



EVITE LAS PELEAS DE PODER CON SUS HIJOS

Las peleas de poder tan frecuentes entre los seres humanos crean distancia, hostilidad, resentimiento y rebelión. Por el contrario, la cercanía y la confianza crean un ambiente seguro para aprender a crecer. Es importante no caer frecuentemente en luchas de poder con los hijos. Hay que evitarlas a toda costa.... Lo primero para recordar es que se necesitan dos para pelear. Desde la edad de los 2 años los niños intentan afianzar su personalidad y a veces lo hacen rebelándose contra la autoridad. Quieren ver cual es el límite y hasta donde pueden llegar. Depende de los padres si se "enganchan" en estas luchas de poder.

Existen las famosas pataletas donde el niño intenta "ganar" por medio de un alboroto tremendo. Papá y/o mamá tienen que ser muy firmes, ignorándolos y diciéndoles que solo interactuarán con ellos cuando se calmen. Para otras actuaciones inadecuadas de sus hijos, estén preparados y decidan que van a hacer. "La próxima vez que peleen en el carro voy a parar y solo sigo cuando se acabe la pelea". "No habrá cuento hasta que se laven los dientes" etc. Cumpla lo que ha dicho. No hay necesidad de ponerse bravo, solo ser firme y amablemente ayudarle a lavar los dientes porque ya es hora. Una acción vale más que mil palabras. Una estrategia que ayuda mucho a evitar las peleas de poder es tener rutinas... Estas organizan al estar visibles. Se puede hasta tener un tablero con fotos de ellos bañándose, comiendo, etc. ... y todo lo que tienen que hacer es seguir la rutina. Si además las rutinas las planean entre todos, aún mejor.

Use el sentido del humor, abrácelo, dígame que lo quiere y esté pendiente de lo que hace bien. Darle dos opciones también ayuda a evitar caer en un conflicto. La idea es que el niño se resiste a dormir y uno le ofrece la pijama de osos o perros.... luego hasta que el niño acepta una pijama y de ahí en adelante se sigue con el ritual de acostarse. No debe faltar la escucha efectiva donde debemos tratar de entender que hay detrás de las palabras o acciones negativas. Será que el niño está nervioso? viene un hermanito en camino? hay cambios inminentes? o no le estamos prestando la suficiente atención y la está buscando de manera negativa? Enséñeles a cooperar – dígameles: "yo sé que no te puedo obligar, pero necesito tu ayuda ahora y me gustaría mucho tenerla".



Annie de Acevedo
"Si es posible ser feliz"

www.anniedeacevedo.com

En todas las edades los niños funcionan bastante bien por las buenas pero a veces nos enredamos en las luchas innecesarias, donde la verdad sea dicha, todos perdemos. Convierta la creación de un ambiente seguro y tranquilo en su objetivo y no caiga en las trampas de poder por las malas. Ustedes como padres mandan y es importante que sean guías eficientes, firmes, pero siempre dentro de una atmósfera de calma y tranquilidad.

Dra. Annie de Acevedo
Sicóloga

Prohibida la reproducción parcial o total de este escrito sin permiso previo de la autora

AnniedeAcevedo.com© Todos los derechos reservados

Bogotá, Colombia. 2008