

Guía sobre pautas de crianza.  
Soluciones prácticas o consejos útiles.  
Por Mami Especialista.

Querida Mami, recibe un cordial saludo. Acá te dejo desde mi corazón, unas líneas que te ayudaran a ser más placenteros los días de esta hermosa labor y te guiaran en el transitar de este grandioso rol, como lo es ser madre.

Sin mas que decir vamos, Vamos juntas, en busca de nuestra mejor versión. Comencemos

#### APRENDEMOS NUESTRO ROL DE MAMI EN EL CAMINO

Empezamos a ensayar la maternidad desde mucho antes de convertirnos en madres.

Lo hacemos desde la infancia al imaginar nuestro futuro de adultos.

Lo aprendemos, hijas, cuando recibimos el cuidado de nuestros padres, cuando vamos descubriendo nuestra relación con ellos y el papel que juega cada uno y vamos experimentando qué nos hace bien y qué nos hace sufrir.

#### REPETIMOS PATRONES DE CRIANZA FAVORABLES

No quieren repetir lo que les hizo daño y les dolió.

Todas somos las madres perfectas de nuestros hijos, cada día debemos trabajar para esa mejor versión. SIEMPRE TENEMOS UNA NUEVA OPORTUNIDAD.

#### EXPECTATIVAS

El hijo real no es el hijo soñado. Puede ser parecido, pero no es igual. Solo si sabemos dejar atrás la imagen del hijo o la hija soñados es que podremos aceptar al real, sentirlo próximo, establecer un vínculo con él o ella y nutrirlo con lo mejor, material, emocional y espiritualmente.

#### EN OCASIONES SER MADRE ES ESTRESANTE

Criar hijos e hijas da mucho trabajo. No nacemos sabiendo cómo hacerlo. La buena noticia: Podemos aprender y podemos pedir ayuda cuando la necesitamos. Ey así que aquí me tienen para ustedes. JAJAJAJAJAJA

A veces alcanza con hablar con alguien que nos entienda; otras veces necesitamos soluciones prácticas o consejos útiles. Yo siempre recomiendo leer, pertenecer a una tribu, asistir a charlas, tertulias, encuentros de Madres y si los hace Mami especialista mejor jajajajajajaja.

#### QUE RICO SABER QUE NO EXISTE LA PERFECCION EN LA MATERNIDAD

Para ser felices y sanos, los niños y niñas no precisan madres perfectas, sino madres que los quieran, los cuiden, cuando es necesario transmitirle mucho amor con calidez, a la vez que seguridad por medio de la firmeza. Binomio autoridad afecto.

Aceptar que ser madres tiene luces y sombras, pero sentir que vale la pena el esfuerzo.

Para acompañar al niño o a la niña en un crecimiento sano y exitoso hace falta constancia, paciencia, paciencia, paciencia y persistencia, repetición... Sobre todo mucho amor.

#### OJO NUESTROS HIJOS NOS MIRAN SIEMPRE.

Cuando le pasa algo nuevo o desconocido, el niño o la niña observa la reacción de aquellos en quienes confía y así aprende si debe asustarse o no, enojarse o no, alegrarse o no.

Nuestras reacciones y expresiones emocionales son potentes mensajes para el pequeño que está descubriendo el mundo.

Por ejemplo, si se cae y nos asustamos, recibirá el mensaje de que caerse es muy peligroso.

Si, por el contrario, reaccionamos enseñándole a recuperar el equilibrio y la seguridad, aprenderá que puede solucionar los inconvenientes que se le presenten. Nuestras reacciones son una poderosa lección.

Es primordial que respondamos a sus pedidos con respeto. Cuando sean razonables, los aceptaremos. Cuando no lo sean, igual les demostraremos que los escuchamos, que los entendemos... pero que hay otros motivos por los que no accedemos a lo que piden.

