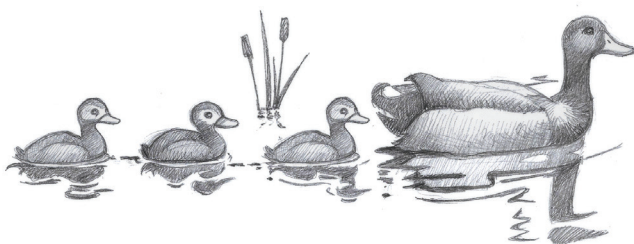


5. Direcciones e instrucciones frente a sugerencias y peticiones



Mona parecía agotada y derrotada. “Sacar a mis tres hijos de la puerta para ir al colegio cada mañana es como intentar arrear mariposas —exclamó—, no es que sean maleducados o bruscos, aunque seguro que a veces parece que me dan largas. Es que están tan absortos en sí mismos”.

En lugar de pasar horas hablando de conceptos y estrategias en mi despacho, organizamos una visita a domicilio a primera hora de la mañana para esa misma semana. La pareja de Mona se iba temprano al trabajo cada día, así que la carga de los preparativos y la salida tenía que enfrentarlos ella sola.

Enseguida me di cuenta de que, aunque Mona era educada y optimista con sus hijos, estos siempre le respondían con desdén. Estaba claramente frustrada y perpleja. “Intento ser un modelo de respeto para mis hijos —me dijo—, pero cuanto más educada soy con ellos, más indiferentes se vuelven”.

Lo que Mona no sabía era que se comunicaba con sus hijos acribillándolos con peticiones y ruegos. Había adquirido el hábito de empezar muchas de sus interacciones con sus hijos con frases como “¿Te gustaría...?” o “¿Por qué no...?”. Sin embargo, ningún tipo de insinuación hacía avanzar las cosas. Sus sugerencias eran ignoradas tan a menudo que se había vuelto tímida, incluso resignada. Dejaba que sus hijos hicieran lo que estaban haciendo, en lugar de insistir en que la miraran cuando les hablaba. Cuanto más fracasaba, más heroicamente redoblaba sus esfuerzos tratando de ser

atenta, flexible, amable y educada, y todo el tiempo se enfurecía más por dentro. Y lo que es peor, esta dinámica malsana estaba haciendo que Mona empezara a enfermarse.

Por supuesto era reconfortante ver a una madre que se esforzaba tanto por cultivar el respeto en sus hijos. Pero los esfuerzos de Mona estaban mal dirigidos. Aquella tarde nos reunimos en un café para tomar una taza de té que tanto necesitaba. "Tienes unos hijos encantadores, Mona —empecé a decirle—, de verdad. Y tómate esto en serio. Puede parecer que son irrespetuosos, pero creo que el núcleo del problema es cómo te comunicas con ellos".

La solución para Mona se encontraba en dos niveles. En primer lugar, tenía que comprender que su flexibilidad al permitir que sus hijos siguieran con sus actividades mientras ella les hablaba era contraproducente. Era primordial que se asegurara de que dejaran sus libros, se quitaran los auriculares y le prestaran toda su atención para crear el espacio suficiente para que ella pudiera conectar con ellos. Debía pedirles con calma que dejaran de hacer lo que estaban haciendo y la miraran, porque iba a decirles algo que necesitaban saber. En segundo lugar, tenía que revisar por completo el lenguaje que utilizaba con ellos. Había que sustituir las sugerencias y las opciones por instrucciones sencillas, claras y firmes.

Discutimos cómo podría seguir haciéndolo de forma educada y respetuosa. Mona accedió a intentar crear las condiciones para mantener la atención de sus hijos y el lenguaje que les transmitiera directamente sus necesidades.

Dos semanas más tarde, la visité por la mañana. Las cosas habían cambiado drásticamente. Mona seguía siendo educada, pero también era directa. "Emma, un momento —dijo—, tengo algo para tu lonchera que quiero que sepas". Cuando Emma, de 12 años, levantó la vista, Mona la miró y continuó: "Tengo las manzanas dulces que me pediste, pero son grandes. Tendrás que encontrar un recipiente que te sirva. Por favor, hazlo ahora, cariño".

En una interacción tras otra, Mona primero "recolectaba" la atención de sus hijos, luego "conectaba" con ellos y, finalmente, les daba una simple indicación. Luego me dijo que, cuando se pasó a esta práctica de recolectar-conectar-dirigir, había tenido sus dudas, pero que luego lo había sentido muy natural y, para su alivio, estaba claro que funcionaba. "Fue como si se despejara la niebla y mis hijos supieran exactamente lo que necesitaba que hicieran" —dijo.

