



DISCIPLINA CON AMOR SOLUCIONES DÍA A DÍA

Rosa Barocio



• Introducción ¡Al grano!	11
---------------------------	----

PARTE ① *Desarrollando tolerancia a la frustración*

CAPÍTULO 1 • ¡Cómpramelo, cómpramelo!	17
CAPÍTULO 2 • ¡Es que no quiero!	29
CAPÍTULO 3 • ¡El adulto soy yo!	39
CAPÍTULO 4 • ¡Mi hijo siempre quiere ganar!	47
CAPÍTULO 5 • ¡Es que soy un tonto!	57
CAPÍTULO 6 • Mi hijo se ahoga en un vaso de agua	69

PARTE ② *Aprendiendo a manejar las emociones*

CAPÍTULO 7 • ¡Auxilio, mi hijo hace berrinches!	81
CAPÍTULO 8 • ¿Se vale llorar?	91
CAPÍTULO 9 • Mi hijo me pega...	103
CAPÍTULO 10 • ¡Tengo celos de mi hermano!	113
CAPÍTULO 11 • ¡Estoy muy enojado!	129
CAPÍTULO 12 • ¡Se me pasó la mano!	151
CAPÍTULO 13 • ¡Te voy a castigar!	161

PARTE ③ *Educando con el corazón abierto*

CAPÍTULO 14 • ¿Ángel o diablito?	177
CAPÍTULO 15 • Quiero a mis hijos por igual... ¿De veras?	183
CAPÍTULO 16 • La oveja negra	191
CAPÍTULO 17 • ¡Ya no te quiero!	199
CAPÍTULO 18 • ¡Elijo ser feliz!	207
CAPÍTULO 19 • Te entrego mi corazón	217
::::: • <i>Conclusión</i> ¡Tu hijo te quiere a ti!	235
::::: • <i>Bibliografía</i>	239

¡CÓMPRAMELO, CÓMPRAMELO!

Desear se vale. ¿Sabes cuánto gastan las empresas para seducir a tu hija y que quiera adquirir sus productos? ¡Millones! Invierten en estrategias de mercado para tentarla y que insista en que se lo compres. Así que no la culpes por querer todo.

¿Qué pasa por tu mente cuando la hija se empecina?

Estoy fallando, mi hija está infeliz. Ninguna persona puede estar siempre contenta y tu hija no es la excepción. Si tratas de complacerla siempre, se mantendrá como una niña de 3 años, inmadura y egocéntrica, que querrá recibir todo en el momento y que pensará que solo sus deseos cuentan. En cambio, si va madurando, poco a poco aprenderá a manejar la frustración como parte natural de la vida.

¿Qué hago para que se calle?! Si se lo compras evitarás el berrinche. Una niña demandante es una lata, pero entre más cedas, más agravas el problema, pues ella se fortalece y tú te debilitas.

Si se lo compro, se acabará el problema. Sí... momentáneamente. Pero es un espejismo creer que de esa manera estarás cubriendo sus necesidades emocionales. En vez de dar tu brazo a torcer, haz un espacio más tarde en el día para darle atención, que es lo que realmente necesita.

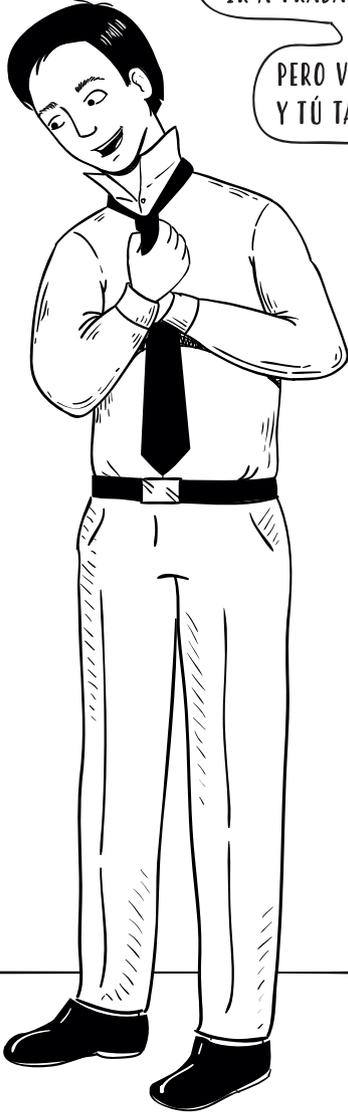


¡NO QUIERO IR
A LA ESCUELA!



YO NO QUIERO
IR A TRABAJAR...

PERO VOY A IR
Y TÚ TAMBIÉN



¡ES QUE NO QUIERO!

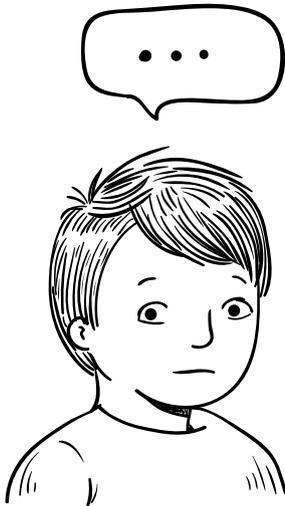
Esta es una de las frases que más escuchamos al día cuando convivimos en familia. ¡Por supuesto que todo niño quisiera que la vida fuera solo placentera y fácil! Les encantaría que sus padres, por arte de magia, eliminaran cualquier situación desagradable, aburrida o que requiriera esfuerzo, para solo gozar de una vida divertida y cómoda.

