

Parent Project, Jr.

# Soluciones carinosas

Guía para padres que crían  
niños difíciles de 5 a 10 años



**Ralph "Bud" Fry**  
**Dr. Roger H. Morgan**



Parent Project, Jr.

# **Soluciones cariñosas**

Guía para padres que crían niños  
difíciles de 5 a 10 años



**Ralph "Bud" Fry  
Dr. Roger H. Morgan**

**Ilustraciones: Laci Morgan  
Poemas: Jim Jeffra**

**Copyright © 2014  
Parent Project, Inc.  
BOX 60990 Boulder City, NV 89006  
800-372-8886  
[www.parentproject.com](http://www.parentproject.com)**

**Tercera edición 2014**

# Parent Project,<sup>®</sup> Inc.

**Nuestra misión** es desarrollar programas de capacitación para padres que crían niños difíciles o incontrolables de 5 años en adelante. Ofrecemos programas sumamente eficaces que son asequibles para todos los padres. Actualmente, en nuestros 27.º años, las clases de Parent Project<sup>®</sup> han ayudado a más de 500,000 familias.

**Parent Project, Sr.** es un modelo integral y galardonado para los programas de la comunidad que asisten a familias con hijos adolescentes de carácter fuerte o incontrolables. La esencia de Parent Project, Sr. es cambiar la conducta destructiva en los adolescentes. Este curso es el único programa de su especie en los Estados Unidos debido a que se enfoca en las conductas adolescentes más destructivas.

- **Mi hijo se niega a ir a la escuela. ¿Qué hago?**
- **¿Qué hace cuando su hijo lo agrede físicamente?**
- **¿Cómo puedo abordar la participación de mi hijo en una pandilla?**
- **Mi hija de 14 años consume drogas. ¿Cómo puedo recuperarla?**

Parent Project, Sr. ofrece soluciones concretas y paso a paso para padres que crían hijos adolescentes actualmente en una sociedad compleja. Un grupo de apoyo para padres integrado les ofrece apoyo emocional y práctico a medida que van realizando los cambios necesarios en el hogar.

Puede encontrar información acerca de las clases de Parent Project<sup>®</sup> en: [www.parentproject.com](http://www.parentproject.com) o comunicándose con Parent Project<sup>®</sup>, Inc. por teléfono al 800-372-8886.

# Introducción

Shirley Becker entra apurada a la tienda de comestibles con sus dos pequeños hijos a cuesta. Bobby tiene 5 años y Martha 3 años. Para cualquiera que la observe, es evidente que su mamá está apurada. Toma un carro de compras y levanta a su hija para colocarla en la silla del carro. Bobby comienza a lloriquear. También quiere ir en el carro de compras. Con algo de esfuerzo, Shirley levanta a su hijo y lo coloca en el carro también. Le explica a Bobby que puede ir en el carro hasta que no haya más espacio para poner las compras. El niño acepta y la mamá empuja el carro por el primer pasillo.

A los 15 minutos, el carro está demasiado lleno para poder llevar a su hijo y las compras. Shirley le dice a su hijo que es hora de salir del carro. Apenas comienza a levantarlo y el niño grita “¡No!” y se retuerce para escapar de sus manos. Se sujeta del carro, encaja sus pies a los lados y no se da por vencido. La madre, con paciencia, le explica a su niño de 5 años que el carro ahora está demasiado lleno. Le recuerda a Bobby que había aceptado bajarse del carro cuando llegara el momento. La madre habla con su hijo unos minutos. Sin embargo, Bobby se niega a moverse. Frustrada, cada vez con menos tiempo y ni siquiera cerca de haber terminado sus compras, la madre levanta y retira a Bobby del carro y lo deja parado. Bobby se arroja al piso y comienza un berrinche con gritos como nunca antes su madre había visto.

Al poco tiempo, una multitud de personas que hacían las compras se reúnen alrededor de la escena. Algunos miran horrorizados, algunos con disgusto y otros comienzan a reírse. Sin embargo, algunas de las personas (probablemente padres que hayan criado personalmente niños difíciles), miran a la madre de Bobby mostrándose compasivos con ella, que ahora comienza a llorar.

Si esta escena le resulta conocida, tiene en sus manos el libro indicado. Soluciones cariñosas se diseñó especialmente para padres que crían niños difíciles, de carácter fuerte o sumamente impulsivos. Con especial aplicación para cuestiones relacionadas con el trastorno de déficit de atención (*Attention Deficit Disorder, ADD*) o con el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD*), tenemos la esperanza de que Soluciones Cariñosas contribuya a que la crianza de sus hijos sea mucho más fácil y agradable.

Por último, las respuestas que escuchará en esta clase no significan **nada**. Lo que logrará un cambio en su hogar, es lo que usted **haga** allí. En cada unidad aprenderá nuevas técnicas para lidiar con el niño de carácter fuerte o difícil. Al final de cada sesión, tendrá la oportunidad de practicar en casa lo que ha aprendido. A estas técnicas las llamamos: *Tareas (Práctica en casa)*. Si cumple a conciencia sus *Tareas* cada semana, notará cambios positivos en casa.

