

# ¡¡¡¡LO QUE NO HAY QUE HACER!!!!

Ante las situaciones cotidianas con nuestros hijos solemos recurrir una o varias de estas acciones para corregirlos y educarlos:

## **1. Reproches y acusaciones:**

...”Haz vuelto a dejar tu pieza desordenada. Es que no puedes hacer nada sin poner todo patas para arriba. ¡No hago más que lavar tu ropa, parezco tu nana!” ...

## **2. Insultos**

“...¿Pero tú has visto como comes?... Es asqueroso... eres igual que un chanchito...”

## **3. Amenazas**

“¡Vuelve a prender el computador y te pego!”  
“Si sigues así, te mando a vivir con tu papá”

## **4. Órdenes**

“¡Quiero que vayas ahora a tu cuarto y lo dejes todo ordenado inmediatamente!”...  
“Cuelga el maldito celular ahora mismo!!”

## **5. Sermones moralizantes**

¿Te parece bonito lo que has hecho a tu hermano...? Veo que no has comprendido la importancia de tener buenos modales... lo que intento inculcarte desde que naciste es que si pretendes que los demás te respeten, tú tienes que respetar a los demás... no te gustaría que a ti te tratarán igual, ¿verdad? Bla, bla, bla...

## **6. Advertencias:**

“No vayas con esa gente, terminarás metida en un lío, ¿Quieres eso?”...

## **7. Victimismo (hacerse la víctima):**

“¡Basta ya de armar este escándalo!... ¿Quieren que me vuelva loca y que me ponga enferma? ¡Hasta Cuando!!!”...

## **8. Comparaciones:**

“¿Por qué no haces como tu primo?... El siempre se pone a trabajar en su sitio y termina las tareas antes para luego ver la tele... y tampoco sale tanto de carrete como tú”

## **9. Sarcasmos**

“¿Sabías que tienes un control mañana y te dejas el libro en la clase? ¡Qué responsable! ¡Eres todo un genio!”...

## **10. Profecías:**

“Si continuas siendo tan egoísta, nadie querrá ser tu amiga.... a este paso vas a quedarte sin amigas...”

Le proponemos las siguientes tácticas para propiciar que los hijos colaboren sin menoscabar su autoestima y se comuniquen con Ud. De una mejor manera.

## **¿QUÉ PODEMOS HACER Y CÓMO???**

Ninguna de estas estrategias funciona con todos los chicos, ni se ajusta a todos los momentos. Sin embargo, crean un clima de respeto y pueden propiciar el espíritu participativo y una mejor relación si se utilizan sistemáticamente.

### **1. Describir**

Describe lo que ve o describa el problema. Cuando los adultos describimos el problema, damos a nuestros hijos la oportunidad de entender por sí mismos lo que hay que hacer.

#### **En vez de:**

“¡Cuelga el teléfono ahora mismo!” / “sácate esa falda ¡se te ve vulgar!!!”

#### **Describe:**

“María, tengo que hacer una llamada”....

“Paula, esa falda está muy corta”...

“Manuel,...la mochila”...

### **2. Dar información**

Cuando se da la información precisa, los chicos suelen saber de un modo intuitivo cómo deben actuar.

#### **En vez de:**

¡No te pasará nada si me ayudas en la cocina!

#### **Da información:**

“Me sería de gran ayuda que alguien pusiera la mesa para la cena” ó “Juan, necesito que me ayudes con la ensalada”

### **3. Expresarse brevemente**

A los jóvenes les disgustan los discursos, los sermones y las explicaciones largas. Para ellos, cuanto más breve sea el recordatorio, mucho mejor.

#### **En vez de:**

“Niños, os he pedido una vez y otra que os pongáis el pijama y lo único que he conseguido es que os quedéis aquí haciendo el payaso. Os habéis comprometido a portaros como es debido, después de la cena, y no veo el menor indicio de que penséis cumplir vuestra promesa. Bla, bla...”

“te gustaría que te traten así, porque haces esas cosas?..bla, bla..”

**Exprésate brevemente:**

“¡Niños, los pijamas!”

“Pedro, tus zapatillas están en medio del living...”

“Cuando a alguien le dicen algo así, sufre mucho...”

