



CONECTADOS

BOLETÍN N. 27

¿Cómo ayudar a nuestros hijos a cumplir con lo que les pedimos?



-
- ¿Los niños nacen sabiendo respetar una norma?
 - Rol del adulto en ese aprendizaje.
 - Estrategias para ayudarlos a cumplir con lo que les pedimos.
-

¿LOS NIÑOS NACEN SABIENDO RESPETAR UNA NORMA?

Los **niños no nacen sabiendo respetar una norma**, por lo que, como cualquier aprendizaje, es algo que **se aprende de manera progresiva**, va **en función de su madurez cerebral** y requiere de **nuestro acompañamiento** y apoyo para lograrlo.

“Los **preescolares pequeños dependen de nuestra ayuda casi en un 100%**. Esto significa que serán capaces de respetar un límite o hacer lo que les pedimos en función de cuán efectiva sea nuestra ayuda”. A partir de los **cuatro años**, los niños recién comienzan a ser capaces de regular su conducta, aunque **siguen necesitando de nuestra ayuda y paciencia**. Se espera que al **final de la adolescencia** el niño sea **capaz de autoimponerse límites**, sin la necesidad de que otro lo haga por él. (Cardemil, 2019).

"(los niños) serán capaces de respetar un límite o hacer lo que les pedimos en función de cuán efectiva sea nuestra ayuda"

(Cardemil, 2019)



Antes de establecer un límite es importante **detectar el estado emocional del niño**. Hay que ver si el niño no está haciendo caso porque simplemente no quiere o porque hay alguna emoción o circunstancia que hace que el niño no quiera hacer lo que le pedimos. Puede ser que esté triste o enojado por algo que pasó en el colegio o puede que esté muy cansado porque durmió poco. En esos casos hay que ser comprensivo, entregarles contención y ofrecerle ayuda (por ejemplo: "sé que estás cansado porque te despertaste muchas veces en la noche, por lo que te voy a ayudar a ordenar los juguetes"). Si, en cambio, el niño no está haciendo caso simplemente porque no quiere, hay algunas estrategias que pueden ayudar.

ESTRATEGIAS PARA AYUDARLOS A CUMPLIR CON LO QUE LES PEDIMOS:

1. ESTABLECER UNA RUTINA



La rutina ayuda al niño a regular su conducta porque **sabe qué se espera de él** en determinados momentos del día y le permite **comprender mejor cuándo y por qué su conducta deja de ser aceptada**. Por ejemplo: sabe que después de las clases online puede ver TV y no antes, sabe que después de comer viene el baño y luego dormir, no puede ir a jugar, etc. Cuando la rutina es consistente, el niño termina por asimilarla y aceptarla. Con los más chiquititos, se puede hacer una rutina visual y ponerla en algún lugar estratégico de la casa.

2. ASEGURARNOS QUE NOS ESTÁN PONIENDO ATENCIÓN

Cuando le decimos algo a nuestro hijo es importante **buscar la conexión** con él, tocarlo en el hombro, encontrar la vista, ponernos a su altura, de manera de asegurarnos que nos está escuchando.



3. EVITAR HACER PREGUNTAS CUANDO NO ES ACEPTABLE QUE DIGAN QUE NO

Por ejemplo: ¿vamos a bañarnos?, ¿vamos a comer?. Si no vamos a aceptar que nuestro hijo diga que no ante estas preguntas, es preferible no hacerlas. Es mejor decir; “vamos a comer, ¿quién llega primero a la cocina?”.



4. RECORDAR EL LÍMITE

Muchas veces para aprender algo necesitamos que nos lo recuerden. Lo importante es hacerlo **no con tono de reto, si no de recordatorio**. Por ejemplo: si están pintando con el libro en el sillón uno podría decirles ¿niños donde se pinta?, ellos dirán en la mesa. Los pre escolares aprenden por repetición, por lo que puede que sea necesario recordarles varias veces una norma hasta que la aprendan.

5. USO DE ALTERNATIVAS

Consiste en **ofrecerles dos alternativas** a nuestros hijos **que son adecuadas** para un determinado momento, **dejando que ellos elijan**. Esto hace **bajar sus niveles de resistencia** y oposicionismo y, al mismo tiempo, satisface su necesidad de autonomía y control, propio de esta edad. Algunos ejemplos: "hay yogurt de postre, ¿quieres de vainilla o frutilla?", "¿te pones tú el chaleco o te lo pongo yo?". "María no vamos a comprar el juguete, pero tienes dos opciones: puedes enojarte y gritar durante 5 minutos o podemos sacarle una foto al juguete para que te acuerdes de él y lo puedas pedir para tu cumpleaños".



6. VALIDAR Y REFLEJAR

Es importante validar lo que están sintiendo o lo que les sucede porque eso **los hace sentirse comprendidos y por lo tanto se vuelven más receptivos**. Por ejemplo: "sé que no quieres lavarte los dientes, hay que hacerlo para que no tengas caries", "sé que estás cansado, pero no puedes dejar los juguetes tirados porque alguien se puede caer. Recojámoslos juntos".