# Contenido

<b>Unidad 1: Criar a un niño de carácter fuerte .....</b>	<b>1</b>	Padres como educadores .....	110
Niños de carácter fuerte vs. niños de carácter dócil.....	3	Comunicación entre el hogar y la escuela .....	111
Amor y afecto.....	4	Actividades de aprendizaje en el hogar.....	113
Trabajo en grupos.....	6	Desarrollar la conducta de realizar las tareas escolares .....	116
Los límites de la comunicación .....	11		
Consecuencias positivas .....	12	<b>Unidad 7: Soluciones concretas para niños difíciles.....</b>	<b>123</b>
Tiempos para calmarse autolimitados .....	15	Combinación de tiempos para calmarse .....	126
		Rivalidad entre hermanos.....	130
<b>Unidad 2: Influencia como padres.....</b>	<b>23</b>	Conductas fuera de control.....	131
Influencia vs. control .....	26	Extender el tiempo para calmarse .....	133
Elegir sus batallas .....	28	Planes de acción eficaces.....	135
Cómo piensan y actúan los niños .....	33	Consecuencias naturales .....	139
Diseñar tiempos eficaces para calmarse .....	36		
Coherencia .....	38	<b>Unidad 8: Horas de sueño, dieta y conducta ..</b>	<b>147</b>
		Parte del problema .....	150
<b>Unidad 3: Alentar las decisiones positivas .....</b>	<b>45</b>	Más es mejor.....	151
Expectativas.....	47	Niños muy difíciles .....	152
Valores y normas familiares.....	48	Despertar a los niños.....	154
Principios que sirven de guía en la vida.....	51	Somos lo que comemos.....	156
Mensajes “yo amo” .....	53	Mañosos.....	159
Escucha activa.....	55		
Cómo llegar a un acuerdo mutuo .....	58	<b>Unidad 9: Mantener el rumbo.....</b>	<b>165</b>
		No funciona.....	167
<b>Unidad 4: Redireccionar las decisiones negativas.....</b>	<b>65</b>	La etapa de luna de miel.....	169
Crianza desde el sofá.....	67	Enseñar nuevas capacidades.....	170
Planificar nuestra respuesta .....	68	A resolver problemas .....	173
Organizar nuestros pensamientos.....	71	El sentido de familia.....	174
Cómo ocuparnos de las respuestas emocionales.....	73	Revisar las situaciones difíciles.....	176
Comunicación vs. motivación .....	75		
Coherencia de la crianza .....	77	<b>Unidad 10: Reconocer y apoyar el éxito.....</b>	<b>181</b>
		Resumen del programa.....	183
<b>Unidad 5: Crear estructuras para el éxito .....</b>	<b>85</b>	Compartir el éxito.....	185
Ocupado, ocupado, ocupado .....	86	Apoyo para los padres.....	186
Supervisión activa .....	89	Trabajo en grupos.....	188
Cómo responder a los pedidos .....	91	Consejos sabios.....	189
Medios de comunicación y tecnología .....	93	Confidencialidad.....	190
Crear la estructura.....	98	Por último.....	191
		<b>Anexo .....</b>	<b>194</b>
<b>Unidad 6: Mejora el rendimiento escolar .....</b>	<b>105</b>	Diagnósticos de ADD/ADHD.....	194
Agallas vs. talento .....	107	Resumen de algunos trastornos de la infancia ....	206
Motivación intrínseca vs. extrínseca.....	108	Formularios útiles.....	214
Mejores calificaciones .....	109		

# ¡Le presentamos a Max y Jenni!

Aceptaron ayudarnos a que podamos comprender mejor a nuestros hijos.



¡Qué tal? ¡Me llamo Max!

Tengo 10 años y me gusta jugar al fútbol y correr con mi perro Buddy. Mi comida favorita es la pizza, ¡especialmente con piña arriba!

Amo mucho a mi mamá, pero a veces me enoja mucho cuando me pide hacer cosas justo cuando estoy jugando a mi juego de video favorito. Mi mamá dice que soy muy impulsivo. Creo que los padres deberían venir con instrucciones.

¡Hola a todos!  
Me llamo Jenni.



Tengo 8 años y mi color favorito es el rosa. Me gusta mucho aprender todo sobre la moda y me encanta combinar todo tipo de equipos locos. Mi mamá me dice que mi habitación es un lío, pero yo sé dónde está todo.

Mi mayor problema es mi pequeño hermano y hermana. Pueden llegar a ser muy molestos. Mi mamá dice que tengo que ser más buena con ellos. Estoy intentándolo, pero a veces me vuelven loca. Mi mamá dice que tengo que aprender a controlar mi humor.  
¡Lo que sea!

# Profesora Laney

No podemos exigirles demasiado a los niños. . . ¡solo tienen 8 y 10 años! Cuando Max y Jenni no estén disponibles yo los cubriré. Ayudaré con algunas de las actividades del grupo y compartiré algunas citas e ideas interesantes de otros padres y expertos en la crianza de hijos.



Por último, conozca a los papás que escribieron este libro. Juntos, el Dr. Roger Morgan y Ralph “Bud” Fry tienen más de 50 años de experiencia en la redacción de libros para criar hijos, dando clases sobre la crianza de hijos y capacitando a otros educadores para padres. Su especialidad es trabajar con padres de niños de carácter fuerte, difíciles o sumamente impulsivos. Bud y Roger son cofundadores de Parent Project®, una organización nacional dedicada a ayudar familias. Si lo desea, puede obtener más información de los autores en [www.parentproject.com](http://www.parentproject.com), pero por ahora, comencemos.

## Roger



## Bud



# Unidad 1: Criar a un hijo de carácter FUERTE: Preparación de la base



## Objetivos:

Los padres podrán:

- Enumerar los rasgos de personalidad de un niño de carácter fuerte.
- Reconocer maneras exitosas para demostrar amor y afecto.
- Analizar los límites de la comunicación.
- Describir las estrategias de crianza eficaces para aumentar la cooperación y otras conductas positivas.

## Antes de comenzar la unidad 1:

Elija como compañero a alguien que no conozca. Háganse las siguientes preguntas uno al otro. Escriba o ilustre las respuestas de su compañero.

1. ¿Cuál es el nombre de su compañero? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son los nombres y las edades de los hijos de su compañero? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué tipo de preocupaciones o problemas como padre tiene su compañero en este momento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. ¿Qué es lo que su compañero espera aprender en esta clase? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Después de recibir permiso de su compañero, presente a su *nuevo* amigo al resto del grupo, usando la información de arriba.

# Niños de carácter fuerte vs. niños de carácter dócil

Los padres de niños con carácter dócil generalmente no entienden cuál es el problema; en cambio, quienes tienen hijos de carácter fuerte o impulsivo generalmente terminan dudando de su capacidad como padres. En el caso de los padres de hijos impulsivos, los pedidos paternos simples suelen recibir quejas fuertes o negativas directas para cooperar. A veces es simplemente la personalidad (el carácter fuerte) del niño lo que hace que la crianza sea más difícil. En otros casos, las dificultades de aprendizaje u otras condiciones problemáticas, como el trastorno de déficit de la atención o trastorno de déficit de atención e hiperactividad, presentan desafíos mayores y únicos para los padres. Sea cual fuere la razón, las técnicas de crianza tradicionales son, por lo general, menos eficaces con los niños de carácter fuerte o impulsivos.

