



## Usa Demasiado el “¡No!”

**Categoría: Social**

**Qué hacer:**

**Hable consigo mismo.** Dígase a sí mismo: “No me gusta cuando mi hijo me dice 'No', pero yo sé que está demostrando que él está creciendo e intentando hacerse independiente. Eso es algo bueno. ¡Miraré el lado amable de la situación!”

**Empatía.** Dígase a sí mismo: “Yo pienso que mi hija dice 'No' por muchas razones—poder, control, independencia—y eso normal. Yo entiendo cómo ella se siente. ¡Yo también lo digo, a veces, por esas mismas razones!”

**Enseñe.** Dígase a sí mismo, “Yo puedo enseñarle a mi hijo cómo decirme lo que no quiere hacer y aprender que decir ‘No.’ es importante. Es mi trabajo enseñarle cómo dejar de hacer cosas que son peligrosas o que lo pueden lastimar, y también cómo expresarse.”

**Redirija el comportamiento de su hijo/a.** Enséñele otro comportamiento para reemplazar el que usted quiere que deje de hacer. Por ejemplo, si su niña está cavando en la maceta, en vez de decirle: “No”, diga simplemente: “Por favor deja de cavar en la maceta. En vez de hacer eso, juguemos con la casa de muñecas.” Esto la redirige a un nuevo comportamiento y evita el uso repetitivo de la palabra “No” por usted.

**Practique la regla del “Alto”.** En vez de decirle “No” a su hija cuando esté haciendo algo que usted no quiere que haga, enséñele lo que la palabra “Alto” significa. Dígale: “Cuando yo diga ‘Alto’, la regla es que dejes de hacer lo que estes haciendo. Por ejemplo, si yo te digo ‘alto’ cuando te acercas a la pared con tu carrito, tu dejas de mover el carrito hacia la pared.” Cuando la niña se detenga, elogie que haya dejado de hacerlo y un dele gran abrazo.

Practique con este tipo de acciones, así como otras que puedan ser más peligrosas, como cuando se esté acercando a la estufa caliente o vaya a cruzar la calle. Diga: “Cuando nos acerquemos a la calle, yo diré, ‘Alto’. Eso significa que no te muevas. Yo iré a ti, y cruzaremos juntos la calle tomados de la mano.” Practique esta actividad inclusive cuando usted no quiera cruzar la calle para enseñarle la regla. Esto también le

ayudára a enseñarle a su hija a usar la palabra ‘Alto’ cuando quiera detener el comportamiento de alguien más, como morder o golpear.

**Conozca la personalidad de su hijo/a.** Tal vez su niña esté diciendo “No” porqué al hacerlo recibe mucha atención de usted o porqué sólo le agrada el sonido de la palabra y decirlo sea “divertido”. Por ejemplo, ¡ella tal vez diga: “¡No!” al tomar galletas del vaso! En otras palabras, no la tome literal cuando ella diga “No” a todo lo que se le esté pidiendo.

**Deje que su hijo/a diga “No” y use la Regla de la Abuela.** Cuando su hija diga: “No” cuando usted le ha pedido que ella haga algo, use la Regla de la Abuela. Por ejemplo, diga: “Yo entiendo que no quieras recoger tus crayones. Cuando hayas recogido tus crayones, entonces podrás jugar con los plumones.”

Usando la Regla de la Abuela de esta manera—diciendo “cuando hallas echo lo que necesitas hacer, entonces podrás hacer lo que quieres hacer”—le enseña a poder hacer lo que ella quiere, y le demuestra que usted escuchó lo que ella dijo. Tome sus sentimientos en consideración—pero ella aún tiene que hacer lo que usted le pida.

**Algunas cosas no son negociables.** Cuando su hijo/a se niegue a subirse al carro, por ejemplo, diga con un tono amable: “Yo sé que no te quieres subir al carro. Lo siento mucho. Pero es hora de ir a la escuela. Tu puedes subirte solito/a al carro, o te puedo ayudar. Es tu decisión.”

**Hágale saber a su hijo/a que decir “No” es importante.** Enséñele a su hija que a veces decir “No” es lo que tiene que hacer. Si su hija dice: “No, no me quiero poner esa camisa,” contéstele simplemente diciendo, “Yo entiendo que a ti no te gusta esta camisa. Eso está bien. Encontraremos otra cosa para que te pongas.” Esto le demuestra a la niña que a usted no le molesta que ella diga “No” de vez en cuando. Adicionalmente, enseñándole a decir “No” cuando un compañero trate de lastimarla, le enseña a ella que se puede defender diciendo un firme “No”.

**Qué no hacer:**

**No se ría cuando use el “No”.** Reírse o llamar la atención cuando su hijo use de más la palabra “No” sólo la motiva a usar esa palabra para que usted reaccione.

**No se enoje.** Enojándose le dice a su hijo/a que la palabra “No” es una mala palabra y debe ser evitada a toda costa, lo cual no es el mensaje que usted quiere dar. Hay muchas veces en las cuales un “No” es bienvenido, como cuando expresa una opinión o para protegerse de actos agresivos por alguien más.

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 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*.

©2018 Raised with Love and Limits Foundation

“Fundación Crianza con Amor y Límites”