



Cómo evitar las amenazas y construir la relación de familia que deseamos

**Francisca Puga T., Psicóloga, Universidad Católica de Chile.
Magister en Psicología Social Comunitaria del London School of Economics. Directora
Ejecutiva Triple P Chile. francisca@triplep.net.**

Mucho se habla acerca de la parentalidad positiva y de cómo promueve el desarrollo sano y las relaciones positivas con los niños, pero creo que poco se habla acerca de cómo se aplica cuando ya no son bebés y tienen sus propios mundos e ideas. Menos aún se habla de cuando tratas de aplicarla y no resulta, tratas de ser cariñoso, de pasar tiempo de calidad, de conversar con ellos y no te resulta. A veces pareciera que lo único que “resulta” son las amenazas, los gritos, los castigos o “un buen tirón de orejas”.

Bueno, sí hay algunas cosas que pueden ayudar a salir de eso. Sí hay estrategias que pueden servirnos cuando ya perdimos la esperanza de poder llegar a tener esa relación de “comercial de televisión” con nuestros hijos.

No hay recetas, porque no hay niños ni padres iguales, así que lo que a uno le funcione, puede que al resto no. La idea es ir probando qué es lo que a cada uno sí le funciona para ir construyendo esa relación de familia que desea.

Algunas cosas que pueden ayudarte a salir de ese estilo que no quieres tener con tus hijos, previniendo esas conductas que agotan tu paciencia, son las siguientes:

- Revisa el tono de tu voz y háblales de manera más suave y serena a tus hijos. Puede que te sorprendas de cómo te responden de vuelta.
- Procura prestarle atención a las cosas que sí te gusta que hace tu hijo y díselo o muestra le que te agrada, para que las interacciones entre los dos no ocurran sólo cuando hace algo que no te gusta.
- Asegúrate de explicitar cuáles son las reglas de cada situación: “vamos a ir a la casa de estos amigos, en esta casa...”, dos o tres son suficientes. Usualmente los niños sólo conocen cuáles son las reglas que tenemos en nuestra mente, cuando las rompen.
- Fíjate cómo le estás dando instrucciones. Lo ideal es primero obtener su atención, por ejemplo, diciendo su nombre. Luego dile exactamente lo que quieres que haga. Ojo, recuerda no formularlo como pregunta: “Isabel, nos vamos. Quiero que por favor te pongas los zapatos ahora” en vez de “Isabel, nos vamos” o “Isabel, nos vamos ¿te vas a poner tus zapatos?”. Recuerda anticiparle, unos 15 minutos antes, que esto es lo que va a suceder.

Ahora, ¿qué sucede cuando das instrucciones y hacen como que no te escuchan? O peor, cuando están haciendo algo grave, como pegarle a otra persona y tus insistencias de que lo deje de hacer, parecen música de fondo. En esos momentos en que estás a punto de decir algo de lo que después te vas a arrepentir, ponerte a gritar, amenazar o golpear, puedes probar seguir estos pasos.



- Dile exactamente lo que quieres que deje de hacer y lo que quieres que haga: "Víctor, deja de pegarme y pídemelo calmadamente"
- Si luego de 5 segundos no lo deja de hacer, dile lo que ha hecho mal y cuál va a ser la consecuencia: "Me sigues pegando, quiero que te sientes en ese lugar y cuando hayas pasado 1 minuto (o 2, dependiendo de la edad) en silencio, yo volveré a buscarte. Es importante que evites seguir hablando, porque lo más probable es que no salgan palabras muy bonitas de tu boca.
- Cuando haya pasado 1 o 2 minutos en silencio (y tú también estés más tranquilo), vuelve, dile que ya pasaron los minutos y (he aquí lo fundamental) dale una instrucción que lo obligue a realizar algo por lo que lo puedas felicitar "ven, ayúdame a terminar de hacer esto que estoy haciendo", "¡qué buena idea se te ocurrió!".

¿Por qué es importante no volver a hablar inmediatamente del incidente? Bueno, si el niño estaba enojado cuando lo mandaste a sentarse, hizo un esfuerzo por calmar esa emoción y permanecer en silencio y luego vienes y le pones el tema, probablemente vuelva a sentir esa emoción: "¡pero es que mamá, yo quería que tú...!" y comience nuevamente una discusión. Entonces, como la idea es que los dos se mantengan en un estado de ánimo positivo (para lo que ayuda mucho el elogio o la felicitación), en otro momento pueden conversar acerca de lo que ocurrió, de lo que a él le pasaba y de lo que a ti te pasaba.

De a poco, deberías necesitar tener que realizar esto cada vez menos, porque tu hijo aprenderá que cuando dices algo, lo dices en serio y que si no hace lo que le pides, habrá siempre una consecuencia. Además, de a poco van a ir primando las interacciones positivas entre ustedes, con más espacio para disfrutarse.