Muchos padres pensaban (antes de tener hijos) que todos los niños eran cariñosos, sensibles, cooperadores y obedientes. La creencia era que ser buenos padres siempre da como resultado un niño feliz y equilibrado. Cuando nuestros hijos presentan las características de niño dócil, a menudo nos culpamos a nosotros mismos y nos sentimos responsables. Lo cierto es que la forma de ser de nuestro hijo es probablemente un rasgo heredado y no el resultado de la crianza. Entonces, ¿qué hicimos para tener un hijo de carácter fuerte? ¡Tuvieron sexo! Si su hijo es adoptado, fueron otros los que tuvieron sexo. La mayoría de los expertos actualmente reconocen que lo más probable es que la personalidad de un niño se determina en el útero. Desafortunadamente, algunos padres se paralizan y dejan de actuar porque sienten culpa; piensan que la personalidad difícil de su hijo es el resultado de su crianza. Por el contrario, les recomendamos a los padres que se concentren en qué pueden hacer para ayudar a sus hijos.

## Actividad individual 1.1: Personalidad

“Me dicen que soy difícil y que discuto mucho. ¡Eso no es cierto!”.

Trabaje solo/a o con su esposa/o y elija las cinco palabras o frases que describen mejor la personalidad de su hijo. Marque con un círculo sus respuestas.

- |                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| 1. Tranquilo            | 6. Emotivo            |
| 2. De trato fácil       | 7. De carácter fuerte |
| 3. Dispuesto a escuchar | 8. Discutidor         |
| 4. Comprensivo          | 9. Necio              |
| 5. Dócil y obediente    | 10. Desafiante        |



### Importante

Si tres o más de sus respuestas están en la columna derecha, es probable que tenga un hijo de carácter fuerte o impulsivo.

La mayoría de los padres expresan su amor a los hijos, los elogian cuando son buenos y les llaman la atención cuando es necesario. Esto es eficaz con la mayoría de los niños. Nos referimos a estos métodos como técnicas **tradicionales** de crianza. Para los niños más difíciles o impulsivos, las técnicas de crianza son menos eficaces. Al igual que un mecánico no usaría herramientas métricas diseñadas para automóviles extranjeros en un auto estadounidense, los padres no pueden esperar que las técnicas de crianza den resultado con sus hijos de carácter fuerte o más difíciles. Los padres con niños “**métricos**” necesitan un nuevo juego de herramientas.

Esto puede ser especialmente confuso para los padres que tienen varios hijos. Sus primeros dos hijos generalmente son dóciles, cooperadores y rara vez causan problemas. Su tercer hijo sale del útero pateando, gritando y descontento con todo. A medida que el pequeño crece, usa cada truco que aprendió con sus primeros dos hijos para guiar a este nuevo hijo. Nada parece dar resultado. Los padres a menudo se preguntan qué hicieron mal y no se dan cuenta que es un niño diferente, que requiere un juego de herramientas de crianza distinto.

## Entonces ¿qué es lo que funciona?

**El amor y afecto, los comentarios positivos, las consecuencias positivas y negativas** (analizadas en la Unidad 2) son la clave para criar a hijos impulsivos. Esta es la base que usaremos y a partir de la cual construiremos. Analizaremos el uso de estas claves con los niños de carácter fuerte y con los niños con necesidades especiales.

En una encuesta nacional, se les preguntó a los participantes: “¿Qué frase o palabras te gusta escuchar?”. La respuesta número uno: “¡Te amo!”. La segunda respuesta más común: “Estás perdonado”. La tercera respuesta sorprendió a la mayoría de los lectores: “La cena está lista”. Si pensamos en ello, estas tres frases generan una estructura sólida para la crianza. Dado que el amor es la base de la relación con nuestros hijos, comencemos con una expresión paternal de amor y afecto.

## Amor y afecto

Las dos palabras más poderosas en cualquier idioma son, *Te amo*. Cuando los padres comprendan la importancia de estas palabras y se tomen el tiempo para usarlas a diario habrán aprendido cuál es el elemento fundamental de una crianza exitosa.

El amor y afecto es la clave para la comunicación y disciplina en la familia. También cumplen un papel crucial para construir el concepto que un niño tiene de sí mismo. Desafortunadamente, con frecuencia los niños de mayor edad muestran conductas sumamente destructivas, porque no creen que sus padres los quieren o que se preocupan por ellos. La calcomanía: “¿Ha abrazado a su hijo hoy?” se creó originalmente como parte de una campaña para ayudar a los padres a alejar a los niños del alcohol y drogas.

Cuando les preguntan a los padres si aman a sus hijos, la respuesta habitual es: “Por supuesto que sí”. Pero cuando les preguntan: “¿Cuándo fue la última vez que le dijo a su hijo o hija que los amaba?” las respuestas de los padres son variadas.

Amar a nuestro hijo no es suficiente. Los padres deben **expresar** el amor que sienten. A muchos padres, en especial a los hombres, les cuesta decirles a sus seres queridos cuánto los aman. Sin embargo, es fundamental para los niños saber que hoy los quieren por lo que son y no por lo que hacen o por lo que pueden ser. Los niños están concentrados en el “presente”. Rara vez piensan en el futuro y, por lo general, no recuerdan los mensajes de sus padres de un día al siguiente. Por estas razones, la mayoría de los expertos concuerdan en que los padres deben expresar a diario el amor que sienten por sus hijos.

Cuando las relaciones entre los padres/hijos son tensas o cuando los niños tienen necesidades especiales, es posible que el niño no reconozca abiertamente la expresión de amor de los padres. Aun así, es imprescindible expresar amor todos los días. Son muy buenos los abrazos, los besos y las palmadas en la espalda. Todo esto ayuda a demostrar amor y afecto por los hijos, pero no hay nada que reemplace un “te amo” de corazón. Estas dos palabras pueden lograr maravillas y son irremplazables para cambiar la conducta no deseada y mejorar las relaciones entre padres e hijos.

