

ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS PADRES

1. ¿CÓMO SUPERAR EL MOMENTO CLAVE DE CRISIS, CUANDO NOS PONEN A PRUEBA?

Cuando los críos “nos ponen a prueba”, montando uno de sus estallidos de cólera o crisis necesitan ver lo seguros que estamos los adultos. Muchas veces nos cogen “desprevenidos” y llega la crisis en el momento más inesperado, pero no surgen por casualidad. Cuando lo pensamos vemos que se dieron una serie de factores que desencadenaron la “tormenta”. Lo importante es controlar todas las variables para superar ese bache en el menor tiempo posible. Pero si nos encontramos perdidos y no sabemos por dónde empezar, hay una serie de medidas que nos serán de gran ayuda:

- No nos ponemos como objetivo cambiar al hijo, sino no caer en sus provocaciones, en su dialéctica: actual. Cortar el “estallido” y no liarse en explicaciones inoportunas. Aplicar las técnicas de contención de ignorarlo, salir del escenario de la crisis y aplicar el tiempo fuera. Una vez superada la crisis hacer lo que tenemos que hacer, sin dejarse chantajear. Aplicar las normas establecidas y las consecuencias sin más explicaciones y discursos inútiles.
- Mantener la calma y no poner cara de sorpresa.
- Mirarlo con tranquilidad, largamente, casi sonriendo, indicándole con la mirada que se “está pasando” y que no nos asusta.
- Seguir conversando con naturalidad con el resto de los miembros de la familia.
- Utilizar el sentido del humor todo lo que se pueda, pero no el sarcasmo, para relativizar la importancia de la crisis y permitir una “una salida digna”.
- Perseverar en esta actuación tantas veces como sea necesario hasta que se calme. Los niños son más perseverantes que nosotros. No desanimarse o pensar que es imposible conseguir algo. Resistir, resistir y resistir.
- Premiarse un poco: hacer deporte, ir al cine o a pasear para estar en forma y descansar de este continuo “ejercicio mental” con los que a veces nos “ponen a prueba”.
- Confiar y creer en nosotros mismo, en nuestras posibilidades. Respetarnos por encima de todo. Querer al hijo y confiar en que llegará a ser responsable y feliz.

Reconocer los pequeños avances que está dando en su conducta, un pequeño paso adelante es un paso de gigante, aunque que de vez en cuando quiera volver atrás. Felicitarnos y premiarnos por los pequeños cambios que suponen una gran revolución. Es más fácil hacer grandes cambios que modificar las pequeñas rutinas de la vida diaria.

Si superamos el peligro de caer en el **secuestro emocional** que nos deja como títeres en las manos manipuladoras de nuestros queridísimos hijos, oponiéndonos a su nivel de descontrol, estaremos en condiciones de actuar reflexivamente para superar con nota la prueba que nos ponen y desarrollarnos como personas capaces de recrearnos ayudando a que nuestros hijos se recreen como personas responsables y solidarias.

2. REGLAS DE ORO “EN PASTILLAS”: MENOS BLA, BLA, BLA Y MÁS ACTUAR.

Algunas de las reglas de oro de nuestro estilo educativo recreador son:

- **Ser más perseverantes que ellos. Podemos conseguirlo.** Los hijos nos llevan “años de ventaja”, son mucho más perseverantes que nosotros. Necesitan vivir nuestra seguridad y sentir la “regla de oro de la perseverancia” que nos permite ir “contracorriente”, decir “no” cuando todos dicen “sí”, para llegar a la meta propuesta. Sólo así conseguiremos que se tranquilicen, que sepan que ya no cederemos hasta conseguir que se calmen y empiecen a colaborar y ser más generosos.
- **Bla, bla, bla. Los discursos sirven de poco. No podemos ser ingenuos.** Los críos no reaccionan ante nuestras palabras, son ante nuestros hechos. Los discursos los aburren y los sobrepasan, provocando fuertes resistencias que se traducen en enfrentamientos innecesarios y desgaste estériles. Los “discursos” y “rollos” brillantes no hacen más que “rallar” a los jóvenes y fácilmente se vuelven contra nosotros, sin embargo aquí sí que somos equívocamente perseverantes y cometemos una y otra vez el mismo error.
- **No volver a decir “esta es la última vez”. Hay que actuar.** Repetir constantemente “que sea la última vez que...” solo sirve para potenciar lo que queremos corregir. Es preferible no decir nada mirarlos con gesto de decepción y pasar tranquilamente a la acción, que comprueben que somos capaces de cumplir lo que tantas veces pactamos.