En este capítulo examinaremos cómo comunicarnos mejor para garantizar la cooperación y el acatamiento adecuado de normas por parte de tus hijos. Indagaremos las razones neurológicas por las que los niños no responden bien a las sugerencias y peticiones y por qué funcionan mucho mejor con indicaciones afectuosas pero sólidas. También aprenderemos varias estrategias que los padres pueden emplear inmediatamente para guiar a sus hijos de forma más eficaz.

Exploración del tema

Como puedes ver por la experiencia de Mona, la forma en que te comunicas con tu hijo tiene un impacto rotundo en la probabilidad de que te tome en serio y cumpla las instrucciones. El arte de ser Gobernador de la familia consiste en emitir "órdenes ejecutivas" que, sin duda, se pronuncian de forma cariñosa, pero también son claras y sin complicaciones. ¿Cuántas veces hemos dicho algo como "¿Subimos al coche, cariño?" o "Cariño, deberíamos irnos ya. Se está haciendo tarde" y hemos visto con sorpresa y frustración cómo nuestro hijo o hija no sabía si entrar en el coche o seguir jugando. Como dijo una madre exasperada a la que llamaremos Janet: "Mis hijos no parecen entender que en realidad no les estoy sugiriendo, sino educadamente haciendo una petición. Me sorprende que no lo entiendan".

En realidad, tiene mucho sentido. Las sugerencias viven en el extremo izquierdo del "espectro de la elección". Una sugerencia es el enfoque más suave para llamar a un niño a la acción, porque abre un amplio abanico de opciones. Una petición tiene una forma un poco más clara, ya que implica que quieres que ocurra algo, aunque de forma un poco confusa, porque sigue dejando al niño un gran espacio abierto en el que puede elegir no hacer lo que lo estás "invitando" a hacer. Y al final de un día agotador, no importa realmente si sugieres o pides: ambas maneras dejan a tu hijo confundido y a ti, el padre, sin autoridad.

Lo que Janet está tratando de hacer cuando sugiere a su hija que se suba al coche es emplear un estilo popular de educación, caracterizado por enfoques suaves, grupales e inclusivos de la toma de decisiones. El niño está íntimamente implicado en lo que ocurre. Se le dan explicaciones detalladas acerca de cuándo y por qué hay que hacer las cosas y tiene un control considerable sobre el resultado.

Las sugerencias y peticiones (educadas o no) dan a los niños pequeños demasiadas opciones y poder de decisión a una edad demasiado tem-

prana, y es probable que confundan al niño y frustren a los padres. De hecho, los niños más pequeños funcionan mejor cuando se les dan indicaciones o instrucciones claras, porque estas se adaptan mucho mejor a sus necesidades y son más apropiadas para su edad y capacidades. Esto queda claro cuando se pone en práctica, pero la mejor manera de entenderlo es observar de cerca cómo funciona el cerebro de un niño pequeño.

El laberinto cerebral de sugerir y pedir

Un Gobernador de familia habla de forma que puede ayudar al niño a sentirse seguro y orientado. Los niños se confunden cuando no decimos lo que queremos decir. Esto tiene mucho que ver con su capacidad cerebral en desarrollo. Cuando haces una sugerencia o una petición, un niño lo relaciona estrechamente con que se le dé a elegir, y cuando un niño procesa cognitivamente una elección, utiliza el área del cerebro que se encarga de lo que le parece seguro y bueno, en lugar de lo que es correcto para los demás. Un panorama más amplio no es tan perceptible para los niños menores de cierta edad. Así que un niño que no responde a las sugerencias no es egoísta ni travieso, aunque pueda parecerlo. Todavía está en un proceso de autodescubrimiento. Por lo tanto, en su visión interior, no logra todavía relacionar la elección con las repercusiones que tendría si cumple con lo que se le pide, o si mejor sigue haciendo lo que le interesa. Cuando un padre pregunta: "¿Quién quiere ayudar a limpiar?", el niño queda atrapado en un bucle de elección-placer-imaginación en lugar de uno de acción-consecuencia. Percibe que, aunque las palabras y el tono de su madre sugieren que le está *preguntando* si quiere hacer algo, en el fondo, mamá le está *diciendo* realmente que quiere que lo haga. Este mensaje ambivalente crea un laberinto cerebral de incertidumbre y contradicción. Es posible que tu hijo encuentre el camino para hacer lo que le sugieres, pero has elegido una ruta lenta e indirecta.