### MANOS A LA OBRA

En lugar de enojarnos y establecer una lucha de poderes, podemos usar estrategias saludables para entendernos con ellos. una de ellas es introducirlos en el desarrollo de las habilidades de negociación, en las cuales no hay uno que gana y otro que pierde, sino un acuerdo por el cual todos quedan satisfechos. Podemos decirles: «¿Qué te parece si yo recojo un juguete y tú otro?», en un buen clima y de manera divertida. Y no olvidarnos de felicitarlos después por su trabajo y de disfrutar juntos por lo bien ordenado que quedó todo. Otro camino de entendimiento es darles cierta experiencia de participación en las decisiones, lo que también les permite sentir que son ellos los que deciden. En lugar de pelear para que se ponga un abrigo determinado, podemos plantearse de esta manera: «Hace frío hoy, por lo que hay que abrigarse. ¿Cuál quieres, el negro o el rojo?».

### EL AGRIDULCE BERRINCHE

Esta es una edad en la cual los deseos y los impulsos son muy fuertes; los niños y las niñas tienen poca experiencia en tolerar frustraciones y su lenguaje y sus habilidades de expresión y descarga todavía son limitados. ¿Qué mejor manera de expresar el disgusto y la frustración que una buena rabieta?

Se trata de un comportamiento normal en el desarrollo. Las rabietas son más frecuentes e intensas en algunos niños que en otros y empeoran con la fatiga, el apetito o cualquier tipo de malestar. Por eso es mejor tener cubiertas sus necesidades.

Cuando el lenguaje se amplía, si hacemos las cosas bien, las rabietas empiezan a disminuir, ya que poder hablarse a sí mismo le permite al niño regular sus emociones y reacciones.

La capacidad de hablar consigo mismo es un logro fundamental en el desarrollo del ser humano. El acceso a esa habilidad le permite controlar los impulsos de manera más eficiente. Es frecuente que a los más chiquitos los escuchemos hablarse a sí mismos. Por ejemplo, pueden decirse: «No se toca». A medida que van creciendo, esos monólogos se transforman en discursos internos, en pensamientos que controlan el comportamiento voluntariamente. Así que relájate Mami, son etapas... Todo va a estar bien. Todo pasa.

### COMO LO VAMOS A RESOLVER

**AMARILLO PREVENIR** Si es algo que se puede negociar, se negocia, esto no nos resta autoridad, calma. Por ejemplo si es algo que no lo pone en riesgo, le damos opciones. ¿Quieres bañarte antes o después de comer?».

Como todavía son muy dependientes de la fuerza del estímulo, aún es posible distraerlos y cambiarles el foco de atención de lo que «no se puede» a algo que «sí se puede».

### ROJO, NO TE COMAS LA LUZ

Si no pudimos evitar la rabieta, es importante mantener la calma. ¡No ayuda responder a la rabieta del niño con una rabieta de los adultos! Debemos gestionar nuestras emociones de forma asertiva, positiva... para enseñarles a través del ejemplo. Nuestra reacción es una lección de cómo responder frente a un conflicto. **GESTION DE EMOCIONES.**

Siempre que sea posible, lo mejor es acompañar, empatizar... Si no te funciona y estamos seguros de que el niño o la niña no corre peligro, tratemos de continuar con lo que se estaba haciendo, como si no pasara nada. Hasta que se calme, ahí viene el proceso de enseñanza hablarle de como hubiese sido correcto, sin encadenarnos, lo abrazamos y seguimos.

Si no es posible sostener esa actitud porque puede lastimarse o está en un lugar o situación inadecuado, lo cargaremos de manera firme pero no violenta y lo llevaremos a un lugar más apropiado para dejar que la rabieta se calme sola. Luego que le pase, hablamos de la conducta, como debió ser y lo que esperamos, empatizamos y seguimos adelante.

Si sabemos que una situación los frustra demasiado y los desborda, lo más inteligente es evitarla hasta que logren enfrentarla de otra manera. Por ejemplo, no llevarlos al supermercado, que es

un lugar donde no pueden tocar, comer ni tener todo lo que ven; no mostrarse exigentes con ellos cuando tienen sueño o es la hora de comer.