## Amor de padres

*Los padres le piden al cielo,  
una luz que oriente sus pasos,  
para darles fuerza y consuelo,  
y por la noche un remanso de paz.*

*La respuesta que ansían  
les indica sin dudar,  
que son ellos la mano guía  
que sus hijos buscarán.*

*Los padres con reglas enseñan,  
con fe, esperanza y amor,  
con fortaleza y clave presencia,  
los ayudan a crecer con valor.*

*Los padres les dicen a diario  
cuanto aman a sus hijos,  
aún cuando pierden el rumbo  
y aunque se alejen del nido.*

*Padres: no esperen en silencio,  
de pie y con orgullo declaren.  
Griten al viento cuánto los aman,  
que se escuche fuerte y claro.*

*Ya que a pesar de sus errores,  
y de travesuras infantiles al pasar,  
su amor y su afecto sin condiciones  
los traerá de regreso al hogar.*

**“El amor es mejor maestro que el deber”. - Albert Einstein**



# Trabajo en grupos

La mayoría de las técnicas de crianza analizadas en este libro pueden aprenderse y practicarse en el formato de grupo. Por lo tanto, antes de comenzar nuestra primera actividad grupal, será necesario dividirnos en grupos de cuatro a seis integrantes cada uno. El trabajo en grupo le permite a cada integrante nutrirse de las experiencias de todo el grupo y, de ese modo, aumentar el aprendizaje y la comprensión. Los grupos funcionan mejor cuando se les asigna una de las siguientes *funciones dentro del grupo* a cada uno de sus integrantes:

**Facilitador:** Es el “capitán” del grupo. Lo mantiene concentrado en la tarea actual y se asegura de que el grupo respete el formato de cada actividad.

**Secretario:** Registra todas las conversaciones y respuestas durante las actividades, y presenta un informe al grupo más grande, al final de cada actividad.

**Cronometrador:** El cronometrador vigila el tiempo asignado durante todas las actividades del grupo de apoyo. Mientras ayuda a su grupo a completar las actividades en tiempo, este integrante ayuda a llevar un ritmo de trabajo y avisa cuando falta un minuto para que se acabe el tiempo.

**Optimistas/animadores:** Los motivadores del grupo ayudan a su grupo a concentrarse en lo positivo y hacen comentarios positivos a los distintos integrantes. Promueven la participación de cada integrante y evitan el lenguaje prejuicioso y las conductas críticas. (Es posible asignarle esta tarea tan importante a más de un padre.)

Estas funciones dentro del grupo se deben rotar todas las semanas entre los integrantes de cada grupo de apoyo.



## Actividad grupal 1.2: Funciones

Al trabajar con su grupo, dedique un minuto a elegir las siguientes funciones dentro del grupo para cada integrante. Anote el nombre del integrante junto a su función dentro del grupo.

**Facilitador:** \_\_\_\_\_

**Secretario:** \_\_\_\_\_

**Cronometrador:** \_\_\_\_\_

**Animadores/optimistas:** \_\_\_\_\_



## Importante

La mayoría de los padres nos dicen que el aprendizaje en grupo es sumamente útil. Sabemos que los grupos funcionan mejor cuando cada padre asume activamente una de estas funciones dentro del grupo.

## Grupos exitosos

Analícemos algunas *normas básicas* para trabajar en grupos:

**Escucha activa:** Solo un integrante puede hablar a la vez. Cuando alguien está hablando, los demás deben prestarle toda su atención.

**Confidencialidad:** La confianza entre los integrantes es la base del éxito del grupo. Para lograr esa confianza, los integrantes deben estar seguros de que habrá discreción. Por lo general, la confidencialidad se entiende como *Lo que se escucha en el grupo, se queda en el grupo*.

**Evite juzgar a los demás:** Cada grupo debe ser un lugar seguro, confortable y positivo, donde se puedan compartir sentimientos y relatos. No es un espacio en el que se pueda juzgar, criticar ni enfrentarse con los demás. Las actividades requieren la inteligencia de todo el grupo para tener éxito. Las respuestas que juzgan a otros, a menudo obstruyen el proceso creativo y se las debe evitar.

Al trabajar en grupo con actividades de *torbellino de ideas*, se deben tener en cuenta las normas siguientes:

**Cantidad vs. calidad:** No hay respuestas correctas ni incorrectas cuando se buscan ideas. Los integrantes deben contarle al grupo todas las ideas que surjan. Ser lo más creativo posible sin preocuparse por los méritos de sus ideas.

**Está permitido ampliar una idea:** Cuando un integrante puede ampliar la idea de otro, debe hacerlo.

**Propiedad del grupo:** Cada idea o pensamiento compartido en voz alta le pertenece a todo el grupo.

“Me dicen que aprenderé más cosas si trabajo en grupo.  
No sé si será así. Creo que será más divertido”.



## Amor y afecto: (continuación)



### Actividad grupal 1.3: Demostraciones de amor



“Quizás no siempre responda con las mismas palabras. Quizás incluso me aleje cuando lo digas. Pero siempre necesitaré escuchar cuánto me amas, todos los días”.

Al trabajar con su grupo, dedique algunos minutos a enumerar o ilustrar ejemplos de cómo los padres pueden demostrar amor y afecto a sus hijos. Recuerde seguir las reglas básicas para trabajar en grupos.

1. “Te amo” con palabras.
2. Cocinar para sus hijos.
3. Pasar más tiempo con sus hijos.

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_



### Importante

Probablemente existen mil maneras distintas para que los padres expresen su amor y afecto a sus hijos diariamente. Algunas maneras son más eficaces que otras. El simple hecho de levantarse y salir a trabajar por la familia puede ser una expresión de amor. Pero ¿qué es lo que nuestros hijos reconocen como amor? Algunos puntos de nuestras listas son cosas que los niños esperan y consideran como nuestro deber, no amor. Debemos usar expresiones que nuestros hijos no interpreten como otra cosa que no sea amor, *Mamá y papá me aman*.

Un padre dijo que cuando compra algo especial para su hijo, el niño reconoce el regalo como una expresión de amor. Otro niño puede ver el mismo regalo como su derecho: *¡Papá tiene la obligación de comprarme cosas!* Sobre la base de este concepto, los padres deben enviar mensajes eficaces de amor. Nuevamente, los niños deben ser capaces de escuchar claramente el mensaje, *Mamá y papá me aman*.



## Actividad grupal 1.4: Más eficaces

“No siempre lo comprendo. Deberás decírmelo y entonces lo comprenderé”.

Trabajando con su grupo, enumere tres expresiones de amor de los padres que no pueda confundir con ninguna otra cosa que no sea amor. (Por lo general serán solo tres).