Juez y jurado

Para entenderlo mejor, vamos a centrarnos en cómo se desarrolla el cerebro de los niños pequeños. Las exploraciones del cerebro nos muestran que la sección de la corteza orbitofrontal —que desempeña un papel central en el juicio y la toma de decisiones— todavía no se ha desarrollado lo suficiente en un chiquito de 5 años. Podemos ver que esta parte madura a

medida que el menor crece. Conforme los niños llegan a la adolescencia, esta región del cerebro se vuelve más activa y aparece cada vez más oscura en los escáneres. Esta zona del cerebro es la principal responsable de tres tipos clave de discernimiento que exploraremos a continuación.

Considerar las consecuencias a largo plazo

El primer tipo de discernimiento está relacionado con la comprensión de las consecuencias a largo plazo. Cuando sugerimos algo a un niño utilizando un lenguaje como "¿Te gustaría subir al coche?", el niño procesa esa pregunta como "¿Sería divertido subir al coche?". Así que mamá dice: "Alexa, ¿te gustaría subir al coche, cariño? Tenemos que ir a recoger a Adam, y después hay que hacer unas compras y ¡no queremos llegar tarde a casa!". Mamá intenta ser amable, considerada e inclusiva pero Alexa no piensa en Adam. Tampoco le importan las compras. Ni volver a casa a tiempo para cenar y evitar acostarse tarde. Y no le interesa en absoluto que una hora de acostarse tarde se traduzca en niños gruñones y difíciles al día siguiente.

Alexa piensa: "¿Quiero entrar en el coche? ¡No! Se está mucho mejor aquí en el arenero". Es así de sencillo. La región del cerebro de Alexa que se encarga de las cosas a gran escala y de relacionar las acciones que se realizan en este momento con lo que puede o no ocurrir más adelante, simplemente no está bien desarrollada en esta etapa. Estar al mando de nuestra familia significa que podemos ser responsables de mantener la visión de conjunto en lugar de esperar que nuestros hijos hagan algo que no pueden hacer.

Adaptar las acciones para tener en cuenta a los demás y volverse emocionalmente flexibles

El segundo y tercer tipo de discernimiento de los que es responsable principalmente la corteza orbitofrontal implican la modificación de nuestras acciones para tener en cuenta a los demás y desarrollar la flexibilidad emocional. Antes de los 4 o 5 años, el cerebro de los niños no puede realizar estos dos tipos de juicio. Como su corteza orbitofrontal aún se está formando, no captan plenamente la causa y el efecto, ni han desarrollado la flexibilidad emocional para poder reconocer con rapidez las necesidades de los demás.

Todo padre ha visto a su hijo absorto en alguna actividad, ya sea cavar o pintar o perseguir a sus amigos. Los niños demuestran un tipo de concentración que es a la vez profunda y un poco rígida. Puede que creas que pedirle a Johnny que comprenda el dilema en el que te encuentras y que considere tus sentimientos es razonable, sobre todo teniendo en cuenta todo lo que haces por él cada minuto de cada día, pero tus necesidades influyen mínimamente en el proceso de toma de decisiones o en las preocupaciones emocionales de Johnny. Tu petición de empatía cae en oídos sordos. Puedes pensar: "Dios mío, ¿estoy criando a un sociópata o algo así? A Johnny no le importa nadie más que él mismo, ni siquiera su propia madre". Pero no es así en absoluto. La respuesta es mucho más sencilla. El área del cerebro de Johnny responsable de la empatía aún no se ha desarrollado. Si observarás el escáner cerebral de un niño de 5 años, verías que la corteza orbitofrontal —la zona crítica para la empatía— no está muy activa. A los 9 o 10 años, se ha oscurecido y expandido (lo que indica actividad).

La cascada de desajuste

El cerebro de un niño puede procesar sugerencias y peticiones. Pero tarda en hacerlo, y las respuestas suelen ser lentas y difusas. Los padres, en cambio, hacen sugerencias apresuradas como "¿Nos preparamos para salir de casa?", porque quieren adelantar las cosas. Y ahí las cosas se estancan. El padre intenta que el niño entienda que no todo gira alrededor de sus necesidades. Ahora el niño procesa la *sugerencia* según las posibilidades de elección. Esto, de nuevo, lleva tiempo, y el padre o la madre puede interpretar el proceso mental del niño como un estancamiento intencionado o egoísta, en lugar de darse cuenta que se trata de un proceso lento de pensamiento por conexiones neurológicas aún no desarrolladas. A esto lo llamo la "cascada de desajuste".

He aquí un ejemplo concreto de la cascada de desajuste en acción:

El padre le pide al niño que haga algo, por favor.

Entonces...

El niño parece distraído y se entretiene.

Entonces...

La frustración del padre empieza a desbordarse y trata de acelerar las cosas.

Entonces...

El niño se resiste porque todavía está procesando la respuesta a la sugerencia del padre.