Y antes de negarnos a algo o limitarlo, será mejor que pensemos si es realmente necesario. Si le cuesta salir de su rabieta y no sabemos cómo ayudarlo, podemos hacerlo diciéndole: «Te voy a ayudar a que salgas de esto». También se lo puede llamar, cantarle o abrazarlo para calmarlo. Nunca vamos a acceder a darle o hacer lo que quería, aunque sea posible o razonable. Tiene que aprender claramente que una rabieta no lo acerca a ninguna solución.

Una vez que la rabieta pasó, podemos manifestarle la alegría de que haya recuperado el control y enseñarle cuál habría sido la mejor manera de actuar o de expresar lo que sentía, estimulando el uso de palabras. Cuando ya tenga un lenguaje más amplio, podemos enseñarle a expresar las emociones hablando.

Prestaremos atención a su palabra, siempre que pida o se exprese sin llanto.

Ponerle nombre a la emoción que siente en ese momento le permitirá ir distinguiendo mejor las diferentes emociones. Podemos decirle, por ejemplo: «¡Como te molesto que tu hermano no te prestara su juguete!» o «Es normal quedarse un poco triste cuando perdemos algo que nos gustaba mucho» o que molestia sentimos cuando queremos algo y no nos dan.

## LA MEJOR VERSION DE SI MISMOS

Construirse a uno mismo es una tarea larga que debe apoyarse en bases sólidas.

a partir de ellas y a través de la experiencia en la vida es que se van desarrollando diferentes habilidades y capacidades que conforman lo que llamamos fortaleza emocional.

Nuestra prioridad debe ser criar niños y niñas fuertes emocionalmente. Esto significa educarlos de tal forma que puedan ir de a poco aprendiendo a enfrentar frustraciones, a conocer y saber qué hacer con sus emociones e impulsos, a ser capaces de ponerse en el lugar del otro, a tolerar el estrés, a aprender a valorarse, a confiar en sí mismos, a tener esperanza, a saber relacionarse con los demás. Esta nueva generación ya viene repotenciada con mucho de esto.

La fortaleza emocional la vamos aprendiendo a ser fuertes, a lo largo de la vida, a partir de lo que vivimos con los adultos que nos cuidaron y educaron. Tener amigos lo hará sentirse más seguro, más apoyado y más valioso.

Es solo en la relación con los pares que se aprende y se practica el complejo intercambio social. Con la práctica, el niño logra desarrollar estrategias para relacionarse: sumarse a un juego, pedir algo que quiere, defenderse de una agresión, y tantas otras habilidades que seguirá incorporando a lo largo del tiempo. No lo fuerces, no te desesperes cuando al llegar a una fiesta, no salga corriendo a jugar, no todos los niños son iguales, algunos les cuesta más relacionarse que a otros, respeta sus tiempos, déjalo, que cuando él se sienta seguro y confiado ira, ayúdalo a dar ese primer paso para que los niños jueguen con él, dile que entiendes que acaban de llegar y le da pena, dale fuerza, motívalo, a medida que pase el tiempo, verá que no pasa nada e ira. Ayúdalo a romper la barrera del miedo y luego refuerza ese gran triunfo.

Los conflictos de la amistad empiezan muy pronto. Enseñarles a resolver peleas sin violencia es uno de los objetivos más importantes de la crianza. Más que hacer justicia, nos importa que él o ella aprenda a administrar sus emociones y a encontrar soluciones eficaces y pacíficas a las diferencias con los demás. Debemos ser congruentes. Si respondemos con violencia, aprenderá que así se solucionan los conflictos.

Si respondemos con indiferencia, aprenderán que están solos para defenderse en este mundo. Si los humillamos o inferiorizamos por estar asustados o «venir con cuentos», aprenderán que no tienen derecho a expresar algunas emociones en su familia.

¡Qué buena oportunidad para demostrarles que los entendemos, que sabemos cómo se sienten porque también nos hemos sentido así, y para que se sientan apoyados!

