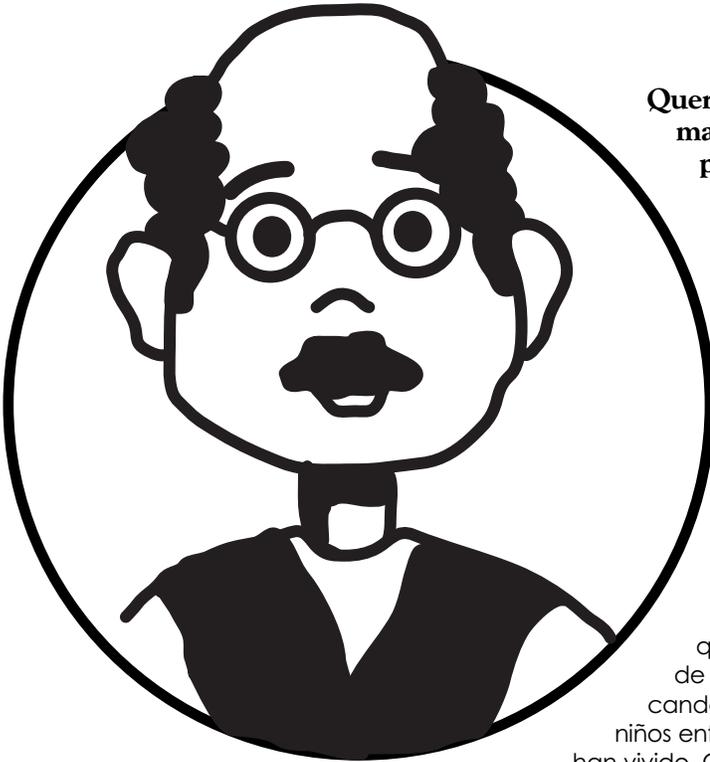


# ¡La Magia de Ser Padre!



Queremos que nuestros niños se porten bien. Queremos mantenernos calmados. Queremos una vida en familia pacífica y amorosa. ¿Cómo podemos lograr éstas metas? ¿Simplemente probando? ¿Intentar y fallar? ¿Un golpe de buena suerte? No es muy probable. ¿A través del conocimiento y habilidades? ¡SÍ! Los padres que usan habilidades buenas tienen un poder mágico para crear más paz en sus hogares. Examinemos algunas de las habilidades mágicas más potentes:

## Haga preguntas que ayuden:

La meta de disciplina más importante que tenemos como padres es hacer que nuestros niños se porten bien. En realidad, es ayudar a que nuestros niños se conviertan en personas seguras de sí mismas y autodisciplinadas. Podemos ayudar a que nuestros niños escuchen (a su "voz interior") y ayudarlos a que desarrollen una autodisciplina haciéndoles preguntas que les ayuden. Lo que hace que esto funcione no es el tipo de preguntas, sino la manera de cómo se les pregunte: de una manera sincera, sin ira ni criticándolos. Cuando les gritamos, culpamos o acusamos a nuestros niños enfocan nuestra ira y no aprenden nada de la experiencia que han vivido. Cuando guiamos a nuestros niños usando preguntas que les ayuden, nosotros los conducimos en la dirección correcta.

## ¿Cuáles preguntas no ayudan?

- ¿Porqué hicistes eso?
- ¿Qué te está pasando?
- ¿Cuántas veces tengo que....?
- ¿Porqué nunca puedes .....?

## ¿Qué preguntas sí ayudan?

- ¿Cómo te sientes con respecto a esto?
- ¿Y ahora qué vas a hacer?
- ¿Cómo piensas que se siente ella?
- ¿Cómo podemos solucionar esto?

Después de hacer la pregunta, siéntese tranquilamente y escuche. Usted podría tener el gusto de ver cómo su niño resuelve el problema solo. Los padres se frustran al ver que sus niños no los escuchan. A menudo, el no escuchar no es el problema - ¡El problema es no entender! En lugar de decirle, "Pórtate bien" Sea específico: Tranquílcese y use un tono de voz adecuado. En lugar de, "Este cuarto es desastre." Es más efectivo ser claro y específico, "Hoy antes del almuerzo, por favor guarda tu ropa en el closet, los libros en el estante y los platos en la cocina."

## Por favor límitese a los hechos.

Los padres complican la comunicación con frases innecesarias e hirientes, "Tú siempre...Tú nunca...Tú haces que yo...Tú eres un..." Haga el esfuerzo por limitarse sólo a los hechos, en lugar de gritar, ¿Cuántas veces tengo que decirte que le bajes el volumen a la música? Está demasiado fuerte. ¿Porqué siempre me ignoras?" Haga esto, "John, por favor bájale el volumen a la música, o apágala."

## Siga cada paso. Escoja sus batallas, cuando las haya escojido – ¡gánela!

Los padres a menudo dan una orden y después se retractan cuando el niño se pone difícil. En el ejemplo que dimos anteriormente. Si John no le baja el volumen a la música, ¿Cuántos los padres se quejan, gritan, o reniegan por esto? Es importante que en la relación entre el padre e hijo, el padre gane las batallas. Calmadamente usted puede entrar al cuarto de John, y apagar la radio, mirarle a los ojos y dígame, "Espero que aprendas a escuchar lo que te digo." Si John es un desobediente empedernido, usted puede llevarse la radio con usted y dígame que se la regresará mañana, para darle otra oportunidad.

By Elizabeth Pantley, author of "Kid Cooperation and Perfect Parenting."

© 2002 Elizabeth Pantley