7. ACOMPAÑAR LAS PALABRAS CON ACCIÓN

Ayuda a tu hijo a respetar la norma a través de un **gesto**, de un **movimiento o una conducta**. Por ejemplo; si lo vienen a buscar para ir al colegio, lo tomo de la mano y le digo que vamos a la liebre, o le paso el juguete que debe ordenar.

8. AYUDARLO CON LO QUE SE LE ESTÁ PIDIENDO

Por ejemplo: "Vamos a lavar, yo lavo los platos y tu las tazas y vasos". Esto **disminuye su resistencia** y lo hace más colaborador.



9. VALORAR EL ESFUERZO Y NO EL RESULTADO

Lo que buscamos es que el niño haga las cosas que le pedimos, que desarrolle el hábito. Por ejemplo, si va a poner la mesa no importa que ponga los cubiertos cruzados, lo importante es que ponga la mesa. Si criticamos el resultado, lo más probable es que se muestre menos dispuesto a hacer lo que le pidamos. Una vez que tenga adquirido el hábito podemos invitarlo a mejorar.



10. USAR CLAVES AMBIENTALES

Consiste en hacer uso de claves ambientales para ayudar al niño a cumplir con lo que se le pide. Por ejemplo, se podría tener un reloj de arena y decirle “cuando caiga toda la arena deberás ir a lavarte los dientes” o “cuando termine el capítulo nos vamos a bañar”.

11. ACOMPAÑARLOS

Los niños **necesitan sentirnos cerca y conectados a ellos**. A veces, solo acompañarlos los ayuda a cumplir con lo que les estamos pidiendo. Es muy distinto mandarlos a lavarse los dientes solos que acompañarlos y mirarlos mientras lo hacen, o pedirles algo después de haber compartido tiempo de calidad con ellos.



12. ANTICIPAR

A los niños les cuesta mucho dejar de hacer algo para hacer otra cosa, sobre todo si lo que están haciendo algo que les gusta. **Anticipar permite irlos preparando mentalmente para que hagan eso que les pedimos.** Por ejemplo: “cuando termines de pintar te lavarás los dientes”, o “queda poquito tiempo para apagar la TV”.



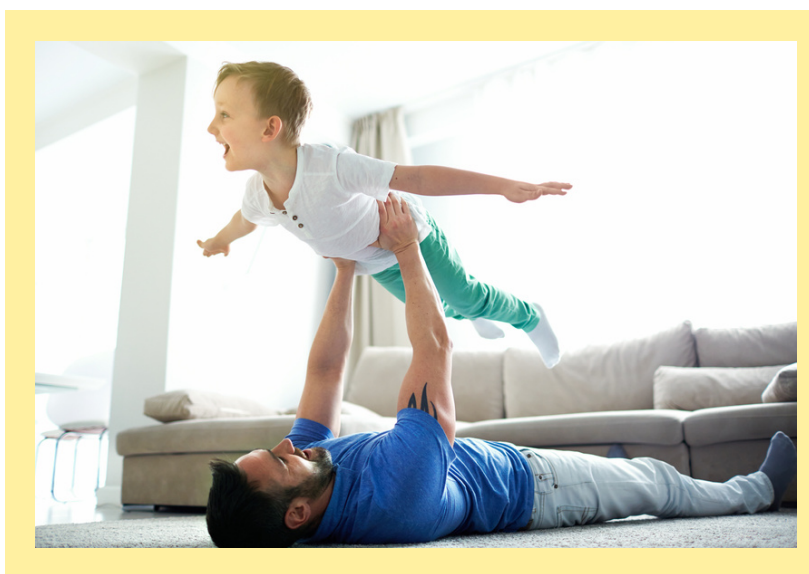
13. USAR EL JUEGO Y EL DESAFÍO

Muchas veces apoyarnos en los juegos o en los desafíos **hace que los niños se muestren más receptivos y dispuestos a hacer aquello que les decimos.** Por ejemplo, si queremos que se vayan a lavar los dientes ¿Quién llega primero al baño?

14. CONSECUENCIAS LÓGICAS

Las consecuencias **deben tener una relación directa y proporcional con la conducta.** Por ejemplo: “si un niño se demora en hacer las tareas tendrá menos tiempo para jugar; no se irá después castigado a su pieza” o “si sigue jugando con algo peligroso, la mamá se lo quitará; no se va a quedar sin postre”. Las consecuencias deben ayudar a nuestro hijo a aprender a regular su conducta desde la comprensión y no del susto

"El punto de inflexión que hace que un niño pase de ser ingobernable a ser un niño que demuestra su deseo de colaborar se da cuando sus padres le demuestran un deseo genuino y real de disfrutar y hacer cosas juntos. *Tu hijo no va a aprender nada porque tú se lo digas. Lo va a aprender cuando la conexión entre vosotros sea suficientemente fuerte como para que el niño desarrolle el deseo de aprender aquellas cosas que tú quieres enseñarle.*"
(Bilbao, 2021)



Fuente:

- "Apego Seguro", Andrea Cardemil, 2019

- "Curso Educa en Positivo", Álvaro Bilbao, 2021

- "Niños con mucho carácter", Alvaro Bilbao, 2021