Cuando los padres creen equivocadamente que su tarea es mantener a los hijos felices, hacen hasta lo imposible para crearles una vida paradisíaca, en donde solo hagan aquello que les plazca. Esto trae como resultado hijos inadaptados e incompetentes para responder ante una realidad compleja y cambiante.

En pocas palabras, en aras de mantenerlos felices, los inhabilitan para salir adelante en la vida.

¿Cómo ayudo a mi hijo a aceptar que no todo en la vida puede ser fácil y placentero?

Dale deberes en casa de acuerdo con su edad (independientemente de la ayuda doméstica que pueda tener la



¡MI HIJO SIEMPRE QUIERE GANAR!

De mis cuatro hijos, el mayor se enciende y enoja muchísimo si pierde, la segunda solo pone una cara larga, al tercero no le importa y a la más pequeña le da risa y se hace la graciosa. ¡Son tan diferentes!

¡Es que son de distintos temperamentos! Revisemos cómo reaccionan los niños cuando ganan o pierden en el juego, de acuerdo al temperamento predominante:

El niño colérico es por naturaleza el más competitivo. Si gana hará grandes aspavientos y presumirá su triunfo por un buen rato. Pero es un mal perdedor. Se enojará y si no sabe contenerse, se tornará explosivo insultando a diestra y siniestra, aventará fichas y tablero o acusará de injusto al contrincante.

Para el sanguíneo, jugar es una oportunidad para socializar, por lo que no dejará de hablar, hacer chistes y distraer a los participantes con sus comentarios. Si gana, disfrutará enormemente de la atención que recibe y aprovechará para hacer alarde de su simpatía. Si pierde hará un aparente escándalo pero solo para llamar la atención, para terminar olvidando su fracaso en pocos minutos.

El niño melancólico, en cambio, estará complacido si gana, aunque un tanto cohibido si recibe demasiada atención. Pero si pierde, tenderá a victimizarse: "A mí siempre me

¡ES QUE SOY UN TONTO!

Cuando equivocarse crea vergüenza. Los hijos reaccionan de diferentes maneras cuando se equivocan, de acuerdo con su temperamento. Mientras uno se enoja, otros podrán llorar, sorprenderse o quedarse pasmados. Sin embargo, la manera como los adultos respondemos ante estos incidentes tendrá un efecto importante en su desarrollo emocional.

Dependiendo de nuestras respuestas, crearemos vergüenza en el hijo: “No sirvo, soy un bueno para nada”, o por el contrario, ayudaremos a que acepte sus limitaciones: “Me equivoqué, la próxima me irá mejor”.

Empecemos por definir qué es la vergüenza para después revisar cómo se relaciona con la forma en que corregimos a los hijos.

¿Qué es la vergüenza?

Brené Brown, profesora e investigadora en la Universidad de Houston en Estados Unidos, describe la vergüenza como ese sentimiento doloroso que te embarga y te hace sentir defectuoso, inadecuado y no merecedor de ser amado, pertenecer o conectarte.

Todos, sin excepción alguna, hemos sentido vergüenza. Aunque los padres pudieran hacer todo bien, sería imposible impedir que el hijo en algún momento la experimentara.

“Eres fea y tonta, por eso no tienes amigas y ¡nadie te quiere!”, le dice con hostilidad Sandra a María, que arrinconada en el patio de la escuela, contiene las lágrimas. Al terminar el recreo, María regresa al salón de clases cabizbaja y sin decir palabra. De vuelta a casa se niega a comer y se encierra toda la tarde en su cuarto.

La vergüenza tiene dos mensajes:

***No eres lo suficientemente buena.
¿Quién te crees?***

Resultado: la vergüenza te silencia y desconecta. Una persona que está experimentando vergüenza no se comunica, y se siente aislada y desamparada. Si bien es imposible evitar que los hijos vivan esos momentos dolorosos, sí podemos estar pendientes para acompañarlos en el proceso de expresar y soltar sus emociones, para que solo sea un “incidente” y no una sombra que los acompañe toda la vida.

¿Qué hacer cuando la hija tiene una experiencia que le causa vergüenza?

Vergüenza + Empatía (antídoto) = Recuperación emocional

El antídoto para la vergüenza es la empatía. Si la vergüenza calla, desconecta y aísla, la empatía conecta, acerca y restablece el bienestar emocional. Veamos cómo puedes poner la empatía en acción.

Maneras de corregir que fortalecen



Qué Sí hacer para preservar su autoestima:

Eliminar la vergüenza de equivocarse. “Somos humanos, por eso a veces fallamos. Nadie es perfecto”. El niño que se avergüenza de sus errores se volverá temeroso y dejará de arriesgarse por miedo a fallar. ¿Quién aprende sin arriesgarse?