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Importante

Estas tres expresiones de amor pueden ser reconocidas por todos los niños. Recuerde: cuando los padres están enojados, la frase *Te amo* se dice con menos frecuencia. Para los padres que pueden dejar a un lado su enojo lo suficiente como para decir *Te amo* de corazón a la hora de ir a dormir, el cambio será menos doloroso. Sin demostraciones directas de amor y afecto, la disciplina, la estructura, la comunicación y la familia sufrirán mucho.

## Comentarios positivos

“Puedo vivir dos meses con un buen cumplido”. - Mark Twain

Los padres deben reconocer o hacer **comentarios positivos** a sus hijos cuando ven que hacen algo bueno.



Ejemplo: Un padre ve a su hijo que está leyendo un libro, en lugar de mirar juegos de video. Un padre que desea que su hijo pase más tiempo leyendo podría decir: “Me hace feliz verte leyendo”. Este tipo de reconocimiento o comentario positivo aumenta la posibilidad de que el niño lea otra vez en el futuro cercano.

Un padre preguntó: “¿Por qué debo hacerle un comentario positivo a mi hijo cuando hace algo que se supone que debe hacer? Solo pudimos pensar en una respuesta: Para que su hijo lo vuelva a hacer. Incluso los adultos que reciben un pago por hacer un trabajo ocasionalmente reciben comentarios positivos de su supervisor por hacer un buen trabajo. El mismo principio se aplica a la crianza de los hijos.



## Actividad grupal 1.5: Hacer lo correcto

“Debes decirme cuando hago algo bien. Si lo haces, lo haré otra vez”.



Al trabajar con su grupo, dedique algunos minutos a escribir o ilustrar ejemplos de algunas conductas por las que un niño debería recibir un comentario positivo de sus padres.

1. Sacar la basura, se lo hayan pedido o no.
2. Ayudar a su hermana o hermano menor.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



## Importante

Recuerde, es mucho más sencillo aumentar la conducta deseada que disminuir la conducta no deseada. Cuantos más comentarios positivos hagamos a nuestros hijos, más cooperarán con estas conductas positivas. Hacer comentarios positivos a nuestros hijos también sirve para enfrentar la queja que repiten frecuentemente los niños de sus padres: *Mis padres siempre me dicen cuando hago algo mal. Nunca me dicen cuando hago algo bien.*

## Los límites de la comunicación

Un padre que conduce con su familia le dijo a su hijo que iba en el asiento trasero: “Oye Mike, ¿quieres cerrar la ventanilla?”. Algunos minutos más tarde su hijo aún no había cerrado su ventanilla. Repitió el pedido, que era más bien una orden: “Oye Mike, ¿no escuchaste lo que te pedí? ¿Quieres cerrar la ventanilla?”. Mike, que era un niño muy inteligente, respondió: “No me dijiste que cerrara la ventanilla, me preguntaste si quería cerrar la ventanilla. Como no quería, no lo hice”. Nuestros hijos por lo general saben exactamente lo que estamos diciendo. Cuando no obedecen, generalmente es porque no quieren, no porque no nos escucharon o no comprendieron.

¿Hay algún adicto a los juegos de video en su familia? “Johnny, apaga tu juego, lávate las manos y ven a cenar”. Cinco minutos más tarde, cuando todos los demás integrantes de la familia se habían sentado y estaban esperando ansiosamente para comer, la mamá dice con un tono algo más enojado: “Johnny, ¿no me escuchaste? ¡Dije que vinieras a cenar!”. Johnny responde con el mismo tono enojado: “Te escuché...pero no puedo parar ahora, ¡estoy por pasar de nivel!”.

Preferimos creer que Johnny no nos escuchó, en lugar de reconocer que no tiene problema en ignorarnos. La mayoría de los problemas que tenemos con nuestros hijos son repeticiones de los mismos conflictos que tuvimos la semana pasada y la anterior, y la anterior... ¿Qué es lo que nos hace pensar que si repetimos el pedido 1,765 veces finalmente lo conseguiremos, cuando las primeras 1,764 veces no sucedió? ¿Es que nuestros hijos de repente nos “escucharán”? Debemos asumirlo, nuestros hijos no quieren hacer las tareas del hogar, las tareas escolares, lavarse las manos, cepillarse los dientes, ordenar su habitación ni levantar la caca del perro (aunque prometieron hacerlo cuando aceptó que tuvieran ese perro).

Entonces, ¿por qué continuamos pidiéndoles una y otra vez, como si de alguna manera la vez 1,765 que se lo pidamos será el número mágico? ¿Acaso estamos jugando a la lotería? ¿Qué nos hará ganar el premio mayor? De hecho, nada, si continuamos usando la comunicación solamente.

Sigmund Freud, el famoso psiquiatra dijo una vez: “Locura es hacer lo mismo una y otra vez, pero esperando diferentes resultados”. ¿Estamos todos locos? No, no estamos todos locos. Sin embargo, la mayoría de los padres han depositado demasiada fe en la comunicación. Seamos claros en este punto. La comunicación no es algo malo. Debemos comunicarnos con nuestros hijos. De hecho, es sumamente importante comunicarnos y comunicarnos bien. Sin embargo, *una vez que fracasó la comunicación, necesitamos subir al siguiente escalón, en lugar de insistir más allá del punto de la ridiculez de repetir lo mismo una y otra vez. Decirlo más fuerte la segunda, tercera y cuarta vez no es la respuesta.*

El resultado de regañar genera frustración, enojo y sentimientos de dolor, tensión, autoestima dañada y relaciones tirantes entre padres e hijos. Nuestro consejo aquí es simple:

**¡DEJE DE REPETIR LO MISMO!**

“¿Qué dijo?”.

Dijimos: deje de repetir lo mismo.

“¿Qué?”.

¡A tu habitación!



Si las palabras hubieran dado resultado, ¿estaría usted tomando esta clase? Si las palabras hubieran dado resultado, su hijo debería haber apagado el juego de video y se hubiera sentado a cenar. Si las palabras hubieran dado resultado, hubiera estudiado para ese examen, incluso sin que usted se lo hubiera pedido, porque lo habría escuchado cuando le dijo que era lo que había que hacer para graduarse y conseguir un buen empleo algún día. Hablando seriamente, si las palabras dieran resultado, nuestros hijos no formarían parte de pandillas, no consumirían drogas, no beberían alcohol, no comenzarían a tener una vida sexual activa a los catorce años ni morirían en forma prematura a causa de las decisiones peligrosas que hubieran tomado en contra de nuestras 'palabras'. Por supuesto, simplemente si las palabras hubieran dado resultado. Cuando nuestras palabras no dan resultado, es hora de cambiar de rumbo. Ese otro rumbo es una consecuencia que va más allá de las palabras.