Entonces...

Cuanto más repite el padre la sugerencia, más confundido se siente el niño porque ve que no está en sintonía con su progenitor.

Ahora...

Esto hace que el niño se sienta cada vez más inseguro, incomprendido y desorientado, y lo más probable es que se desencadene una crisis por los sentimientos abrumadores de la desorientación.

Y por último...

El padre y el niño han generado mucha tensión, sin saberlo, en la relación existente entre ellos. Nadie lo ha planeado así. Si el popular enfoque parental de dar a los niños pequeños opciones, peticiones y sugerencias, en lugar de instrucciones claras, es tan adecuado, ¿por qué produce este resultado involuntario que parece tan incómodo a nivel emocional? Lo que queremos es reforzar los vínculos con nuestros hijos, no dañarlos.

Podrías decir que una experiencia negativa no es tan importante porque solo ha sido un pequeño brote. Pero estas minibatallas tienden a repetirse y a intensificarse cuando no se resuelven. Y lo que es relevante: todos estos pequeños intercambios diarios van anquilosando la relación entre el niño y sus padres. Tú quieres que los momentos de conexión sean positivos, y no una serie de rupturas y colapsos que abran una amplia brecha de desconfianza e incompreensión entre ambos.

He aquí tres cosas que debes saber sobre las peticiones de los padres, las cuales te ayudarán a mantenerte como un Gobernador amoroso:

1. Si vas a hacer una sugerencia o petición, ten en cuenta que tendrás que dar a tu hijo el tiempo necesario para considerarla y para responder.
2. La respuesta que obtengas puede no ser la que buscabas.
3. Si quieres ir a algún sitio o hacer algo concreto, evita por completo las sugerencias.

Siete razones para seguir la dieta de no pedir ni sugerir

Cuando a los niños se les pregunta una y otra vez, docenas de veces al día, qué quieren o si quieren hacer algo, en lugar de decirles que hagan lo que

deben hacer, se confunden y se molestan. Esto se resume en siete comentarios que he oído hacer a los niños y que presento a continuación. Después de leerlos, tal vez te sientas inspirado para emprender tu propia "dieta de no pedir ni sugerir" para limitar el daño que haces a tus hijos.

1. Gato por liebre: *"Si no haces lo que quieren, te metes en problemas, aunque te pregunten si quieres hacerlo o no"*.

Qué comentario tan revelador. Te preguntan, pero si no eliges lo que ellos quieren que elijas, te metes en problemas.

2. La ansiedad: *"Me pongo muy nerviosa cuando intento averiguar qué decir"*.

Este comentario vino de una niña que estaba muy ansiosa. Intentaba cooperar y encontrar las respuestas adecuadas a las numerosas sugerencias formuladas como preguntas que recibía cada día. Pero cuando le pregunté por su punto de vista, me dijo que todas las preguntas la ponían nerviosa y la alteraban. En cuanto sus padres comprendieron el efecto negativo que todas sus sugerencias tenían en su hija, empezaron a darle indicaciones. Su ansiedad se desvaneció y empezó a sentirse mucho más arraigada y segura.

3. Una mano de hierro en un guante de terciopelo: *"¿Te lo piden de verdad o solo te lo dicen con voz amable? Da un poco de miedo"*.

Cuando dices: "¿Quieres subir al coche?", algunos niños pueden entenderlo, pero no siempre están seguros de cuál es tu intención. ¿Se lo estás preguntando o se lo estás diciendo? Saben que quieres que entren en el coche. Tu voluntad interior dice: "Madison, entra en el coche. Se nos hace tarde", pero en voz alta estás preguntando: "Madison, ¿te gustaría subir al coche?". Esta dualidad puede ser bastante aterradora para los niños: Ven un amplio cisma entre lo que ocurre en nuestro interior y lo que decimos cuando nos dirigimos a ellos con una sugerencia urgente.

4. Confusión de roles: *"Es como si fueras el jefe, pero no lo eres"*.

El niño está confundido por los mensajes contradictorios. Tommy, quien cumplió 6 años, le dijo a su amigo: "Es como si mi madre fuera muy amable y me preguntara qué quiero. Y luego se lo digo, y entonces se enoja". Tommy podía percibir que su madre intentaba ser una buena madre pidiéndole cosas amablemente y ofreciéndole opciones. Así que tomó la decisión que creía que debía tomar, pero cuando su madre se enfadó, se quedó desconcer-

tado y dolido. En un momento se le pidió que tomara una decisión adulta y pensó que se le estaba ascendiendo a gran tomador de decisiones, y al siguiente se le había empujado de nuevo a su papel de niño pequeño. Todo era muy confuso, como puedes imaginar.

