



## Desafiar

**Categoría: Social**

### Comportamientos relacionados

- **Control de exigencias**
- **No hace lo que se le pide**
- **Rechaza elecciones**
- **Pelea por todo**

### Qué hacer:

**Hable consigo mismo:** Cuando usted exige control sobre su hijo y piensa que debe obtener la cooperación de él, dígame a sí mismo: "Solo puedo controlarme a mí mismo; lo que pienso y lo que hago. No puedo controlar a otra persona, por pequeña que sea. El autocontrol es mi poder".

**Empatía:** Pregúntese: ¿Me pregunto por qué de repente ella exige controlar todo y se niega a cooperar? ¿Podría ser que me he vuelto más exigente y menos amoroso y solidario?

**Enseñe:** A veces, su hijo pequeño parece ir a la guerra con usted al negarse a comer lo que le pidió; tirar el pan cuando la pone frente a él (aunque esa fue su elección para el desayuno, por ejemplo); negándose a ponerse la camisa que pidió; o negarse a subir al automóvil para ir a la guardería o al preescolar. Se da una idea. Su hijo exige control sobre su vida. Todos queremos poder y control en nuestras vidas, y usted y su hijo pueden aprender formas apropiadas de obtenerlos.

Enséñele a aceptar su control al abordarlo de una manera amorosa y afectuosa. Establecer una batalla de voluntades solo puede enseñarle a ser desafiante y combativo.

**Comience con un abrazo:** Para evitar batallas por el control, comience el día llenándolo de amor y apoyo. Los abrazos y besos a primera hora de la mañana dan buenos sentimientos y envían el mensaje de cariño.

**Limite las opciones:** Ofrezca solo dos opciones a la vez. Por ejemplo, ofrecer waffles o cereales simplifica la toma de decisiones. La garantía de apoyo se da al decir: "Sé que eres un niño tan grande que harás y seguirás una buena elección". Elogie la elección que hace diciendo: "Buena elección. Sé que te gustará lo que elegiste."

**Apoye al rechazo:** Si rechaza la elección que él hizo, simplemente diga: "Está bien que hayas decidido que no querías esa opción hoy. Quizás más tarde lo quieras", y dale un abrazo de seguridad mientras retiras la elección.

**Utiliza la distracción:** Distraiga a su hijo del conflicto de elección haciendo preguntas, recitando poemas favoritos o hablando sobre eventos del día anterior. Por ejemplo, mientras comienza a vestirse con la ropa que eligió para el día, pregúntele qué cree que será la actividad hoy en el preescolar, cuál fue la actividad de ayer o con quién quiere jugar en la escuela. Estas distracciones le impiden concentrarse en el tema del control y cambia su atención a actividades divertidas.

**Involucre a su hijo:** Cuando la demanda de control comience a interferir con su relación con su hijo, pídale su ayuda para resolver el conflicto. Diga: "Parece que estamos teniendo problemas para hacer las cosas que necesitamos. Ayúdame a pensar en formas en que podemos hacerlo mejor. ¿Qué crees que podemos hacer con respecto al desayuno, vestirse, subirse al automóvil, permanecer en el asiento del automóvil?"

**Utilice la Regla de la Abuela:** Establezca opciones diciendo: "Cuando hayas elegido qué ponerte y te hayas vestido, entonces podremos leer una historia o podemos jugar un juego". Esto aleja el enfoque de los problemas de control y las actividades divertidas.

**Elogie:** Elogie por tomar decisiones diciendo: "Esa fue una buena elección. Estoy segura de que te va a gustar tu elección".

**Dele su atención:** Las luchas de poder a menudo consisten en obtener y mantener la atención, por lo que cuando su hija haga una elección, quédese cerca y hable con ella. Esto evita que se involucre en una lucha de poder para llamar su atención.

**Qué no hacer:**

**No se moleste:** No se enoje cuando su hija exige control. Comprenda que ella necesita tener un sentido de control tanto como usted. Puede evitar su enojo diciéndose a sí mismo: "Puedo ayudarla a tener algo de control mientras le doy el amor y el apoyo que necesita".

**No castigue:** Castigar a su hijo con Tiempo de Calma no resolverá la lucha por el poder, sino que solo lo alentará aún más. Lo que necesita ahora es apoyo amoroso mientras trabaja para comprender y navegar por su mundo.

**No lo tome como algo personal:** Cuando su hijo se involucra en una lucha de poder, quiere el control de su vida. No es un rechazo hacia usted. Usted recupera poder dándole amor y apoyo mientras él lucha por descubrir qué gana para él.

Los autores y la Fundación Crianza con Amor y Límites se deslindan de cualquier responsabilidad por consecuencias dañinas, pérdida, heridas, o daño asociado con el uso y aplicación de información o consejo contenido en estas recetas y en este sitio. Estos protocolos son guías clínicas que deben ser usadas en conjunto con el pensamiento crítico y el juicio crítico.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”

## Mente S.E.T.

Los primeros 3 pasos para resolver problemas de comportamiento

### **Háblese a sí mismo**

Primero, cálmese.

### **Empatía**

Segundo, póngase en los zapatos de su hijo.

### **Enseñe**

Tercero, enséñele a su hijo lo que quiere que haga.

## Recordatorios Alentadores

### **Seré paciente.**

La paciencia es la clave. Mi hijo aprende a ser respetuoso al ser tratado respetuosamente.

### **Práctica, práctica, práctica.**

Mi hijo aprende practicando lo que quiero que aprenda. Seré un maestro constante.

### **Centraré los elogios en el comportamiento de mi hijo.**

Mi amor y aceptación por él es incondicional ... es su comportamiento lo que quiero cambiar.

### **Seré positivo**

Evitaré las luchas de poder manteniendo mi tono de voz positivo. Mi hijo y yo somos un equipo, trabajando hacia el mismo objetivo.

### **Nunca es demasiado tarde.**

Siempre puedo comenzar a enseñarle a un niño un nuevo comportamiento.

### **No es el fin del mundo si cometo un error de disciplina.**

No existe tal cosa como un padre perfecto. Voy a regresar al camino correcto con las soluciones de enseñanza en *Behavior Checker*.