**4. Comentar los propios sentimientos**

Los niños tienen derecho a conocer los verdaderos sentimientos de los papás. Al describírselos, seremos honestos sin necesidad de herirlos. Es posible colaborar con alguien que expresa irritación o enfado, siempre que no nos ataque a nosotros.

**En vez de:**

¡Eres un grosero! Siempre me interrumpes. / “qué egoísta eres, siempre tengo que esperarte!!!”

**Comenta tus sentimientos:**

“Me frustra mucho empezar a decir algo y no poder terminarlo”... ó “Me molesta tener que esperar, la próxima vez partiré a la hora en punto”

**5. Comunicar expectativas concretas:**

Muchas veces los hijos no saben exactamente qué esperamos de ellos, secretamente quisiéramos que adivinaran lo que queremos, necesitamos o deseamos de ellos. No pueden saberlo, a menos que se lo digamos con mucha claridad.

**En vez de señalarle lo que está mal...**

-“¡Cada día eres más pesada con tu hermana, no paras de criticarla!

-Mamá no le dije nada

-Si, le dijiste “nerda”!

-¿qué tiene?, si lo es

-No hables así a tu hermana, no seas cruel

-Ay mamá, no seas exagerada, ¡siempre te pones de su lado!”

Dile cuáles son tus valores y qué esperas de tu hijo/a:

-“No es bueno que haya críticas en esta casa,

-mamá, sólo le dije “nerda”

-No te gusta eso de tu hermana ¿eh?

-Ay mami, ¡es que va con una pinta horrible!

-Ya veo, si crees que tu hermana debe saber algo que la puede ayudar, creo que se lo has de decir de un modo que no le haga daño, ¿no te parece?

-Supongo... No sé cómo decirle la verdad...

- No es fácil... (Silencio, esperar a ver por dónde sale)

**6. Escribir una nota:**

Algunas veces, nada de lo que digamos será tan concluyente como una frase escrita. Conviene dejar por escrito la distribución de las tareas domésticas (quien

da de comer al perro, quien lava la loza, quien ayuda en la comida, etc. Horarios de salida, de llegada, etc. Otro ejemplo de usar la palabra escrita es esta frase, que fue redactada por unos padres que estaban hartos de limpiar los largos cabellos de su hija en el lavamanos:

(Nota escrita en el espejo del baño, encima del lavamanos)

## **¿CÓMO LOGRAR QUE SE SIENTAN COMPRENDIDOS Y NOS CUENTEN SUS COSAS?**

### **1. Empatizar:**

Cuando vemos que nuestros hijos sufren, tratamos de minimizarles la pena, para que se les vaya pronto. Con eso conseguimos que se sienta totalmente incomprendidos y solos...

#### **En vez de...**

“A mí nunca me gustó tu pololo, era un salidor.. Además vas a tener otros pololos, seguro que mucho mejor que este” (con el fin de que nuestra hija se anime y olvide a ese “maldito”)

#### **Verbaliza los sentimientos de tu hijo/a:**

“Estás triste, es normal... es muy pesado cuando te patean... te hubiera gustado que la cosa acabara de otra forma,... me imagino”...

#### **También sirve...**

->Reconocer los sentimientos de frustración de nuestro hijo/a, sin reprocharle ni ofrecerle soluciones que no querrá escuchar:

- “Papá, me olvidé del trabajo que había para mañana!
- hummm..... vaya por Dios..
- No sé donde dejé los materiales
- Eso es un problema...”
- No sé qué hacer!!!
- Sí, la verdad es que lo tienes complicado....
- ¡Me voy a tener que quedar toda la noche!
- Ya veo”...

### **2. No apresurarse en las soluciones ni intentar convencerlos:**

Si nuestros hijos se equivocan en sus deseos, no comience con explicaciones lógicas que no lo convencerán:

- “Papá, quiero tener auto... estoy harto de andar en micro
- Ni lo sueñes, tienes 17 recién, no puedes, ¿quieres que te metan preso?
- ¡Nada que ver!!! Todos mis amigos están usando el auto de sus papás, ¿por qué lo tienes que arruinar todo?!!

- No me hables así! No te voy a prestar el auto hasta que tengas 18 años y no hay más que hablar!!!
- ¡Te odio!”