Más que hacer justicia, nos importa que él o ella aprenda a administrar sus emociones y a encontrar soluciones eficaces y pacíficas a las diferencias con los demás.

## GESTION DE EMOCIONES

Nuestro mejor aporte es empezar a enseñarles mejores maneras de conseguir lo que quieren, además de enseñarles que la agresión no es un comportamiento aceptable en ninguna circunstancia. negociar, compartir, Tomar turnos son algunas de las estrategias que empezaremos a enseñar.

## VAMOS A TRABAJAR PARA PREVENIR NIÑOS AGRESIVOS .

Tratándolos con amor y respeto siempre.

Enseñándoles a pensar en el otro.

Enseñándoles el control de sí mismos.

Enseñándoles maneras no violentas de defenderse.

Enseñándoles a reflexionar sobre qué es lo que está bien y qué es lo que está mal y sus razones

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad. Tema de mucha confusión en cuanto a crianza moderna.

La puesta de límites es la gran herramienta de crianza que impacta sobre la fortaleza emocional de los niños y niñas.

Poner límites es enseñarles qué es lo que está bien y qué es lo que está mal, y permitirles desarrollar la capacidad de ajustarse inteligentemente a las normas.

Cuando ponemos bien los límites, los niños se sienten más seguros, cuidados y valorados.

## LOS OBJETIVOS DE LOS LIMITES MAMIS SON LOS SIGUIENTES:

Que entiendan el sentido de las reglas y aprendan a respetarlas porque las entienden y no por miedo u obediencia ciega.

Que desarrollen la capacidad de controlar sus impulsos.

Que desarrollen empatía.

Que empiecen a aprender a tomar decisiones y a responsabilizarse de los resultados.

Que aprendan a pensar, desarrollar y madurar su conciencia sobre lo que está bien y lo que está mal.

## PORTARSE BIEN O MAL SE APRENDE

Enseñar a los niños a «portarse bien» da trabajo porque, como todo proceso de aprendizaje, lleva tiempo y requiere práctica, paciencia, paciencia, paciencia y firmeza.

Para poner límites saludablemente hay que querer hacerlo y saber cómo hacerlo.

La puesta de límites saludable solo es posible cuando la relación es sana; esto es: cálida, confiable, honesta y respetuosa... Con mucho AMOR.

Es más importante hacer que hablar. Damos ejemplo todo el tiempo, sin proponérselo y sin darnos cuenta.

Poner límites no quiere decir reaccionar a lo que hacen mal.

Poner límites es enseñarles lo que está bien.

Para poner límites no hay que estar enojado, sino convencido.

Poner límites es enseñar a cumplir las reglas.

Poner límites: una demostración de amor y responsabilidad

Poner límites es plantear una exigencia, es pedirle al niño o a la niña que haga algo que probablemente sea diferente de su impulso. Cuando le planteamos que no está permitido pegarle al hermanito aunque tenga mucha rabia, lo estamos confrontando a la dura pero imprescindible tarea de aprender a controlarse a sí mismo.

Las reglas tienen que ser el resultado de una decisión pensada, no de una improvisación ni de un impulso.

Las reglas responden a razones que hay que transmitir, porque esos son los criterios que queremos que perduren en la cabeza del niño y de la niña.

No podemos pedir ni exigir algo que no es posible o saludable para él o ella. es preciso respetar la etapa de desarrollo en que se encuentra.

Las reglas proponen desafíos que puedan cumplirse con algo de esfuerzo.

deben ser explicadas de manera clara y simple.

Las reglas sirven solo...si nos aseguramos de que se cumplan. si él o ella entiende cuáles son las consecuencias de cumplir y de transgredir.

Cuando un niño está sometido a una exigencia razonable, crece más seguro de sí mismo y más fuerte emocionalmente. Exigirle algo que puede hacer si se esfuerza un poquito es darle un voto de confianza en su capacidad para superarse y favorece su autoestima.