## Consecuencias positivas

La manera MÁS eficaz de promover las buenas conductas es a través de **consecuencias positivas**, como permitirles realizar las cosas o actividades que les gustan después de haber cumplido con un pedido o una regla de los padres.

*Ejemplo:* Un padre regresa al hogar y encuentra a su hijo mirando televisión. Al enterarse de que el niño no ha terminado la tarea escolar, le indica que apague la TV. El padre explica: *Mi amor, por supuesto que podrás encender nuevamente la TV apenas termines con la tarea escolar y la haya revisado y aprobado.*

En este caso, la **consecuencia positiva** para el hijo es mirar la televisión, después de completar su tarea escolar.

Esto no es un soborno. Cuando sobornamos a una persona, les damos el dinero antes de que hagan el trabajo. Las **consecuencias positivas** es el mismo concepto que recibir un salario al final de la semana de trabajo. El mensaje que deseamos enviar a nuestros hijos es que primero trabajamos y después jugamos.

**“Detesto ver sufrir a mis hijos, pero amarlos significa hacer lo mejor para ellos y no lo que les duela menos”.**

**- Patti Covert**





## Actividad grupal 1.6: La diversión viene después del trabajo

“Bien. No me va a gustar al principio. Pero debo aprender a trabajar antes de ir jugar”.

Al trabajar con su grupo, dedique algunos minutos a desarrollar una lista de situaciones que los padres deben crear en casa, para permitir que sus hijos experimenten consecuencias positivas. Asegúrese de que cada situación contenga la conducta específica deseada e identifique una consecuencia positiva. Usando la palabra “por supuesto” o “seguro” ayuda a los niños a enfocarse en lo positivo y reduce significativamente las discusiones entre padres e hijos.



1. ¡Por supuesto! Puedes usar el teléfono, después de que termines de secar los platos.
2. ¡Seguro! Puedes ir a la casa de tu amigo tan pronto como termines de limpiar tu habitación.
3. ¡Por supuesto! Puedes \_\_\_\_\_, tan pronto como \_\_\_\_\_.
4. ¡Seguro! Puedes \_\_\_\_\_, tan pronto como \_\_\_\_\_.
5. ¡Por supuesto! Puedes \_\_\_\_\_, tan pronto como \_\_\_\_\_.



## Importante

Cuando los padres usan comentarios positivos y consecuencias positivas con frecuencia, la buena conducta tiende a aumentar y ayuda a que los niños se sientan satisfechos consigo mismos. Usar las palabras “por supuesto” o “seguro” funciona como un *milagro*, ya que reduce las discusiones.

## Los padres controlan las cosas, no a los hijos

En la Unidad 2, Influencia como padres, analizamos más detenidamente la influencia vs. el control. En esta Unidad, simplemente queremos señalar que los padres no pueden controlar a sus hijos, sino las cosas que les gustan, como las bicicletas y los juegos de video. Es posible que nuestros hijos no quieran colaborar con lo que nosotros queremos, pero sí harán todo para conseguir lo que ellos realmente desean. Al controlar las cosas que los niños desean, los padres pueden motivarlos a realizar tareas constructivas y enseñarles autodisciplina también. Al usar las cosas que los niños desean, podemos influir en la conducta. Entonces, ¿cuáles son las cosas que les gustan a los hijos?



## Actividad grupal 1.7: Lista del niño

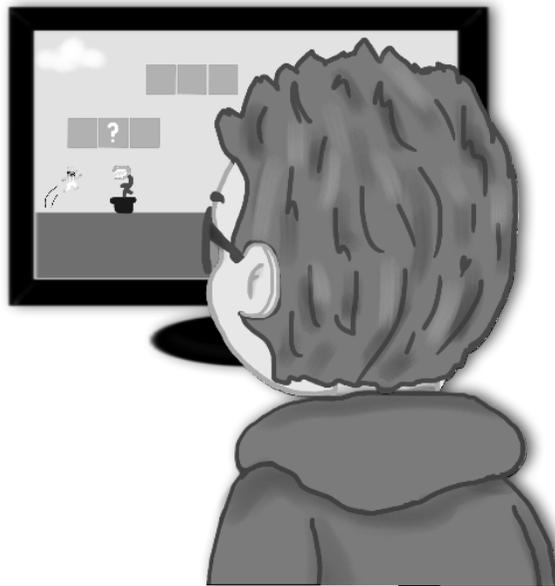
Trabajando con su grupo, dedique algunos minutos a enumerar las actividades/cosas que le gusta hacer a su hijo diariamente. Tómese su tiempo. Asegúrese de que su lista incluya todo lo que le gusta hacer a su hijo (juegos de video, bicicletas, etc.).

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 7. _____  |
| 2. _____ | 8. _____  |
| 3. _____ | 9. _____  |
| 4. _____ | 10. _____ |
| 5. _____ | 11. _____ |
| 6. _____ | 12. _____ |



### Importante

Los niños no podrán usar estas cosas durante el tiempo para calmarse. Siempre que en este libro se mencionan “Lista de cosas del niño” o “Lista del niño”, nos estamos refiriendo a esto.



## Cuándo usar los tiempos para calmarse autolimitados

Existen dos tipos básicos de tiempos para calmarse: Los tiempos para calmarse autolimitados (“tómate todo el tiempo que necesites”) y los tiempos para calmarse fijos (los padres establecen el tiempo). Un tiempo para calmarse autolimitado se usa cuando el niño decide no hacer o terminar una tarea. No han hecho algo malo, sino que no hicieron algo que no desean hacer que, por lo general, es una tarea del hogar o una responsabilidad. En la Unidad 2, analizaremos cómo responder a una conducta inapropiada, por ejemplo, violar reglas, pegar y faltar el respeto.