5. Choque de trenes entre la escuela y el hogar: *"Mi profesora siempre se mete conmigo. Siempre me dice que haga las cosas, y hay que hacerlas a su manera"*.

Lisa, de 8 años, no se sentía muy bien en la escuela. Quería hacerlo bien. La profesora y sus padres querían sin duda que tuviera éxito. Pero había un choque cultural entre disciplina y orientación. Los padres de Lisa eran sobre todo del tipo "pedir". Su profesora, con una clase entera a la que llevar por buen camino, mantenía una disciplina de instrucción y dirección sin tonterías.

Tu hija rara vez se encontrará con un profesor que diga: "A ver, niños de tercero, ¿quién quiere guardar los lápices?" o "Estaría bien que nos pusiéramos todos en fila en la puerta". Cualquier profesor que se dirija a los niños de este modo tendrá una carrera educativa pintoresca pero breve. Los profesores no hablan ni actúan de esta manera porque saben que eso conduce a todo tipo de problemas. Para decirlo sin rodeos, tienes que acostumbrar a tus hijos a las indicaciones y a las instrucciones si vas a enviarlos a la escuela.

6. Lo hago a mi manera: *"Los demás niños creen que soy mandona, pero es que yo sé cómo hacerlo"*.

Cuando educamos a los niños con una "dieta" constante de peticiones y sugerencias, nos arriesgamos a prepararlos para una larga lista de fracasos en la amistad. Los niños que están acostumbrados a que un adulto les pregunte qué les gustaría hacer, tienden a intentar dominar a otros niños porque están muy acostumbrados a que las cosas salgan a su manera. Cuando asumen su acostumbrado papel del que toma las decisiones, se alejan sin darse cuenta de los niños que han aprendido a comprometerse y a compartir el poder de decisión.

7. El general solitario: *"No me importa no tener amigos. Prefiero hacer lo que quiero"*.

Hay legiones de "generales solitarios" en los patios de nuestras escuelas. Estos niños proceden de familias que se la pasan "pidiendo" y suelen tener problemas para abrirse a las sugerencias de otros niños. La flexibilidad social es fundamental para las relaciones sanas:

los niños deben estar dispuestos a aceptar las ideas más “divertidas” en lugar de insistir rígidamente en que todos se adhieran a su forma de jugar. Hoy en día, cualquier grupo o clase de niños está lleno de un buen número de ellos que proceden de familias que “piden y dan opciones”. Cuando estos niños entran en contacto entre sí, surgen conflictos y luchas de poder. A estos pequeños les resulta muy difícil retroceder y, tras pasar un tiempo en un punto muerto, se alejan por completo de las actividades sociales, prefiriendo gobernar un ejército de uno.

La cuestión es que a menudo los niños son infelices, se sienten poco apreciados y culpan a los otros niños y al profesor por no entenderlos. Puede que en verdad anhelan jugar con los demás, pero ninguna cantidad de ingeniería social y de supervisión adulta o por parte del profesor será capaz de ablandar su decisión. La respuesta a este enigma está en los padres. Mamá y papá pueden ayudar al niño a aprender a seguir las instrucciones y a no sentir la necesidad de tomar todas las decisiones.

Explorar las soluciones

Recolectar y conectar

La disciplina es una danza entre un niño y un adulto, y solo funciona bien cuando los dos socios se mueven juntos de buena gana. Tomemos como ejemplo el hecho de sacar a bailar a una persona. Antes de acercarte a alguien para pedirle que baile, probablemente la hayas observado y te hayas fijado en si está sentada hacia delante y mirando a la pista de baile, con ganas de participar. Si lo está, puedes acercarte a tu posible pareja con confianza, tenderle la mano y pedirle que se una a ti. Por el contrario, si ves que está sentada hacia atrás, con los ojos bajos, con aspecto vacilante o retraído, te acercas con mucha más cautela y sensibilidad. Podrías sentarte a su lado y entablar una ligera conversación para tantear el terreno y tal vez crear un área común entre ustedes, antes de pedirle que baile. Desde luego, no la arrastrarías a la pista de baile y la jalarías y empujarías en contra de su voluntad.

La buena disciplina y la orientación se emplean de forma similar. El padre debe ajustar su enfoque según el estado de ánimo del niño. A veces podemos ser directos y sin rodeos, mientras que otras veces nuestros hi-

jos necesitan que procedamos lenta y suavemente. Esta sintonía emocional puede ayudar a construir una conexión más fuerte, sobre todo cuando el niño se siente vulnerable y ansioso porque las cosas no están marchando nada bien.