## CUANDO LE PEDIMOS UN COMPORTAMIENTO

Es describir con claridad qué queremos y cuál es la conducta que deseamos, asegurarnos de que nos escuchó y entendió, ser lo más breves posible, sin gritar ni amenazar, ser muy persistentes. Pedir comportamientos intermedios del tipo: tratá de no ensuciar la silla.

## QUE NO SE DEBE

Ponerle etiquetas al niño o a la niña. eso no servirá para corregir su conducta.

Decirle eres un desordenado» resulta menos efectivo que señalarle «tus juguetes están desordenados».

Decir pendejadas tales como «portate como una niña de cinco años».

Explicitar las consecuencias por su cumplimiento y por su incumplimiento.

Hacer preguntas de las que no esperamos respuestas porque tampoco las tienen, tales como: ¿cuántas veces te tengo que decir que...? Cuántos de nosotros no decimos esto a diario jajajajajaja.

## MODIFICACION DE CONDUCTA

Si lo que hacen les trae, desde su perspectiva, una consecuencia positiva, probablemente seguirán haciéndolo.

Si lo que hacen les trae una consecuencia negativa, también desde su perspectiva, probablemente no lo hagan con tanta frecuencia.

La atención que recibe el niño por lo que hace es una consecuencia tan poderosa que funciona cuando les prestamos una atención tanto positiva como negativa. Pistas con esto.

Por ejemplo:

La mamá está hablando por teléfono. Su hija grita o hace algo para demandar que la atiendan.

1. Si la mamá corta la conversación, la niña logró su objetivo: que la atiendan. No le importa que la rezonguen.
2. Si la mamá sigue hablando, le enseñará que ese recurso es inadecuado y no funciona.
3. Si la hija permanece razonablemente tranquila, será muy bueno felicitarla, darle un gran abrazo y, si es posible, jugar un ratito con ella.

El estímulo o reconocimiento de un comportamiento sociable y «maduro» consigue que los niños hagan más caso. También contribuye a mejorar el clima familiar y, lo más importante, favorece el desarrollo y el fortalecimiento de la confianza de niños y niñas en sí mismos.

## PARA QUE LES PAREN PELOTAS DEBEN DE

Plantearles lo que quieren enfocado a su colaboración más que a su obediencia. Les decimos, por ejemplo: «Necesito tu ayuda, levanta tus juguetes del piso mientras yo cocino, ¿de acuerdo?».

Hacerlos participar de alguna manera en la decisión. Proponerles que decidan sobre algo los ilusiona. No pueden decidir no bañarse, pero les preguntamos: «¿Cuándo te quieres bañar?, ¿antes o después de ver Peppa?».

Siempre que hagan caso, no nos olvidemos de alabar su actitud, se los suplico, demostrarle la alegría que te produce. Es mágico el resultado, te lo garantizo.

Explicar las razones de nuestro pedido contribuye a convencerlos en lugar de hacerlos desobedecer.

Criar niños y niñas da bastante trabajo, por varios motivos. uno de ellos es que los niños pequeños naturalmente quieren hacer cosas que están en contra de nuestros deseos como adultos. Que lo hagan es normal, como también es normal que, a veces, los adultos nos cansemos. Vivamos mas para entender su mundo y no para que ellos entiendan el de nosotros. También es cierto que hay niños y niñas más desafiantes que otros, y vale la pena preguntarse por qué. Cuando las cosas no marchan como esperamos, es indispensable pensar qué está pasando.

Puede ser que estén viviendo una fase normal de autoafirmación que los hace especialmente opositores. Si es así, ya pasará. Pistas con esto, las etapas deben de tener un aprendizaje, para evolucionar positivamente a la otra, que quiero decir con esto, que debemos observar las conductas, los por qué... Y generar el aprendizaje, para que no se convierta en parte del repositorio conductual del niño. Puede que algo los esté inquietando emocionalmente, como el nacimiento de un hermanito, y lo expresen a través de un comportamiento molesto.