Separar al error (la conducta) de la persona. “Lo que hiciste estuvo equivocado, pero eso no quiere decir que no valgas, o que por eso dejaremos de quererte”.

¡AUXILIO, MI HIJO HACE BERRINGHES!

Los berrinches son explosiones de energía que ¡asustan a cualquiera! El niño pequeño es inmaduro y ES TODO IMPULSO. Imagina que sus emociones son como un tsunami que lo embarga y lo hace perder todo control! Lloro, aúlla, rueda por el piso, se da cabezazos contra las paredes o en el suelo, pega a otros e incluso llega a vomitar. Por eso cuando hace una rabieta, es muy acertado decir que “está fuera de sí”.

Sin embargo, hasta aproximadamente los 4 años, los berrinches son parte natural del proceso de su desarrollo. A menudo, estas crisis se difuminan cuando empieza a asistir a la escuela y se enfrenta a reglas más estrictas, a consecuencias directas y al juicio de sus pares.

Comprender qué son estas rabietas y por qué ocurren, te ayudará a aceptarlas como reacciones emocionales inevitables que pueden ser liberadoras para tu hijo.

¿Por qué hace berrinches el niño pequeño?

- Porque bajan sus niveles de glucosa y tiene hambre y cansancio.
- Por calor, frío o alguna dolencia.
- Por falta de rutina o cambios en la dinámica familiar.
- Porque está sobreestimulado: demasiado movimiento, ruido o estímulos visuales.

MI HIJO ME PEGA...

En las generaciones pasadas, si un hijo se enfurecía con sus padres y deseaba pegarles, la siguiente advertencia ayudaba a mantenerlo a raya: "Si le pegas a tus padres, se te secará la mano". Recuerdo haber tenido esa imagen de una mano encogida y arrugada... y ¡nunca me atreví a comprobar si era cierto o no!

Hoy ocurre algo muy diferente. Los niños están más despiertos y son menos inocentes.

"Pon tu diente debajo de la almohada para que el ratón te traiga una sorpresa", le susurré a mi nieto de 6 años mientras se preparaba para dormir. "Cuando yo era niña y se me caía un diente, siempre me traía dinero". Tras cavilar unos segundos, me respondió, "¡Uyyy, seguro ese ratón ya se murió!"

Si los niños están más despabilados, los padres, en cambio, aunque muy bien intencionados, se han vuelto temerosos y titubeantes. Cuando el hijo los agrade, en vez de ponerle un límite claro ¡se quedan paralizados!



¿Cómo puedo manejar los celos y la envidia de mi hija?

Todos hemos sentido celos y envidia. **Compartir nuestras vivencias** con la hija fortalece la relación.

Sabes, hija, cuando yo era pequeña sentía celos de mi hermana mayor Mariana porque la abuela la invitaba a pasar toda la tarde con ella. Cuando regresaba con un regalito sentía una envidia ¡horrible! Recuerdo una vez que llegó con un lápiz labial y se lo escondí. ¡Pasó horas buscándolo! Pensaba que la abuela la quería más que a mí, pero ahora entiendo que Mariana la ayudaba con el quehacer de la casa porque estaba incapacitada y los regalitos era su forma de agradecerle.

Al relatar nuestras experiencias *nos humanizamos* a los ojos del hijo. Dejamos de ser perfectos para convertirnos en seres de carne y hueso, y se puede identificar con nosotros. “¡Ah caray!, si mi mamá también siente celos, entonces ¡yo no estoy mal!”.

Hay que *quitar la vergüenza* a los celos y la envidia. Eliminar creencias como:

Solo las personas malas son envidiosas y celosas.

Todos, sin excepción alguna, sentimos en algún momento celos y envidia. Pretender erradicar estas emociones porque no nos gustan, o las hemos etiquetado como “malas”, solo nos

llevará a reprimirlas (ignorarlas o negarlas) con consecuencias nefastas para nuestra salud emocional y relaciones.

Por lo tanto, hay que considerar dos aspectos importantes de las emociones:

Las emociones SON. En vez de dividir las en buenas (alegría, gratitud, generosidad, etc.) y malas (culpa, venganza, celos, envidia...) sugiero mejor considerarlas como agradables o desagradables. La connotación bueno o malo fácilmente se transfiere a la persona: "Si siento algo malo, soy malo", "si siento algo bueno, soy bueno". Y como todos deseamos ser "buenos" negaremos los celos y la envidia.

Está fuera de nuestro control elegir qué sentir. Pero sí podemos escoger cómo y cuándo expresar esas emociones, si lo hacemos de una manera responsable, sin lastimar a nadie, o no.

¿Cómo sé que mi hijo pequeño está celoso?

Hay miradas y gestos que claramente identificamos como indicadores de celos o envidia, sin embargo, los siguientes comportamientos pueden también estar relacionados con esas emociones:

- Hacer rabietas (más de lo habitual).
- Romper o aventar las cosas, pintar la pared... (travesuras fuera de lo común).
- Insultar a los padres ("¡Eres una tonta!") o darles manotazos.
- Imitar al bebé: se orina, quiere que le den de comer en la boca, que lo vistan, etcétera.