Mejor, concédale sus deseos en la fantasía mientras mantiene los límites:

- “Papá, quiero tener auto... estoy harto de andar en micro.
- Estas hasta el moño, ¿no?
- ¡Si! Ya no aguanto más, tardo mil años en llegar a todas partes... ¿me prestas el auto?
- Ojala pudiera hijo, sería estupendo ¿verdad? Te ahorrarías un montón de molestias...
- Anda, préstamelo papi...
- Si por mí fuera, ¡te sacaría hoy mismo el carnet!
- Pucha papi...
- ¡Qué ganas de estar ya en tu día de cumpleaños sacando la prueba de conducir!
- Si... sería genial... ¡Me voy a poner a estudiar para sacarlo el mismo día!!

### **3. Ser reforzante:**

Los hijos necesitan saber que los valoramos y queremos tal y como son... pero no siempre sabemos hacerlo bien.

#### **En vez de:**

- “¡Viste como cuando estudias te va bien!”
- “Finalmente dejaste a esa chica, enhorabuena! Ya habíamos perdido la esperanza”

Al usar esta forma (“viste, te das cuenta, te lo dije”) lo que pasa es que nos estamos reforzando a nosotros mismos, recalcándole al hijo que nosotros teníamos la razón. Eso no es en lo absoluto reforzante y no alienta al niño a perseverar...

#### **Describe la acción o sus sentimientos:**

- “A pesar de estar estudiando y estar tan ocupado has encontrado tiempo para llamar y avisarnos que llegabas tarde ¡te pasaste!
- “¡Veo que te esforzaste mucho para esta prueba!”
- “Te agradezco que me hayas ayudado con la ensalada, ¡te quedó muy rica!”
- “¡Tu pieza está linda!”

## **¿Y COMO HABLAMOS DE LOS TEMAS DIFÍCILES??**

### **1. Transmite valores y sea breve:**

A estas edades ya se debería haber completado la formación valórica. Además los adolescentes, por su momento vital, está más cercanos a lo que dicen sus amigos que a lo que dicen sus papás. Por ningún motivo les des un sermón ni te sientes con él o ella a “hablar de sexo o de drogas”.

**En vez de:**

- “Hijo, veo que has empezado a pololear, tenemos que hablar, hay cosas que deberías saber...”
- Papá, no hace falta, ya lo sé todo, me lo explicaron en el colegio.
- Bueno, cualquier cosa que me quieras preguntar...
- Si, si... te lo digo, ya lo sé (queriendo salir volando por la ventana)
- ¿Pero te cuidarás no?
- ¡Ay papá!” (Incomodísimo, sale huyendo por la puerta)

- Comenta algo que ves en la calle, en una película o en las noticias: (recuerda ser breve y preciso)
- “Mira esa chica, tan jovencita y embarazada, ahora va a tener que sacrificar todos sus sueños por cuidar a ese bebé.. supongo que no tenía ni idea de cómo cuidarse... una pena. ¡Y su pololo!”

Ó

- “Mira, ese pobre curado en la calle... así atropellaron a un chico la otra tarde, andaba curado en medio de la acera... sus amigos no hicieron nada, ojala hubieran avisado a sus padres...”

**También sirve:**

Hacerle preguntas, sondear qué piensan ellos:

- “¿Supiste de la nueva droga de diseño?, parece que la persona se siente eufórica y puede bailar toda la noche, se olvida de tomar agua y ya ha habido algunas personas muertas... ¿Tú qué piensas?”
- Comentando una noticia... -“Tu qué harías si te ofrecen droga?”

Ó

- “¿Es realista esa escena?.. ¿les parece que esos dos chicos se besen y se vayan a la cama habiéndose conocido recién?”

Ó

- “¿Te parece que esa chica va linda?, ¿no va un poco indigna con la falda tan corta y el escote tan pronunciado?.. ¿no será mucho? ¿Qué deja a la imaginación de los chicos que la rodean?..¿Qué mensaje da a los demás?”

**Por Gracia Toro Retivoff**

*Basado en el Libro “Como hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen” de Adele Faber y Eleaine Mazlish, Ed. Medici*