## AHORA VAMOS A HABLAR DE LA BENDITA DESOBEDIENCIA.

Cuando los niños y las niñas nos desobedecen, lo más importante es ¡mantener la calma! Si nos sentimos desafiados o burlados, nos puede dar mucha rabia y podemos actuar equivocadamente. Sobre todo cuando estamos cansadas, agobiadas, irritadas, infelices... Ya que reaccionamos en vez de accionar. RECUERDEN LO QUE SIEMPRE DIGO MAMI FELIZ, HIJOS FELICES.

Dar explicaciones y criterios es bueno para los obedientes y puede ser problemático para los desobedientes. Si creemos que el niño conoce los motivos por los que le pedimos que se comporte de determinada manera, no está bien repetirlos para convencerlo.

Un buen sistema implica hacerle una advertencia efectiva frente al no cumplimiento. En tono firme, pero sin gritos, ni ningún tipo de violencia y una sola vez. La repetición interminable solo agota la paciencia de los adultos. Mama es mejor ir al cuarto y llamarlos para comer, que llamarlos 23 veces y detonarnos... Es mejor quietarles lo que le estamos pidiendo, de forma respetuosa, que pasar un rato en dame, tráemelo, no se toca dame...

Otra buena fórmula es expresarles lo que pasará si no cumplen: Si no empezamos ahora a prepararte, no podrás ir a la piñata.

Si cumple, no pasemos por alto su buena actitud y alabemos sinceramente su ayuda por favorrrrr, sin reproches y demostrándole la alegría que nos produce, hagan una fiesta por eso jajajajaja.

Si no cumple, es crucial cumplir nosotros con la consecuencia que habíamos anunciado: la pérdida de alguna diversión o privilegio, \*se que muchos difieren de esto, pero les recuerdo que soy master en orientación de la conducta y que son libres de seguir la orientación que elijan para criar a sus hijos\* manteniendo nuestra calma y firmeza. No son buenos ni los gritos ni la pérdida de control. Cuanto más serenos estemos, mejores serán los resultados obtenidos. Que cuesta , lo se soy mama de dos, gracias.

Si se establece una lucha de poder, lo mejor que podemos hacer es tratar de salirnos de ella. Si es posible, intentemos retirarnos del lugar donde está el niño, asegurándonos de que no corre peligro. Luego vuelve serena y veras que manejaras de forma positiva la situación, obteniendo mejores resultados.

## NADA DE PAOPAO,VAMOS A CORREGIR SIN VIOLENCIA.

Siempre vamos a estimular los buenos hábitos y comportamientos para conseguir que los niños y las niñas los pongan en práctica. Cuando eso no alcanza, tendremos que aplicar sanciones al comportamiento inadecuado.

Para que una sanción sea saludable y efectiva, debe cumplir algunas condiciones:

Debe ser siempre una sanción no violenta (sin gritar, usar la fuerza física , ni humillar) El niño debe conocer de antemano que la transgresión de la regla trae esa consecuencia.

Debe aplicarse inmediatamente después de ocurrida la transgresión de la norma.

Debe aplicarse cada vez que se transgreda la norma, todas las veces que sea necesario.

Debe aplicarse como una consecuencia lógica y acordada, con firmeza y sin desbordes emocionales.

Debe ser proporcional a la gravedad de la acción del niño.

No prestar atención a los comportamientos molestos destinados a llamar la atención es un método muy sencillo y eficaz. Lo podemos aplicar para corregir esos comportamientos molestos y perturbadores que no son muy graves en sí mismos, pero generan bastante estrés en la familia. Por ejemplo, la costumbre de interrumpir constantemente la conversación de los adultos, o la de hacer ruido cada vez que queremos escuchar el LIVE DE @mamiespecialista

Si el niño ha aprendido que las recompensas se ganan con buenas actitudes, le resultará natural no recibirlas cuando no cumple con lo acordado.