Cuando un niño se niega a hacer, por ejemplo, la tarea escolar, una solución simple es no permitir que el niño tenga acceso a ninguna de las cosas incluidas en su lista, hasta que termine la tarea. Esto se denomina tiempo para calmarse autolimitado. Los tiempos para calmarse autolimitados implican retener la Lista del niño para motivarlos a que realicen las tareas que no quieren hacer solos. Se trata de las actividades que no les nace hacer. Se retienen los motivadores (Lista del niño) hasta que completen la tarea. Los niños aprenden cuando ven la conexión: *Podré hacer lo que me gusta tan pronto como haya hecho las tareas que mamá y papá quieren que haga*. A partir de aquí, los niños obtienen una habilidad crítica para la vida: la autodisciplina. Aunque quizás nunca podamos convencer a nuestros hijos de esto, la estructura básica, incluido el uso de tiempos para calmarse autolimitados, no son castigos. Solo son métodos para ayudarlos a usar su tiempo de manera inteligente, desarrollarse y convertirse en adultos más fuertes y capaces.



### Actividad grupal 1.8: Tareas que no son divertidas

“La mayoría de las veces, la única manera para que haga lo que no me gusta es que me quites lo que sí me gusta”.

Con su grupo, dedique algunos minutos a enumerar las situaciones donde los padres deberían usar tiempos para calmarse autolimitados.

1. El niño debe hacer la tarea escolar.
2. El niño debe recoger sus juguetes.
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_



**Importante** Los niños deben aprender a motivarse para realizar tareas importantes aunque no sean divertidas. El uso de tiempos para calmarse autolimitados reduce significativamente los conflictos entre padres e hijos y ayuda a los niños a aprender la autodisciplina (motivarse a sí mismos para hacer algo positivo que no desean hacer). Por lo tanto, pídanles a sus hijos una o dos veces si fuera necesario; sin embargo, si les pedimos reiteradamente a nuestros hijos que hagan algo, les estamos enseñando a nuestros hijos, sin darnos cuenta, que no tienen que escuchar los pedidos de sus padres.

## Diseño de los tiempos para calmarse autolimitados

Los tiempos para calmarse autolimitados motivan a los niños a hacer lo que no les gusta o les parece aburrido (tarea escolar, tarea del hogar, etc.). Cuando un niño se niega recoger sus juguetes, simplemente se lo puede poner en un tiempo para calmarse hasta que esté listo para recoger sus juguetes. Podrá salir del tiempo para calmarse solo para recoger los juguetes. Al principio, los padres deberán recordarle que no puede salir para buscar vasos de agua, atender la puerta o el teléfono, ni para realizar ninguna otra actividad. Nota: si bien al principio se les deberá permitir ir al baño, los padres deberán estar atentos frente al intento de algunos niños de aprovecharse de este permiso. Los padres deberán postergar los abrazos y besos hasta que el niño complete las tareas. No es necesario que el niño pida permiso para salir del tiempo para calmarse para recoger sus juguetes. Cuando decide recoger sus juguetes, simplemente sale y lo hace y, de esta manera, le pone fin a su propio tiempo para calmarse. Podrá jugar inmediatamente después (Lista del niño).

Ejemplo: Un padre le recuerda a su hijo que haga su cama. Más tarde, el padre ve que el niño está jugando en la habitación y no hay ningún avance en la cama. El padre envía al niño a un lugar para calmarse adecuado (nada divertido para hacer, mirar ni escuchar) y respetuosamente repite el pedido de hacer la cama, con la frase *tómate todo el tiempo que necesites*. El padre retiene toda la Lista del niño hasta que esté hecha la cama. Cuando el niño termina de hacer la cama y le avisa a su padre, el padre puede aprobarla, enseñarle a hacerla mejor o si el niño es capaz de hacerla mejor, le pide que vuelva a hacerla o que termine de hacerla bien. Si el niño comienza a lloriquear o quejarse, le recuerda con tranquilidad que debe completar la tarea. ¡No discuta!

En lugar de discutir, nuevamente agregue la frase: *tómate todo el tiempo que necesites*. Si su hijo se niega, nuevamente recuérdelo con respeto que deberá continuar con el tiempo para calmarse hasta que acepte hacer su cama.



## Resumen de las claves para los tiempos para calmarse eficaces

1. Se usan para ayudar a motivar a los niños a realizar tareas importantes.
2. La duración del *tiempo para calmarse* solo la determina el niño.
3. Son abiertos: el niño puede demorar tres segundos, diez minutos, media hora o incluso más tiempo antes de decidir realizar la tarea.
4. Todos los refuerzos (Lista del niño) se retienen hasta cumplir con la conducta deseada. Los tiempos para calmarse son más eficaces cuando los niños quedan parados frente a una pared en blanco, sin cuadros ni otros objetos para jugar. Las paredes de corredores o esquinas habitualmente dan resultado.
5. Se le indica al niño que puede abandonar el *Tiempo para calmarse* cuando él decida completar la tarea solicitada.
6. El niño les informa a sus padres que cree que la tarea está completada.
7. Los padres verifican la calidad del esfuerzo de su hijo.
  - a) Los padres **aprueban** el esfuerzo, y el niño puede volver libremente a las actividades habituales que él elija. Se deben realizar **comentarios positivos** una vez que la tarea esté completada.
  - b) Si los padres **no aprueban** el esfuerzo, el niño elige completar la tarea o regresar al tiempo para calmarse hasta que esté listo para completarla.
  - c) No pretenda la perfección. Estamos hablando de niños de 5 a 10 años. Tenga presentes las capacidades de su hijo cuando le pida completar tareas.
8. Los padres no deben hablar con un niño durante el tiempo para calmarse. Es tentador repetir nuestras indicaciones pensando que quizás el niño no nos entendió la primera vez. En la mayoría de los casos, no es que nuestros hijos no entienden. Lo más probable es que simplemente no quieren hacerlo. También se les debe indicar a los hermanos que no hablen con el niño durante el tiempo para calmarse.

Permitirles *tomarse todo el tiempo que necesiten o deseen tomarse para completar una tarea*, (reteniendo la *Lista del niño* hasta completar la tarea) es *muy* eficaz para transferirles la responsabilidad. La frase *tómate todo el tiempo que necesites* es poderosa y les ayuda a comprender que su conducta determina cuándo podrán acceder a las cosas de su Lista. Una vez más, la Lista del niño estará disponible *solo después* de que haya completado la tarea. El niño tiene el control de cuándo recibirá las cosas de su lista. Además, aprende una habilidad crítica para la vida: primero trabajamos y después jugamos.