Esto es lo que Gordon Neufeld, coautor de *Hold On to Your Kids [Protege a tus hijos]* llama el arte de "recolectar y conectar", y su importancia no puede ser soslayada. Si primero recolectamos y luego conectamos con un niño que se siente desorientado, es mucho más probable que se siga la instrucción que le demos. Si la invitación a bailar es aceptada, hay un compromiso inmediato, y aunque haya un líder y un seguidor en la "danza de la disciplina", se desarrolla un flujo que tiene una belleza propia. Un Gobernador de familia acepta llevar la voz cantante, pero eso no significa que no haya facilidad y una relación divertida y cariñosa con su hijo, que se siente seguro y "apoyado" cuando le sigue.

Aquí tienes algunas cosas que puedes hacer o evitar y que te ayudarán a recolectar y conectar más directamente. ¡Y no te olvides de disfrutar del baile!

Estacionarte en paralelo

Si las cosas no van bien y tienes la sensación de que tu hija puede implosionar o explotar a la primera palabra, haz caso a tu instinto y siéntate a su lado. Procura no colocarte justo enfrente de ella, ya que lo percibirá como un desafío; siéntate mirando en la misma dirección. Una de mis cosas favoritas para decir en estos momentos es "Mmm, esto es difícil". Es un comentario neutral y sincero. Deja claro que no te impones, sino que comprendes que lo está pasando mal. Espera a que la postura de tu hija cambie o incluso se suavice un poco. Incluso entonces, es mejor decir muy poco. Has ayudado a tu hija a recolectar sus emociones y te has conectado con ella en silencio.

Cuando tus hijos se acostumbran a que "te estacionen en paralelo", a su lado de esta manera, las cosas se solucionan mucho más rápidamente que cuando te enfrascas en pleitos y discusiones, y la situación sólo se agrava más. Intuitivamente, asocian tu actitud tranquila con la seguridad y la protección. Confían en que todo irá bien. Puedes estacionarte en paralelo de forma aún más eficaz cuando estás haciendo algo no amenazante, como pelar papas o remendar un suéter. Mi favorito: Tomar un libro infantil querido y hojearlo.

Escuchar al cuerpo antes de que haya contacto visual

Todos sabemos que el lenguaje corporal es una parte importante de cómo nos comunicamos. Con demasiada frecuencia, los padres insisten en el contacto visual con su hijo cuando se encuentran en una situación disciplinaria difícil. Aunque pueda parecer que esto es lo que se necesita para ser un Gobernador de la familia, corremos el riesgo de convertirnos en un dictador cuando obligamos a un niño a mirarnos. Es mejor no hacer eso primero. En tales momentos, solemos ver cómo los ojos del niño se endurecen al mostrar su resentimiento por verse obligado a mirar hacia arriba. Las cosas tienden a intensificarse a partir de ahí, porque sentimos que nos han faltado al respeto, aunque nuestros hijos afirmen que estaban haciendo lo que se les había dicho. Otro tipo de conexión, como el estacionamiento en paralelo descrito arriba, funciona mejor. Después de ponernos junto a ellos, aunque el niño mire hacia abajo, su lenguaje corporal puede mostrar los primeros signos de ablandamiento o "escucha corporal". En ese momento, es mucho más probable que tu petición de contacto visual tenga éxito, y puedes sentir que los brazos emocionales de tu hijo se extienden hacia ti cuando sus ojos se suavizan.

Evita las sugerencias y peticiones sobre la marcha

Las peticiones sobre la marcha suelen caer en saco roto y a menudo conducen a una escalada, así que es mejor no hacerlas. Por supuesto, todos las utilizamos a veces, porque la vida se vuelve frenética. Solo tienes que ser consciente de que cuando pides a un niño que haga algo mientras estás en movimiento, tienes prisa o estás distraído por otras demandas de tu tiempo y atención, estás invitando a problemas disciplinares y debes proceder con cuidado. Solo hay que preguntarle a Joyce.

Joyce está tratando de llevar a tres niños al coche y a la escuela. "¡Melanie, Melanie! ¿Entramos ya todos en el coche? Timmy, ¿por qué no recoges tus bloques? Vamos, Brendan. Si la etiqueta te pica, ¿quieres darle la vuelta al suéter?" Joyce hace todo lo posible por mantener la calma y la funcionalidad durante esta temida parte del día. Toma sus bolsas y al perro, sale hacia el coche y lo pone en marcha. ¡Uf! Entonces se gira y mira en el asiento trasero. No hay nadie. Los niños se han escapado utilizando alguna forma aikido de evasión.