No es el adulto quien lo priva de cosas haciendo gala de su poder, sino que esa pérdida es el resultado de no haber cumplido su parte del acuerdo. Pensando en las consecuencias de su comportamiento se fortalece su sentido de responsabilidad y la motivación para controlar sus impulsos.

## AMANDO A LOS HABITOS.

En esta etapa los niños y las niñas están en condiciones madurativas para incorporar hábitos de higiene, de orden, de convivencia social. adquirir esos hábitos requiere un esfuerzo. Lo seee, los abrazo, todo va a estar bien...

Recordemos siempre que sin estímulo no hay motivación para el esfuerzo, y el mejor estímulo para los niños es la atención de los adultos que los quieren y los cuidan. Sin darnos cuenta, habitualmente respondemos más a lo que hacen mal que a lo que hacen bien. Es increíble, pero es asiii... Eso es lo que tenemos que modificar. Debemos asegurarnos de que reciban atención por lo que hacen bien, así como lo leen.

Cuando queramos que incorporen un comportamiento favorable que a ellos no los entusiasma, tendremos que inventar una buena estrategia para lograrlo en un clima agradable.

Cuando el niño o la niña ya puede entenderlo, suele ser muy útil hacer un cuadro en una hoja, donde se hará una marca cada vez que cumpla con el hábito que le estamos enseñando. El famoso cuadro de economía de fichas. Al mismo tiempo lo vamos a felicitar y a demostrarle nuestra alegría por el logro. Él también se pondrá contento. a veces eso es suficiente estímulo; otras podemos establecer algún privilegio por cierta cantidad de marcas positivas. Puede ser un paseo extra, doble cuento de noche u otra actividad que él o ella valore.

Tu también amarás los Hábitos. Son Comportamientos que terminan transformándose en una costumbre. Son los que hacen que sin necesidad de luchar, se cumplan espontáneamente. Instaurarlos cuesta y mucho, deben de ser disciplinados y no se deben dejar ganar por la flojera y falta de paciencia, o por el cansancio, al día 21 me amarás y dirás Mami Especialista es la mejor. Pero eres tu, tu lamedor madre que tu hijo puede tener. Tu siempre en la búsqueda de TU mejor versión. Las normas se pueden flexibilizar, los límites no. Por ejemplo yo puedo permitir elegir entre dos opciones de pijamas, o entre opciones para cenar, pero no existe que sea flexible cuando se quieren acostar a las 2 am, perjudica su salud. Los hábitos de sueño, alimentación y tiempo de pantalla se deben mantener siempre.

## SEAMOS INTELIGENTES CUANDO APLIQUEMOS LAS RECOMPENSAS

Sus beneficios

Si bien la mejor recompensa es la atención de los adultos, hay otros tipos de premios «concretos» que a veces podemos utilizar: actividades o privilegios especiales como un paseo, un rato más de tv, por ejemplo.

Muchas veces es útil y necesario anunciarles la obtención de una recompensa por cumplir lo que se les pide, a fin de aumentar la motivación por hacer y mantener un esfuerzo.

Esto no solo permite hacer el esfuerzo, sino que también enseña la relación que existe entre lo que hacemos y lo que conseguimos. Que sepan que es posible «trabajar» por lo que quieren es un buen aprendizaje. Lo importante es que la recompensa concreta, cuando exista, se sume al estímulo afectivo y no que lo reemplace. Si premiamos un logro con un pequeño objeto, lo vamos a hacer con una significativa muestra de aprobación y afecto, así como con felicitaciones por el esfuerzo. También estimularemos que desarrolle lo más importante: la capacidad de reconocer sus propios logros. Podemos decirle: «¿No te sientes muy bien por haberlo logrado?».

No cualquier recompensa funcionará como un estímulo positivo, sobre todo cuando se le ofrece al niño de cualquier manera y en cualquier momento.

## CONDICIONES PARA CONSEGUIR EL EFECTO DESEADO.

Tiene que ser algo realmente valorado o deseado por el niño o la niña. Recordemos que el estímulo debe funcionar como la motivación necesaria para que un niño haga algo que le cuesta esfuerzo o que no tiene ganas de hacer.