**“El único lugar donde el éxito aparece antes que el trabajo es en el diccionario”.**

**- Vince Lombardi**

*Nota: Sabemos que algunos niños de carácter fuerte o impulsivo simplemente pueden negarse a tomar un tiempo para calmarse. Otros pueden responder pateando o golpeando a sus padres. Analizaremos estos casos y otras conductas incontrolables en la Unidad 7.*



Aprender la autodisciplina es una de las tareas más difíciles en la infancia. Cuando se aprende temprano, la autodisciplina reduce los conflictos entre familiares y pares, contribuye significativamente al éxito personal y evita penas que duran toda la vida. Lamentablemente, a medida que los niños crecen, las consecuencias negativas causadas por la imposibilidad de controlarse son cada vez más graves (adicción a las drogas, problemas legales, lesiones físicas o incluso la muerte a causa de violencia en pandillas, etc.) y la conducta cooperativa se vuelve más difícil de enseñar y aprender.

Quizás Harry J. Golden lo resumió mejor:

**“La arrogancia de los niños es el resultado directo de la falta de consecuencias. El pavo que se acerca con voracidad al granjero que le da el trigo no está equivocado. Lo que sucede es que nadie le ha informado al pavo lo que sucede el Día de Acción de Gracias”.**



Cada una de las intervenciones que se analizan en este libro, si la usa en forma aislada, es menos eficaz para formar la conducta. Las claves para criar con éxito niños de carácter fuerte o impulsivo son las expresiones diarias de **amor y afecto** y el uso coherente de **comentarios positivos, consecuencias positivas y consecuencias negativas** (se analizan en la Unidad 2).



## Actividad de repaso 1.9: Puntos clave para recordar

Con su grupo de apoyo, dedique algunos minutos a completar los espacios en blanco de las siguientes afirmaciones con las palabras en negro que se muestran más abajo. Use sus libros sin restricciones. Luego trabaje solo y anote la idea más poderosa que aprendió en esta unidad.

1. Con hijos de carácter fuerte, es posible que las técnicas tradicionales de enseñanza o crianza no \_\_\_\_\_.
2. Los padres deben decirles a sus hijos cuánto los aman todos los \_\_\_\_\_.
3. Es cierto que los padres no tienen control sobre sus hijos, pero sí tienen control sobre las \_\_\_\_\_ que les gustan a sus hijos.
4. Los padres deben brindarles a sus hijos \_\_\_\_\_ positivos cuando ven que hacen algo bueno.
5. Cuando los niños se niegan a realizar una tarea que se les solicitó, los padres deben usar un tiempo para calmarse \_\_\_\_\_.

**comentarios      días      funcionan      autolimitado      cosas**

6. Por último, trabaje solo e indique, ¿cuál fue la idea más poderosa que aprendió, en lo personal, de esta unidad? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Nota: Cambiar la conducta de un hijo también requiere un cambio por parte de los padres. Las Tareas semanales asignadas al final de cada unidad están diseñadas para ayudar a los padres a prepararse para generar el cambio en su hogar. Los padres que completan sus Tareas semanales tienen muchas más probabilidades de ver cambios positivos en el hogar.*

## Tareas (Práctica en casa)

“Los papás que escribieron este libro me dicen que si los padres realizan sus Tareas todas las semanas, todo será mucho más tranquilo en el hogar. Eso sería algo bueno, ya que me estoy cansando de que mis padres me griten”.



- *Dígale a sus hijos cuánto los ama, todos los días esta semana.*
- *Encuentre a sus hijos haciendo algo bueno y haga un comentario positivo.*
- *Si en algún momento de la semana próxima, se da cuenta de que sus palabras no dan resultado, comience a usar un tiempo para calmarse autolimitado.*
- *Asegúrese de traer y compartir sus experiencias con el grupo de apoyo la semana próxima.*

¿Cómo reaccionó su hijo ante sus demostraciones de amor y afecto esta semana?

---

---

---

---

Le hice un comentario positivo a mi hijo cuando lo encontré: \_\_\_\_\_

---

---

Usé un tiempo para calmarse autolimitado cuando: \_\_\_\_\_

---

---

¿Qué sucedió? \_\_\_\_\_

---

---



## Sabias palabras

**“Quisiera haberte tenido más cerca, haberte abrazado y besado más cuando eras más pequeño”. - Autor padre desconocido**

# Soluciones cariñosas

## Unidad I: Criar hijos de carácter fuerte; Evaluación de contenidos

Nombre del padre: \_\_\_\_\_ Fecha de hoy: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_ Ciudad: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_ Código Postal: \_\_\_\_\_  
Teléfono particular: (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_ teléfono laboral (para mensajes): (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_  
¿Cómo se enteró de esta clase? \_\_\_\_\_

¿Ambos padres han asistido hoy?  Sí  No

Nombres de otros familiares que están con usted esta noche.

Adulto(s): \_\_\_\_\_ Hijos: \_\_\_\_\_

### Objetivos de la sesión

1. Describir las características del niño de carácter fuerte.
2. Reconocer formas exitosas de cómo demostrar amor y afecto.
3. Analizar los límites de la comunicación.
4. Describir las estrategias de crianza eficaces para aumentar la cooperación. . .

### Evaluación de la sesión

*Padres: las preguntas siguientes se formularon para ayudar al instructor a cubrir mejor las necesidades de su familia y para hacer hincapié en los puntos clave de esta lección.*

1. Lo que más me gustó de esta lección: \_\_\_\_\_
2. Algo que hubiera simplificado o mejorado el aprendizaje hoy: \_\_\_\_\_
3. La idea más poderosa que aprendí en esta sesión: \_\_\_\_\_
4. La conducta más peligrosa o fastidiosa de mi hijo esta semana: \_\_\_\_\_  
Mi reacción o respuesta actual a esta conducta: \_\_\_\_\_
5. De las 3 maneras de expresar amor y afecto, la que puedo usar con más comodidad al principio es:  Escribir "te amo"  Decir "te amo"  Abrazos y besos
6. Seguramente podré sorprender a mi hijo haciendo algo bueno y le haré un comentario positivo cuando mi hijo esté:  Trabajando  Esforzándose  Poniendo atención
7. Los tiempos para calmarse autolimitados deben usarse cuando  Mi hijo se niega a completar una tarea.  Mi hijo se niega a hacer la tarea escolar.  Ambas opciones.
8. Comentarios de los padres: \_\_\_\_\_