Así que Joyce sale del coche y regresa hacia la casa. A cada paso, su caminar se asemeja más al amenazante pisotón del personaje de un

tiroteo en una película de Clint Eastwood. Dentro, encuentra a Melanie leyendo tranquilamente un libro. Brendan se está vistiendo con un conjunto totalmente distinto más adecuado para la playa que para este día frío y con viento, y Timmy —que siente la necesidad de fortificarse contra la avalancha que se avecina— se está rodeando de otra serie de bloques.

A los niños les encantan las sugerencias al vuelo, sobre todo si se gritan desde otra habitación, porque son una invitación a no hacer absolutamente nada. Nuestros hijos tienen un sexto sentido que utilizan para averiguar cuándo queremos decir algo de verdad y cuándo no. En el caso improbable de que no estén seguros, hacen un análisis de costo-beneficio y la mayoría de las veces deciden ignorar nuestras sugerencias y peticiones.

Por eso los niños ignoran con tanta frecuencia las peticiones sobre la marcha. Los padres deben encontrar unos minutos, por muy caótico que sea el día, para hacer una pausa; deben hacer el esfuerzo por recolectar y conectar con sus hijos. Por ejemplo, Joyce podría decir: "Esa es una de tus torres más altas, Timmy. Puedes ver mucho desde esa torre. Dejaremos la torre, pero guardaremos los demás bloques ahora porque es hora de ponernos los abrigos". Tras reconocer los esfuerzos creativos de Timmy, Joyce le ha proporcionado un camino claro hacia el cumplimiento de la orden y se queda con él unos instantes para asegurarlo.

Dar instrucciones dos por dos

Una *instrucción dos por dos* es la que tú, el Gobernador de la familia, das con los *dos pies* en la tierra mientras que tu hijo está a no más de *dos pies*, es decir, a unos 60 centímetros de distancia de ti. Si percibes un lenguaje corporal positivo, también puedes insistir en el contacto visual mientras emites la instrucción.

A algunos padres les gusta salir de la zona de tráfico familiar si están a punto de dar una directriz algo ansiosa. En ese momento, lleva a tu hijo a un lugar más tranquilo. Asegúrate de que tienes los pies bien puestos en el suelo, literalmente. Un padre me dijo que mueve los dedos de los pies antes de dar una instrucción para asegurarse de que los tiene bien plantados en la tierra. Una madre dijo: "Siento que mis pies echan raíces a través de mis zapatos, en la tierra caliente, antes de dar una instrucción". Puede parecer una tontería, pero ese enraizamiento físico tendrá un gran efecto en tu base mental para esta conversación.

¿Y los puntos extras para los usuarios de la técnica de dos por dos? Por cada diez instrucciones de dos por dos que des, obtienes una de serie de veinte gratis. Puedes gritar por las escaleras: "¡Chicos, ya es hora de irse!" y bajarán enseguida, porque ahora saben que, si no lo hacen, volverás a hacer uno de esos extraños dos por dos. Con el tiempo y la constancia, los niños se dan cuenta, y puedes ser un poco más flexible. Pero si las cosas vuelven a ir mal y tus hijos dejan de responder a tus instrucciones más relajadas, vuelve al enfoque del dos por dos. Los niños perciben que cuando cumplen con regularidad les das un poco más de espacio, y cuando no lo hacen, vas por ellos con fuerza. Esta flexibilidad calculada prepara el terreno para la transición más amplia de la etapa de Gobernador a la de Jardinero.

Dirigir: Dar dirección a través de directrices

En este capítulo hemos repasado los escollos de hacer sugerencias y peticiones amables o de dar directrices disfrazadas de opciones. Ahora vamos a ver las ventajas de dar instrucciones. Recuerda que no existe un niño desobediente... solo uno desorientado. Sustituir las sugerencias por indicaciones es una parte fundamental, porque ayuda al niño a orientarse. Tú eres el guardabosques con el que se topa tu hijo perdido y frenético en un vasto parque nacional, un guía sonriente que le dice: "No te preocupes. No eres el único al que le ha pasado esto. Es fácil perderse en estos lugares. Sígueme y te mostraré el camino correcto". El alivio inunda a tu hijo cuando la amable y experimentada guardabosques le indica el camino. Conoce bien la ruta. Y tu hijo agradece que la guardabosques no le haya hecho sentir estúpido ni una sola vez. Está muy agradecido con ella porque le dio indicaciones sencillas y lo ayudó a seguir la senda adecuada. No le dijo: "Bueno, hay tres caminos que puedes tomar, y puedes ver cuál es el mejor para ti. El primer camino está al oeste de aquí, y es un poco rocoso y difícil, pero las vistas son estupendas. El segundo camino es más rápido, pero implica una conocida zona de osos. El tercer camino es seguir el río, pero tienes que mantenerte al este de la bifurcación que hay unos kilómetros más adelante. Será mejor que me vaya ya. Mucha suerte, chico".