No es importante su valor económico, ni cuánto nos guste a nosotros, sino que sea un verdadero premio a los ojos de él o ella.

Lo que funciona para un niño puede que no sirva para otro, por lo cual debemos asegurarnos de que conocemos bien qué cosa serviría para cada uno.

Es importante también que ese estímulo sea algo que no pueda conseguir de otra manera. De nada serviría utilizar un cuento como estímulo, si más tarde la abuela se lo leerá de todos modos. Conviene que el niño reciba lo antes posible la recompensa por el comportamiento que queremos estimular. Si utilizamos el mismo estímulo una y otra vez, llegará un momento en el cual el niño perderá el interés por él y dejará de motivarlo. Es importante ir variando los estímulos para que sigan teniendo el efecto que buscamos.

LO SE, SE QUE USTEDES MAMIS SE ESTAN HACIENDO ESTA PREGUNTA ¿Dar premios es chantajear?

El chantaje es la presión violenta sobre alguien para que haga algo en nuestro beneficio. Lo que proponemos con el uso de recompensas es estimular comportamientos favorables para el desarrollo del niño. utilizamos las leyes que regulan el aprendizaje para que el niño incorpore comportamientos que harán más fácil y feliz su vida.

Y ESTA PREGUNTA TAMBIEN SE LA ESTAN HACIENDO ¿Por qué premiar algo que debería hacer de todos modos?

El objetivo es que los pequeños incorporen buenos hábitos y costumbres que aún no tienen pero que deben aprender. Algunas veces este aprendizaje es fácil, otras veces no tanto.

Estimular la práctica de hábitos saludables es la mejor manera de favorecer su aprendizaje.

La recompensa es solo un incentivo para hacer el esfuerzo de postergar un placer inmediato y ajustarse a una norma. además, muy bien. Siempre es bienvenido el estímulo como reconocimiento por lo que se hace bien, ¡no importa si era una «obligación» o no!

Y ESTA ¿Tendré que premiarlo siempre?

¡Por cierto que no! una vez que el hábito está incorporado, no es necesario. Tampoco los niños reclaman seguir con los estímulos; el hábito ya forma parte de lo que se hace sin mayor esfuerzo, con autonomía. Ese es el momento de empezar a establecer otro buen hábito si es necesario, a través de un plan similar.

SOS LAS RECOMPENSAS PUEDEN SER PELIGROSAS, SI

Se pone el acento en lo material.

Se aplican de manera incongruente y el premio aparece o desaparece según el humor de quien lo ofrece y no de acuerdo con el comportamiento pactado.

Es el niño o la niña quien pretende dirigir el plan: «Si me comprás tal cosa, entonces me lavo los dientes.

Si pasa esto, hay algo que no está funcionando bien. Cuando pasan estas cosas, y hasta que esté bien claro cuál ha sido el error de aplicación del método, será necesario interrumpir el otorgamiento de estímulos concretos. Con calma y firmeza le explicaremos por qué.

Podemos decirle: Entendiste mal: lo que hay que hacer se hace porque hay que hacerlo. Si a veces te premio por ello, es como un festejo, pero no una obligación. así que por, el momento, vamos a suspender los premios, hasta que entiendas bien qué es lo que importa». Lo que verdaderamente importa es valorar, el esfuerzo por hacer algo bien y lograrlo.

Me despido por ahora, invitándolos a tomar lo que les sea útil a ustedes como familia y a desechar lo que no.

Recordándoles que mis recomendaciones son conductuales por mi formación, pero siempre tomando lo bueno de cada corriente nueva de crianza, que para mi no son mas que elementos de la crianza, ya que la crianza debe ser respetuosa, positiva, con apego, con amor, consciente... Cada Familia es un rompecabeza, son piezas únicas.

Hasta una próxima oportunidad, hasta una nueva Guía. Aquí para ustedes, gracias por la confianza.

MAGISTER

Mariana Piñero.

@mamiespecialista