de este modo suele parecer expresivo, pero interiormente está ansioso. Es imposible que se sienta seguro, porque no siente que haya adultos «a cargo» de él.

- El **modelo de la «autoridad ilustrada»**. Los padres adoptan una actitud firme, pero se muestran dispuestos a escuchar. Demuestran un amor incondicional y saben cómo comunicar desde el respeto y cómo hacerse entender por el niño, pero también son capaces de exigir o de prohibir cuando es necesario. Éste es el modelo sobre el que se basa este libro.

«¡Los padres de mi amigo son mejores!»

Ojalá sólo tuviéramos que lidiar con los consejos y los comentarios de los demás... Por desgracia, nuestros hijos también nos comparan y, por lo general, no salimos demasiado bien parados. Al parecer, en casa de los demás, uno puede acostarse a las nueve en lugar de a las ocho, se puede saltar en la cama, la semana es más generosa, no hay que ayudar a quitar la mesa ni dar explicaciones de adónde se va, y un largo etcétera.

Esto hace que nos cuestionemos nuestra manera de proceder, y es fantástico, porque es una oportunidad para hablar con los hijos y dejar que cada uno defienda su punto de vista. Sin embargo, **son los padres quienes deben decidir las normas que rigen en casa.**

¿Por qué?

Recuerda que, antes de satisfacer a tus hijos, **tienes la obligación de educarlos para el futuro, de hacerlos fuertes y de protegerlos.** Eres tú quien debe tomar las decisiones y quien debe hacer que se respeten una vez tomadas. Si es necesario, explícalas con tranquilidad y sentido del humor, pero sé constante.