- **Unificar criterios y actuar con seguridad.** ¡Qué difícil es ponerse de acuerdo! Conseguirlo con todo el equipo familiar y escolar es una hazaña. Los niños pueden ser auténticos expertos en manipulación cuando observan falta de unidad entre los adultos. ¡Cómo se aprovechan de esta situación y cómo los perjudica! Cuando los adultos manifestamos estas vacilaciones, dudas o contradicciones, el resultado final es la confusión del crío que fácilmente se transforma en inseguridad y tiranía. Las consecuencias son perversas y el resultado final lamentable.
- **No podemos permitirnos bajar el listón, ni desanimarnos. Hay solución.** Muchas veces los padres y profesores nos sentimos agotados y sin embargo estamos a las “puertas” de conseguir nuestros objetivos. El cansancio y la desesperanza nos llevan a “bajar el listón” porque ya no nos quedan fuerzas. Esto sería un grave error, la solución existe, está al alcance de nuestra mano, pero no es fácil, hay que “mantener el pulso” y no desanimarse, hay que ser “resiliente”, capaz de desarrollarse en condiciones extremadamente adversas.

3. ERRORES A EVITAR

Son muchos los errores que cometemos en nuestra relación con los hijos y podemos aprender a evitarlos para ser mejores padres (Álava, 2002):

- **Ir de “colegas por la vida en lugar de “padres”.** Ya nos basta con ser padres. Sus amigos los elige él, a sus padres no. Necesitan que asumamos el papel y las funciones de padres, ver a padres seguros y “fuertes”.
- **Intentar “comprarlos” haciendo de “buenos”, poniéndonos siempre de “su parte”, ser sus “jefes de prensa”.** La tendencia a ponerse siempre de parte del crío, ser el bueno de la película, es la postura “más cómoda” aunque tarde o temprano acaba teniendo consecuencias negativas para todos.
- **Protegerlos en exceso, hacer que el mundo gire en torno a su ombligo.** Protegerlos en exceso es uno de los mayores errores que podemos cometer con los hijos. Podemos facilitarle el camino, podemos, de vez en cuando, correr con ellos, pero no debemos correr por ellos.
- **Ceder para evitar males “mayores” y pensar que “esto” pasará con el tiempo.** Por supuesto que alguna vez hay que ceder en la relación con los críos, pero no podemos hacerlo por sistema. El hijo que es problemático aprende que “presionando” acaba consiguiendo todo lo que quiere y entra en una dinámica que es incapaz de superar; al final cae en esa trampa, de la que no sabe salir, y

que lo lleva a un “callejón sin salida”. La mejor ayuda que podemos prestarle es nuestra tranquilidad ante su exigencia, nuestra seguridad ante su inestabilidad, nuestra firmeza ante su insistencia.

- **Crear que en cualquier situación con el diálogo todo se arregla.** Si somos conscientes de lo difícil que es dialogar entre adultos, es hora de que “pisemos tierra” y no edifiquemos “castillos en el aire”, que luego “se caen” y lo peor es que llevan “niños dentro”. Con los críos es muy difícil dialogar cuando están en medio de una discusión, están excitados, acaban de pelearse o cuando quieren engañarnos. Aprenderán a dialogar cuando nos vean seguro, cuando les ayudemos a cortar sus estallidos emocionales irracionales, y sientas que, una vez superados éstos, estamos dispuestos a dialogar tranquilamente.
- **Sacrificar a los otros hermanos y miembros de la familia.** Con frecuencia resulta más fácil “sacrificar” a los miembros más sociables y razonables de la familia en beneficio de los que muestran una actitud menos generosa y agresiva. Con ello premiaremos al que tiene una conducta irracional en detrimento del que muestra una conducta más colaboradora, favoreciendo la proliferación de conductas déspotas y manipuladoras.
- **Cerrar los ojos: negar lo evidente, pensar que los otros exageran y que, en todo caso, la culpa es del otro cónyuge.** Muchos padres son excelentes profesionales en el trabajo pero les cuesta ver que algo no marcha bien en casa con su hijo. El miedo los paraliza y les impide ver y actuar en la familia con la eficacia que lo hace en su trabajo. ¿Podemos hacer algo para que esto no ocurra? Sí. Podemos escuchar, podemos observar, podemos dedicar tiempo, podemos priorizar, podemos hablar y ponernos de acuerdo con la pareja, pedir ayuda y al final seguro que podremos ver lo invisible.
- **Favorecer el consumismo.** El error surge y de pequeños cuando le damos todo lo que se les antoja y aprenden que insistiendo acaban consiguiendo todo lo que quieren. Empiezan por no darle valor a las cosas y acaban por no valorar a las personas. No es fácil evitar que los críos sean consumistas en una sociedad basada en el consumismo más atroz, tendremos que dar ejemplo los adultos con un “estilo de vida” y una escala de valores que prioricen las cosas sencillas, las relaciones personales y la posibilidad de pasarlo bien sin comprar nada.
- **Crear sus mentiras y caer en las trampas y trucos que emplean.** El niño, en el fondo, necesita sentir que somos capaces de “pillarlo” en la mentira. Precisa que le ayudemos a buscar otras vías alternativas más honestas y tranquilizadores para ellos. ¡Pero cómo lo disimula! Podemos observar como

descansa después de admitir la verdad y como estaba nervioso e inquieto cuando nadaba en un mar de mentiras. La observación y la cercanía serán los principales medios; el razonamiento, el sentido común y el sentido del humor harán el resto.

“Prevención e Intervención ante problemas de conducta “

Manuel Armas