Aunque los padres no se den cuenta, a menudo dejamos a nuestros hijos perdidos en un bosque espeso y repleto de opciones, sugerencias y peticiones, cuando lo único que ellos desean es contar con una dirección clara.

He aquí seis consejos útiles para dar instrucciones claras:

1. Aclara las expectativas. *"Así es como quiero que lo hagas"*.

Una buena indicación explica lo que esperas. Esto parece básico, pero las peticiones y elecciones no lo hacen y pueden confundir fácilmente a un niño. Él o ella no está seguro de lo que esperas.

2. Sé empático pero firme. *"Comprendo que es difícil para ti, pero ya nos vamos, Shanti"*.

Una dirección puede ser amable y empática. En ningún caso tiene que ser férrea y dura.

3. Aclara los valores familiares. *"Miguel, esa no es una palabra que usamos en nuestra familia. Intentamos hablar con amabilidad"*.

Aprovechar las oportunidades diarias para aclarar los valores que tienes como padre es buena práctica para ambos.

4. Crea la sensación de que tú y tu hijo van en la misma dirección. *"Es la forma en que lo hacemos, Sofía"*.

Incluso si Miguel se aleja del ritmo de su familia al menospreciar a un hermano, las claras indicaciones de sus padres crean una fuerte corriente en la que puede volver a meterse; ahora puede fluir con sus padres en lugar de nadar contra ellos.

5. Sé autoritario y cálido. *"Apaga las luces cuando termines esa página, Elisha. Mañana tienes un gran día"*.

Una dirección clara asegura al niño que hay una mano cálida pero firme al volante. En otras palabras, un niño sabe que hay alguien a cargo de la dirección de la familia. Como ejemplo, consideremos una historia que me contó una madre sobre su hija Joni. Después de estar en casa de una amiga, Joni dijo: "Mamá, sabes, la madre de Caitlin no paraba de preguntar: '¿Quieres ir a la cama?' Y Caitlin respondía: 'No. Pronto. Sí. De acuerdo, pronto'". Luego vino el padre y también le preguntó a Caitlin. Fue extraño. Se hizo muy tarde, y las dos estábamos tan cansadas por la mañana que Caitlin estaba de mal humor y tuvo una gran pelea con su padre. Me alegró mucho de que no hagas eso. Nos habrías dicho simplemente que nos fuéramos a dormir y te habrías asegurado de que lo hiciéramos".

6. Prepárate para una instrucción. *"Así es como quiero que guardes las cosas, cariño, porque pronto vamos a recoger a Danny"*.

Las sugerencias y elecciones provocan un atasco en las transiciones, mientras que las instrucciones ayudan a simplificarlas.

Las instrucciones crean una estructura interna

Las instrucciones proporcionan estructura y dirección. Desglosan las acciones complicadas en pasos más pequeños y factibles para el niño.

Para entender mejor la diferencia entre una instrucción eficaz y una sugerencia confusa, considera la siguiente serie de sugerencias cargadas de opciones que se han reformulado como instrucciones inequívocas:

- Sugerencia: "Lisa, ¿te gustaría subir al coche?"
- Instrucción: "Lisa, ya es hora de dejar la bici y subir al coche. Volvamos a guardar la bici en el cobertizo y asegúrate de cerrar la puerta."

- Sugerencia: "¿Qué tal si me dices qué te apetece desayunar?"
- Instrucción: "Es domingo. ¡Día de hot cakes! Vamos a sacar los ingredientes ahora."

- Sugerencia: "¿Qué tal si ahora limpiamos todos?"
- Instrucción: "Es hora de limpiar. Empecemos con las cajas."

- Sugerencia: "¿Esas son palabras amables? ¿Quieres pensar en una disculpa?"
- Instrucción: "Algo te debe estar molestando. Puedes leer tu libro aquí mismo hasta que estés preparado para decirnos qué pasa y arreglemos las cosas con Anna."

- Sugerencia: "¿Nos ponemos los abrigos?"
- Instrucción: "Por favor, pónganse los abrigos ahora. Y luego las botas. Eso es todo."

Hacia dónde vamos y luego cómo vamos a llegar ahí

Una dirección... ayuda a un niño a tener una idea del panorama general. Dar una dirección corresponde al Gobernador que establece las prioridades familiares para dar forma al día y ayudan al niño a entender hacia dónde va. Dar al niño una perspectiva le ayuda a sentirse seguro y evita que entre en un estado de lucha o huida y se resista a ti. El centro cerebral responsable de la perspectiva no está bien desarrollado en un pequeño, por lo que necesita tu ayuda para entender lo que ocurre.